Пётр Филаретов
Практическое пособие по базовому силовому тренингу
“ШКОЛЫ СИЛЫ ПЕТРА ФИЛАРЕТОВА”
ЧАСТЬ I
Силовой тренинг рук
Стань сильным, оставаясь здоровым!
2009

Практическое пособие по базовому силовому тренингу Школы силы Петра Филаретова

Петр Филаретов

Силовой тренинг рук. Часть II. Развитие силы трицепсов

«Автор»

Филаретов П. Г.

Силовой тренинг рук. Часть II. Развитие силы трицепсов / П. Г. Филаретов — «Автор», — (Практическое пособие по базовому силовому тренингу Школы силы Петра Филаретова)

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!

© Филаретов П. Г.
© Автор

Содержание

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ № 1! 5
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ № 2! 6
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ № 3! 7
3. РАЗВИТИЕ СИЛЫ ТРИЦЕПСОВ.[1] 8
3.1.КРАТКАЯ АНАТОМИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И НАЗНАЧЕНИЕ ОСНОВНЫХ МЫШЦ ТРИЦЕПСА 8
3.2.ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ПО ВЫБОРУ ТИПА СИЛОВОГО УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ТРИЦЕПСОВ 9
3.3.ВЫБОР СИЛОВОГО УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ТРИЦЕПСОВ 11
3.4. ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ СИЛОВОГО УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ТРИЦЕПСОВ 12
3.5. ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ТРИЦЕПСОВ 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Петр Филаретов
Часть II. Развитие силы трицепсов
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!

3. РАЗВИТИЕ СИЛЫ ТРИЦЕПСОВ.[1]

3.1.КРАТКАЯ АНАТОМИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И НАЗНАЧЕНИЕ ОСНОВНЫХ МЫШЦ ТРИЦЕПСА

Назначение: в процессе жизнедеятельности трицепс отвечает за разгибание руки в локтевом суставе.

Краткая анатомическая характеристика: трицепс это трехглавая мышца мышца плеча и структурно состоит из трех головок: длинной, которая в верхней части плеча закреплена к подсуставному бугорку лопатки, медиальной (которую еще называют внутренней) и латеральной (которую еще называют боковой) которая в верхней части плеча закреплена к плечевой кости. В нижней части плеча все три головки закреплены к локтевому суставу.

[1] в данной главе мы будем рассматривать выполнение силовых упражнений применительно к правому трицепсу, поскольку, выполнение силовых упражнений для левого трицепса происходит по аналогии с правым.

3.2.ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ПО ВЫБОРУ ТИПА СИЛОВОГО УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ТРИЦЕПСОВ

Основными критериями при выборе силового упражнения для развития силы трицепсов по мнению автора являются:

1) **Важность отсутствия вертикальной нагрузки на сжатие позвоночника при выполнении силового упражнения.**

Пояснение: если при выполнении силового упражнения в процессе подъема отягощения усилием трицепса тренирующийся подвергает свой позвоночник вертикальной нагрузке на сжатие, то вместо пользы от выполнения силового упражнения тренирующийся может получить серьезный вред, так как в этом случае происходит деформация и выработка межпозвонковых хрящевых дисков, что, как правило, приводит к возникновению серьезных заболеваний позвоночника. В этом случае, величина риска заболевания позвоночника у тренирующегося, будет прямо пропорциональна величине веса отягощения, используемого им при выполнении силового упражнения, т. е. чем больший вес отягощения использует тренирующийся в процессе силового тренинга, тем большие разрушения происходят в его позвоночнике. К вредным силовым упражнениям с использованием отягощения свободного веса для развития силы трицепсов подвергающих позвоночник вертикальной нагрузке на сжатие относятся все те, которые выполняются не «изолированно», в положении «стоя» или «сидя».

2) Важность «изолированности» прорабатываемой мышцы при выполнении силового упражнения.

