

Пётр Филаретов  
Практическое пособие по базовому  
силовому тренингу

**“ШКОЛЫ СИЛЫ  
ПЕТРА ФИЛАРЕТОВА”**

**ЧАСТЬ I**  
Силовой тренинг рук



**Стать сильнее,  
оставаясь здоровым!**

2009

**Петр Геннадьевич Филаретов**  
**Силовой тренинг рук. Часть**  
**I. Теоретические основы.**  
**Развитие силы бицепсов**  
Серия «Практическое пособие по  
базовому силовому тренингу Школы  
силы Петра Филаретова», книга 1

*«Текст предоставлен правообладателем»*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=181698](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181698)*  
*Школа силы Петра Филаретова: 2009*

### **Аннотация**

В этой книге я хочу поделиться с Вами своими уникальными методиками построения натурального, безопасного и эффективного силового тренинга для развития феноменальной силы рук – методиками, которые на протяжении многих лет успешно помогали решать проблемы, связанные с дефицитом физической силы и мышечной массы рук, сначала мне, а затем и огромной массе тренирующихся.

Любой человек, решивший однажды стать сильным, уже достоин уважения! Но одного лишь решения мало: надо знать четкий путь, предписание, алгоритм, следуя которым он сможет

осуществить задуманное. В этом случае его можно сравнить с альпинистом, поставившим перед собой цель совершить опасное восхождение на пока не покоренную им вершину. Его главная задача заключается в том, чтобы найти путь, ведущий туда: единственно правильный, эффективный и безопасный. Я – нашел этот путь, я – покорил эту вершину, я – стал сильным, оставаясь здоровым! А значит, я смогу помочь в этом и Вам, если Вы этого захотите!

# Содержание

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ № 1!	6
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ № 2!	7
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ № 3!	8
ПРЕДИСЛОВИЕ	9
1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ШКОЛЫ СИЛЫ ПЕТРА ФИЛАРЕТОВА (ШСПФ)	12
1.1.ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ШСПФ.	12
1.2.ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ СИЛОВОГО ТРЕНИНГА ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ШСПФ.	16
1.2.1.ПРИНЦИП БАЛЛИСТИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА.	16
1.2.2.ПРИНЦИП НЕГАТИВНОГО ТРЕНИНГА.	17
1.2.3.ПРИНЦИП ИЗОМЕТРИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА.	18
1.2.4.ПРИНЦИП ИНТУИТИВНОГО ТРЕНИНГА.	19
1.3.ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ПОСТРОЕНИЯ СИЛОВОГО ТРЕНИНГА (МПСТ) ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ШСПФ.	20
1.3.1.МПСТ «ОДИН В ОДНОМ" (ОВО).	20

1.3.2. МПСТ «ДВА В ОДНОМ» (ДВО).	20
1.3.3. МПСТ «ТРИ В ОДНОМ» (ТВО).	21
1.3.4. МЕТОД «СТУПЕНЧАТЫХ АМПЛИТУД» (МСТА).	21
1.3.4.1. КРУГОВОЙ МСТА.	22
1.3.4.2. ЛИНЕЙНЫЙ МСТА.	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Петр Филаретов**

## **Силовой тренинг рук**

### **Практическое**

#### **пособие по базовому**

#### **силовому тренингу**

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ № 1!**

Автор рекомендует читателям приступать к выполнению силовых упражнений, изложенных в данной книге текстовым описанием и представленных в виде фотографий, только после прохождения медицинского обследования и получения соответствующего заключения об отсутствии противопоказаний к выполнению физических упражнений с использованием отягощений.

# **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ № 2!**

Во избежании опасности для жизни и здоровья читателей, автор **КАТЕГОРИЧЕСКИ** не рекомендует приступать к выполнению силовых упражнений, изложенных в данной книге текстовым описанием и представленных в виде фотографий, лицам имеющим медицинские противопоказания к выполнению физических упражнений с использованием отягощений.

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ № 3!

Во избежании получения физических травм в процессе проведения силового тренинга, автор рекомендует читателям выполнять силовые упражнения, изложенные в данной книге текстовым описанием и представленные в виде фотографий, только под руководством квалифицированных специалистов соответствующего направления и использовать в тренировочном процессе только стандартные типы отягощений.

