

ORLOVFITWORLD

ПРАКТИЧЕСКИЕ ГАЙДЫ

ТРЕНИРОВКИ С РЕЗИНКАМИ

Примеры и рабочий лист



СЕРГЕЙ ОРЛОВ

КОРОТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

02

Сергей Орлов

Тренировки с резинками

<https://litres.ru/74558424>

SelfPub; 2026

Аннотация

Цвет резинки не объясняет всю нагрузку, а ненадёжное крепление может испортить занятие. Сергей Орлов разбирает выбор эластичного оборудования, проверку его состояния, способы усложнения знакомого движения и запись прогресса. В книге — варианты без внешнего крепления, пример короткого занятия, ошибки настройки и рабочие листы. Руководство для взрослых, которые хотят использовать резинки дома или в поездке. Это образовательный материал, а не программа реабилитации.

Содержание

Содержание	5
Сначала оборудование и задача	6
Проверка перед каждым занятием	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Сергей Орлов

Тренировки с резинками

Тренировки с резинками

Практическое руководство по выбору оборудования и управлению нагрузкой

Сергей Викторович Орлов

OrlovFitWorld

2026

Короткое практическое руководство для взрослых. Учебные примеры и рабочие листы помогают организовать занятия; они не являются персональными назначениями или проверенной клинической методикой. Материал не заменяет медицинскую помощь и обучение технике. Книга не проходила независимую медицинскую рецензию.

© Сергей Викторович Орлов 2026

Содержание

Сначала оборудование и задача
Проверка перед каждым занятием
Как описать сопротивление
Движения без внешнего крепления
Пример короткого занятия
Рабочая карта и частые ошибки
Наглядные примеры
Источники и примечания

Сначала оборудование и задача

Резинка удобна тем, что занимает мало места, но сама по себе не создаёт полноценную программу. Сначала решите, какое знакомое движение хотите выполнять и где будете заниматься. Затем выберите тип оборудования, который подходит к этой задаче. Мини-петля для ног, длинная замкнутая петля и лента с рукоятками используются по-разному; одно название не делает их взаимозаменяемыми.

Я предлагаю начать с нескольких движений, которые вы уже освоили, и научиться повторять одинаковую настройку. Тогда можно заметить изменение нагрузки. Если каждая тренировка проходит с другой длиной и новым натяжением, цвет ленты почти ничего не говорит о прогрессе. В конце руководства вы соберёте собственную короткую карту настройки.

Книга предназначена взрослым людям без индивидуальных ограничений, которые учатся силовым занятиям. Она не назначает лечебные упражнения. При травмах, заболеваниях, недавней операции или повторяющейся боли подбирайте нагрузку со специалистом. Резинка не становится безопасной только потому, что легче штанги или продаётся как реабилитационная.

Покупая оборудование, прочитайте инструкцию: допустимую длину растяжения, требования к хранению, совмести-

мость креплений и материал. При чувствительности к латексу ищите подходящий вариант и уточняйте состав. Если инструкции нет или продавец не сообщает ограничения, разумнее выбрать оборудование с понятными характеристиками.

Проверка перед каждым занятием

Осмотрите поверхность на трещины, надрывы, участки с изменившейся толщиной и повреждения соединений. Не продолжайте использовать изделие с заметным дефектом. Не пытайтесь превратить его в надёжную ленту узлом или скотчем. Проверка занимает меньше времени, чем подготовка случайного крепления после разрыва.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.