Пояснение: обычно при выполнении популярных среди тренирующихся силовых упражнений для развития силы трицепсов, таких как «Французский жим со штангой» в положении «сидя» или «стоя» и «Французский жим с гантелью» в положении «сидя» или «стоя», мало кто знает не только об их вреде, но и об их неэффективности, поскольку в этом случае «чистая» силовая нагрузка, которая предназначалась, исключительно, для трицепсов перераспределяется на другие мышечные группы, которые включаются в работу в следствии неизбежных раскачиваний корпуса тренирующегося (при подъеме штанги или гантели) в процессе выполнения им силового упражнения. Поэтому при выполнении вышеперечисленных силовых упражнений не происходит полноценной силовой проработки трицепса и, как следствие этого, не достигается цели всего тренировочного процесса. Именно, отсюда, в следствии незнания большинством тренирующихся этих важных критериев при выборе силового упражнения и выбора ими, как правило, вредного и неэффективного, и возникают их травмы и жалобы о недостаточном прогрессе в наборе мышечной массы и увеличении силовых показателей, в итоге чего, чтобы добиться скорых «результатов», некоторые из них прибегают к применению в тренировочном процессе формакологических препаратов стероидного происхождения, нанося невозместимый ущерб своему здоровью.

3) Важность «наработки на отказ» путем применения форсированных повторений при выполнении силового упражнения.

Пояснение: Если, после выполнения, запланированных тренировочным процессом, подходов и повторений того или иного силового упражнения Вы сможете сделать сверх этого хотя бы еще одно повторение, то это означает что прорабатываемая Вами мышца не получила должной силовой нагрузки и цель тренировочного процесса достигнута не полностью. Чтобы избежать этого неприятного момента в процессе проведения силового тренинга, при выполнении силового упражнения и в конце каждого подхода, Вам нужно применять форсированные повторения для мышечной «наработки на отказ». Практически это означает, что

если из восьми запланированных повторений Вы смогли осилить сами всего лишь четыре, и прорабатываемая вами мышца «отказывается» поднимать отягощение в силу ее усталости, то нужно попросить кого – нибудъ из находящихся в зале тренирующихся помочь Вам доделать оставшиеся четыре. Однако, здесь Вас может поджидать интересная ситуация, а именно, как быть в случае, если в тренировочном зале на этот момент никого нет? Или, даже если Вам попытаются помочь, как показывает мой многолетний опыт силового тренинга, это помощь все равно недостаточно эффективна, поскольку помогающий Вам не сможет точно определить то количество килограмм, которое необходимо Вам для полноценного выполнения силового упражнения: поможет Вам недостаточно – плохо, потому что Вы недоделаете нужное количество повторений в подходе, а, если поможет сверх того что нужно, тоже ничего хорошего, поскольку в этом случае прорабатываемая Вами мышца не получит должной силовой нагрузки. В этом случае отлично помогает применение принципа поочередности проработки аналогичных групп мышц, например, упражнение «подъем отягощения свободного веса усилием трицепса одновременно правой и левой руками» в «не изолированном» варианте (т. е. силовое упражнение для развития силы трицепса со штангой) можно заменить на упражнение «подъем отягощения свободного веса усилием трицепса поочередно правой и левой руками» в «изолированном» варианте(т. е. силовое упражнение для развития силы бицепса с гантелями). В этом упражнении мы поднимаем отягощение сначала одной, а потом другой руками, что дает возможность одной из свободных рук в процессе выполнения силового упражнения помочь другой, работающей с отягощением, применяя форсированные повторения, проделать эффективную(поскольку Вы сами осуществляете точный контроль своей отдыхающей рукой за тем весом, в котором нуждается Ваша другая, поднимающая на данный момент отягощение, рука) мышечную «наработку на отказ», а значит целиком и полностью достичь цель тренировочного процесса.

3.3.ВЫБОР СИЛОВОГО УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ТРИЦЕПСОВ

Исходя из своей многолетней и успешной тренерской деятельности я пришел к выводу, что наилучшим силовым упражнением для развития силы трицепсов, удовлетворяющим всем вышеперечисленным критериям является упражнение под названием: «Подъем отягощения свободного веса усилием трицепса поочередно правой и левой руками», выполняемом в изолированном варианте в положении «лежа на горизонтальной поверхности».

3.4. ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ СИЛОВОГО УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ТРИЦЕПСОВ

К основным параметрам силового упражнения для развития силы бицепсов относятся:

1) тип (-ы) базового (-ых) принципа (-ов) построения силового тренинга, используемого (-ых) в данном силовом упражнении;

2) время воздействия базового (-ых) принципа (-ов) построения силового тренинга на отягощение, используемое в данном силовом упражнении t, с;

3) тип амплитуды движения отягощения, используемого в данном силовом упражнении;

4) определение численного значения амплитуды движения отягощения в соответствии с ее типом;

5) выбор разминочного веса в первом разминочном подходе;

6) выбор разминочного веса во втором разминочном подходе;

7) выбор рабочего веса в трех рабочих подходах;

8) выбор разминочного числа подходов и повторений;

9) выбор рабочего числа подходов и повторений.