**Автор не несет никакой ответственности перед читателями в случае игнорирования ими данных предупреждений!**



# ПРЕДИСЛОВИЕ

*Никто, зажегши свечу, не ставит ее в сокровенном месте, ни под сосудом, но на подсвечнике, чтобы входящие видели свет.  
Евангелие от Луки 11,33.*

*Так да светит свет ваш пред людьми...  
Евангелие от Матфея 5,16.*

*Входите тесными вратами, потому что широки врата и пространен путь, ведущие в погибель, и многие идут ими; потому что тесны врата и узок путь, ведущие в жизнь, и немногие находят их.  
Евангелие от Матфея 7,13, 14.*

Работая над данной книгой, я ставил себе целью сделать ее простой по содержанию и эффективной для применения в реальном силовом тренинге, поэтому книга представляет собой самоучитель по силовому тренингу «ШКОЛЫ СИЛЫ ПЕТРА ФИЛАРЕТОВА», содержащий в себе, наряду с теоретическим материалом по силовому развитию основных мышечных групп рук, и практические таблицы выполнения силовых упражнений, в которых присутствуют чистые поля для внесения записей результатов самими читателями. Кроме того, эти таблицы построены таким образом, чтобы при их заполнении Вы могли ориентироваться и на мои ве-

совые значения отягощений, используемых мной в аналогичных силовых упражнениях. Этим смелым решением, в рамках одной книги, я решил объединить воедино теорию и практику, а, также, избавить Вас от бесконечной рутины, сопровождающей ведение рабочих дневников по силовому тренингу.

В этой книге я хочу поделиться с Вами своими уникальными методиками построения натурального, безопасного и эффективного силового тренинга для развития феноменальной силы рук, которые на протяжении многих лет успешно помогали решать проблемы связанные с дефицитом физической силы и мышечной массы рук, сначала, мне, а затем, и огромной массе тренирующихся.

Любой человек решивший, однажды, стать сильным – уже достоин уважения! Но одного лишь решения мало: надо знать четкий путь, предписание, алгоритм, следуя которым он сможет осуществить задуманное. В этом случае, его можно сравнить с альпинистом, поставившим перед собой цель совершить опасное восхождение на пока непокоренную им вершину и его главная задача заключается в том, чтобы найти путь ведущий туда: единственно правильный, эффективный и безопасный. Я – нашел этот путь, я – покорил эту вершину, я – стал сильным, оставаясь здоровым! А, значит, я смогу помочь в этом и Вам, если Вы этого захотите!

Обладатель четырех уникальных силовых рекордов России, основатель единственной в России силовой школы на-

турального, безопасного и эффективного силового тренинга  
Петр Филаретов.

# **1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ШКОЛЫ СИЛЫ ПЕТРА ФИЛАРЕТОВА (ШСПФ)**

## **1.1.ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ШСПФ.**

Вначале рассмотрим основные этапы возникновения и развития ШСПФ.

**1992 год.** В следствии дефицита собственной физической силы и мышечной массы я пришел к первым размышлениям о создании некой эффективной методики силового тренинга, которые можно с уверенностью считать первыми предпосылками к возникновению ШСПФ;

**1993 год.** Начало исследовательской работы в области бодибилдинга и атлетизма путем конспектирования, изучения и практической обкатке на себе традиционных методик и тренировочных систем силового тренинга;

**1996 год.** Анализ результатов многолетней практической обкатке на себе существовавших в то время методик силового тренинга привел к выводу об их достаточной неэффек-

тивности, повышенной травмоопасности и выявил зависимость их успеха от применения в процессе силового тренинга фармакологических препаратов стероидного происхождения, представляющих опасность для жизни и здоровья самих тренирующихся.

**1997 год.** Окончательная и категоричная постановка цели дальнейших исследований в области силового атлетизма: «Стань сильным, оставаясь здоровым!» Создание натуральной, безопасной и эффективной методики силового тренинга, заложенной впоследствии в основу ШСПФ. Начало успешной тренерской деятельности. Официальный год рождения ШСПФ.

**1997 – 2009.** года Дальнейшая исследовательская работа в области развития ШСПФ, выявление четырех основных направлений развития и разработка соответствующих методик силового тренинга по отношению к каждому из них. Участие в различных телепроектах, проведение семинаров и мастер – классов, организация и проведение более 500 силовых экстремальных шоу – программ, работа над книгой «Философия силы» и ее выпуск в свет в марте 2009 года.

