

ORLOVFITWORLD

ПРАКТИЧЕСКИЕ ГАЙДЫ

# ВОЗВРАЩЕНИЕ К СИЛОВЫМ ПОСЛЕ ПЕРЕРЫВА

Примеры и рабочий лист



**СЕРГЕЙ ОРЛОВ**

КОРОТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

# **Сергей Орлов**

## **Возвращение к силовым после перерыва**

*<https://litres.ru/74560704>*

*SelfPub; 2026*

### **Аннотация**

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.

# Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Глава                             | 4 |
| Содержание                        | 5 |
| Сначала выясните что изменилось   | 6 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 7 |

# 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. Прежняя 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.