

ВОЗВРАЩЕНИЕ К СИЛОВЫМ ПОСЛЕ ПЕРЕРЫВА

Примеры и рабочий лист



СЕРГЕЙ ОРЛОВ

КОРОТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Сергей Орлов

**Возвращение к силовым
после перерыва**

«Автор»

2026

Орлов С. В.

Возвращение к силовым после перерыва / С. В. Орлов —
«Автор», 2026

Как оценить исходные условия и составить план первых занятий. Сергей Орлов предлагает практический порядок действий, разбирает типичные ситуации и помогает составить собственный рабочий лист. Короткий гайд для взрослых любителей силовых тренировок. Примеры служат для организации занятий и не заменяют обучение технике или персональные медицинские рекомендации. Внутри — две авторские учебные схемы.

© Орлов С. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Содержание	6
Сначала выясните что изменилось	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Возвращение к силовым после перерыва

Глава

Возвращение к силовым после перерыва

Как оценить исходные условия и составить план первых занятий

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.

© Сергей Викторович Орлов 2026

Содержание

Сначала выясните что изменилось
Отделите знакомое движение от прежней нагрузки
Первые занятия как сбор информации
Возвращайте сложность по одному шагу
Запишите правило следующей недели
Наглядные примеры
Источники и примечания

Сначала выясните что изменилось

Возвращение начинается с текущих условий, а не с последнего результата в старом дневнике. Запишите длительность перерыва, его причину и то, как вы двигались в это время. Отпуск с прогулками и несколько месяцев почти без активности — разные ситуации. Превенная программа остаётся полезной подсказкой, но не подтверждает сегодняшнюю готовность к её объёму.

Если причиной были болезнь, травма или операция, согласуйте возвращение с лечащим специалистом. При длительном отсутствии занятий или сомнениях по здоровью сначала обсудите допустимую активность с врачом. Не пытайтесь проверить готовность через боль. Давление в груди, обморок, внезапная слабость или необычная выраженная одышка требуют прекращения нагрузки и медицинской помощи; при неотложных признаках — срочной.

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.