Для удобства в понимании изложения дальнейшего материала введем некоторые определения:

**Силовым тренингом** называется системная совокупность физических упражнений с использованием тренажеров и/или отягощений свободного веса, нацеленных на увеличение общих или отдельно взятых показателей физиче-

ской силы у тренирующихся.

**Натуральным силовым тренингом** называется такой силовой тренинг, в процессе проведения которого не используются различные фармакологические препараты стероидного происхождения, опасные для жизни и здоровья тренирующихся.

**Безопасным силовым тренингом** называется такой силовой тренинг, в процессе проведения которого присутствует минимальный процент риска получения травм у тренирующихся.

**Эффективным силовым тренингом** называется такой силовой тренинг, который обеспечивает запланированный прогресс в росте показателей физической силы у тренирующихся. Под ростом показателей физической силы у тренирующихся подразумевается стабильное увеличение веса отягощений, используемых в процессе проведения силового тренинга.

Исходя из вышеперечисленного, дадим определение ШСПФ:

**ШКОЛА СИЛЫ ПЕТРА ФИЛАРЕТОВА** – это интеллектуальный продукт, состоящий из совокупности авторских методик натурального, безопасного и эффективного силового тренинга, способных успешно решать конкретные задачи в области увеличения показателей физической силы и набора мышечной массы у тренирующихся.

**Основными целями деятельностью ШСПФ** являет-

ся:

1. Возрождение и дальнейшее развитие традиций неза-  
служенно забытой **«РУССКОЙ БОГАТЫРСКОЙ ШКО-  
ЛЫ»**;

2. Предоставление соотечественникам возможности для  
развития своей физической силы и увеличения своей мы-  
шечной массы, путем применения натурального, безопасно-  
го и эффективного силового тренинга.

**РУССКАЯ БОГАТЫРСКАЯ ШКОЛА** – это русское  
богатырское наследие, состоящее из множества различных  
выдающихся силовых трюков, документально подтвержден-  
ных или дошедших до нашего времени в виде легенд и ска-  
заний, совершенных нашими соотечественниками и просла-  
вивших Россию

## **1.2.ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ СИЛОВОГО ТРЕНИНГА ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ШСПФ.**

### **1.2.1.ПРИНЦИП БАЛЛИСТИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА.**

**Баллистическим силовым тренингом** называется такой силовой тренинг, в процессе проведения которого отягощение на тренажере или отягощение свободного веса при выполнении силовых упражнений вместо привычного движения с постоянной скоростью движется с ускорением.

При баллистическом тренинге постоянно присутствует переменное сопротивление отягощения воздействию тренирующегося, так как тренирующийся практически сильнее на одном отрезке амплитуды движения отягощения, чем на другом. Это становится возможным, благодаря так называемому выигрышу в силе, который обусловлен различием в механике движения отягощения и с точки зрения физики определяется как «эффект рычага». Вес отягощения, которое перемещается с ускорением больше веса того же самого отяго-



щения, находящегося в состоянии покоя или менее ускоренного. Отсюда делаем заключение, что одно и то же отягощение имеет больший вес и воспринимается тяжелее для тренирующегося на том отрезке рабочей амплитуды, где его силовой потенциал больше, и, соответственно, имеет меньший вес и воспринимается легче для тренирующегося на том отрезке рабочей амплитуды, где его силовой потенциал меньше, а значит, на протяжении всей рабочей амплитуды движения создается постоянное, переменное сопротивление отягощения воздействию тренирующегося.

Баллистический тренинг относится к классу так называемых гиперэффективных силовых тренировок. Это объясняется тем, что цель любого силового тренинга – наработка на отказ – достигается в процессе проведения силового тренинга не к концу подхода, а, практически к концу одного или нескольких повторений. Кроме того, баллистический тренинг включает в действие максимальное количество быстро сокращающихся белых мышечных волокон, которые на 22% крупнее и сильнее медленно сокращающихся красных.

## **1.2.2.ПРИНЦИП НЕГАТИВНОГО ТРЕНИНГА.**

**Негативным силовым тренингом** называется такой силовой тренинг, в процессе проведения которого силовое упражнение выполняется исключительно в негативной фазе

движения отягощения.