Пояснение к п.1.

Здесь подразумеваются те типы базовых принципов построения силового тренинга, которые используются в данном силовом тренинге в зависимости от цели тренировочного плана, например, **Б – баллистический принцип построения силового тренинга** используется, если в соответствии с тренировочным планом необходимо провести **баллистический тренинг**, **БИ – баллистико – изометрический принцип построения силового тренинга** используется, если в соответствии с тренировочным планом необходимо провести **баллистико – изометрический тренинг**, и т. д.

Пояснение к п.2.

Здесь подразумевается численное значение времени, за которое тренирующийся, с использованием того или иного базового принципа построения силового тренинга, выбранного в соответствии с тренировочным планом, воздействует на отягощение заранее определенной группой мышц.

Пояснение к п.3.

Под типом амплитуды движения отягощения подразумевается геометрическая форма траектории движения отягощения: круг или прямая. Данное разделение необходимо для элементарного удобства в тренировочном процессе, поскольку если траектория движения отягощения круговая, то мы в соответствии с МСТА делим ее на углы, а если траектория движения отягощения прямая, то – на отрезки.

Пояснение к п.4.

Здесь подразумевается значение ступенчатой амплитуды движения отягощения при выполнении силового упражнения для развития силы трицепсов, выбранное в соответствии с тренировочным планом.

Пояснение к п.5.

Вес отягощения в первом разминочном подходе должен составлять 25 % от величины рабочего веса.

Пояснение к п.6.

Вес отягощения во втором разминочном подходе должен составлять 50 % от величины рабочего веса.

Пояснение к п.7.

Если при выполнении данного силового упражнения Вы смогли поднять отягощение усилием бицепсов три подхода из пяти повторений в каждом и два последних повторения в каждом из трех подходов давались Вам с огромным трудом, то в этом случае вес Вашего рабочего отягощения выбран правильно и Вы смело можете принять его за начальный рабочий вес в данном силовом упражнении. Если же при выполнении силового упражнения Вы смогли поднять отягощение усилием бицепсов в трех подходах из более пяти или менее пяти повторений в каждом, или пять повторений во всех трех подходах дались Вам легко, то в этом случае вес Вашего рабочего отягощения выбран не правильно и Вы не можете принять его за начальный рабочий вес в данном силовом упражнении.

Пояснение к п.8.

Исходя из многолетнего опыта успешной тренерской работы автор пришел к выводу, что для эффективного развития силы бицепса и эффективного роста его мышечной массы, при построении тренировочного процесса, оптимальными является применение двух разминочных подходов из 10 – ти повторений в каждом подходе.

Пояснение к п.9.

Исходя из многолетнего опыта успешной тренерской работы автор пришел к выводу, что для эффективного развития силы бицепса и эффективного роста его мышечной массы, при построении тренировочного процесса, оптимальными является применение трех основных рабочих подходов от 5 – ти до 8 – ми повторений в каждом подходе.

3.5. ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ТРИЦЕПСОВ

Основной целью тренировочного плана в силовом тренинге для развития силы трицепсов является применение в соответствующем силовом упражнении МПСТ (ТВО) И МСТА. МПСТ (ТВО) в силу трех заложенных в его основу и одновременно работающих базовых принципов построения силового тренинга по своей сути является высокоинтенсивным т. е. требующим огромных энергозатрат от тренирующегося, и поэтому у тех кто решит использовать его в своем силовом тренинге впервые, он может вызвать значительную перегрузку сердца и дыхательной системы. В связи с этим, применительно к силовому тренингу для развития силы трицепсов, я разработал два подготовительных этапа, которые помогут начинающим без нежелательных физических перегрузок, постепенно и последовательно адаптировать связки и мышцы своих трицепсов для проведения основного силового тренинга с применением МПСТ(ТВО). Эти этапы есть ни что иное, как МПСТ (ОВО) И МПСТ (ДВО) Далее рассмотрим эти этапы более подробно:

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.