В любом силовом упражнении, где присутствует движение отягощения по определенной амплитуде, существуют две фазы движения: **позитивная** и **негативная**.

**Позитивной фазой движения** называется тот отрезок амплитуды движения, в котором тренирующийся поднимает отягощение путем сокращения определенных групп мышц.

**Негативной фазой движения** называется тот отрезок амплитуды движения, в котором тренирующийся опускает отягощение путем растягивания определенных групп мышц.

## **1.2.3.ПРИНЦИП ИЗОМЕТРИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА.**

**Изометрическим тренингом** называется такой силовой тренинг, в процессе проведения которого используются изометрические силовые упражнения, суть которых заключается в статическом удерживании отягощения путем напряжения определенных групп мышц. Процесс проведения изометрического тренинга вызывает очень интенсивное сокращение мышечных волокон, в результате чего увеличиваются силовые статические показатели.

## **1.2.4.ПРИНЦИП ИНТУИТИВНОГО ТРЕНИНГА.**

**Интуитивным тренингом** называется такой силовой тренинг, в процессе проведения которого при выполнении силовых упражнений тренирующийся руководствуется исключительно интуитивными аспектами построения тренировочного процесса, а не догматично следует предписанию тренировочного плана. Под интуитивными аспектами подразумеваются самочувствие, психологический настрой и уровень работоспособности перед проведением силового тренинга, интуитивно определяемые тренирующимся.

# **1.3.ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ПОСТРОЕНИЯ СИЛОВОГО ТРЕНИНГА (МПСТ) ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ШСПФ.**

## **1.3.1.МПСТ «ОДИН В ОДНОМ" (ОВО).**

Суть данного метода заключается в том, чтобы в процессе проведения силового тренинга, при выполнении каждого отдельно взятого силового упражнения и в зависимости от тренировочного плана, поочередно и циклически использовать в нем три основных базовых принципа построения силового тренинга, т.е. Б – баллистический, И – изометрический и Н – негативный.

## **1.3.2. МПСТ «ДВА В ОДНОМ» (ДВО).**

Суть данного метода заключается в том, чтобы в процессе проведения силового тренинга, при выполнении каждого отдельно взятого силового упражнения и в зависимости от тренировочного плана, поочередно и циклически использовать в нем три пары основных базовых принципов построения силового тренинга, т.е. БИ – баллистико – изометри-

ческий, ИН – изометрико – негативный и НБ – негативно – баллистический.

### **1.3.3. МПСТ «ТРИ В ОДНОМ» (ТВО).**

Суть данного метода заключается в том, чтобы в процессе проведения силового тренинга, при выполнении каждого отдельно взятого силового упражнения и в зависимости от тренировочного плана, одновременно использовать в нем все три основных базовых принципа построения силового тренинга, т.е. БИН – баллистический, изометрический и негативный.

### **1.3.4. МЕТОД «СТУПЕНЧАТЫХ АМПЛИТУД» (МСТА).**

Суть данного метода заключается в том, чтобы в процессе проведения силового тренинга при выполнении каждого отдельно взятого силового упражнения, движение отягощения происходило бы не по полной рабочей амплитуде, а ступенчатой, в соответствии с тренировочным планом тренирующегося.

МСТА в зависимости от типа амплитуды движения отягощения подразделяется на **круговой МСТА** и **линейный МСТА**.

### **1.3.4.1.КРУГОВОЙ МСТА.**

Суть данного метода заключается в том, чтобы в процессе проведения силового тренинга при выполнении каждого отдельного взятого силового упражнения движение отягощения происходило бы не по полной круговой (когда отягощение в процессе движения описывает круг) рабочей амплитуде, а ступенчатой т.е. разбитой на определенные ступени (углы), в соответствии с тренировочным планом тренирующегося.

### **1.3.4.2..ЛИНЕЙНЫЙ МСТА.**

Суть данного метода заключается в том, чтобы в процессе проведения силового тренинга при выполнении каждого отдельного взятого силового упражнения движение отягощения происходило бы не по полной линейной (когда отягощение в процессе движения перемещается по прямой линии) рабочей амплитуде, а ступенчатой т.е. разбитой на определенные ступени (отрезки), в соответствии с тренировочным планом тренирующегося.

# 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.