

Пётр Филаретов
Практическое пособие по базовому
силовому тренингу

**“ШКОЛЫ СИЛЫ
ПЕТРА ФИЛАРЕТОВА”**

ЧАСТЬ I
Силовой тренинг рук



**Стать сильными,
оставаясь здоровыми!**

2008

Петр Геннадьевич Филаретов
Силовой тренинг рук. Часть
III. Развитие силы предплечий
Серия «Практическое пособие по
базовому силовому тренингу Школы
силы Петра Филаретова», книга 1

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182503
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!	5
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ № 2!	6
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ № 3!	7
4. РАЗВИТИЕ СИЛЫ ПРЕДПЛЕЧИЙ.[1]	8
4.1.КРАТКАЯ АНАТОМИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И НАЗНАЧЕНИЕ ПРЕДПЛЕЧЬЯ	9
4.2.ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ПО ВЫБОРУ ТИПА СИЛОВОГО УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ПРЕДПЛЕЧИЙ	11
4.3.ВЫБОР СИЛОВОГО УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ПРЕДПЛЕЧИЙ	15
4.4. ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ СИЛОВОГО УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ПРЕДПЛЕЧИЙ	16
4.5.ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ПРЕДПЛЕЧИЙ	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Петр Филаретов
Часть III. Развитие
силы предплечий
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!

4. РАЗВИТИЕ СИЛЫ ПРЕДПЛЕЧИЙ.¹

Примечание. Здесь и далее, мы будем рассматривать тренировочный процесс применительно к силовому развитию передних сгибателей предплечий.

¹ в данной главе мы будем рассматривать выполнение силовых упражнений применительно к правому предплечью, поскольку, выполнение силовых упражнений для левого предплечья происходит по аналогии с правым.

4.1. КРАТКАЯ АНАТОМИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И НАЗНАЧЕНИЕ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Назначение: в процессе жизнедеятельности мышцы предплечья отвечают за сгибание и разгибание пальцев и руки в лучезапястном суставе.

Краткая анатомическая характеристика: мышцы предплечья структурно подразделяются на две группы: **передние сгибатели** и **задние разгибатели**, одни из которых отвечают за движение запястья, а другие за движение пальцев. **Передние сгибатели** структурно состоят из мышц сгибающих пальцы и руку в лучезапястном суставе. **Задние разгибатели** структурно состоят из мышц разгибающих пальцы и руку в лучезапястном суставе. Далее подробно остановимся на каждой из них:

Передние сгибатели пальцев: поверхностный сгибатель пальцев, глубокий сгибатель пальцев, длинный сгибатель большого пальца.

Передние сгибатели руки в лучезапястном суставе: длинная ладонная мышца, лучевой сгибатель запястья, локтевой сгибатель запястья.

Задние разгибатели пальцев: разгибатель пальцев, длинный разгибатель и короткий разгибатель большого

пальца кисти, разгибатель указательного пальца.

Задние разгибатели руки лучезапястном суставе: длинный лучевой и короткий лучевой разгибатели запястья, локтевой разгибатель запястья.

Кроме того, благодаря мышцам предплечья мы имеем возможность поворачивать руку ладонью вверх и ладонью вниз. При этом поворот руки ладонью вверх осуществляют такие мышцы как **супинатор** и **бицепс**, а поворот руки ладонью вниз – **круглый и квадратный пронаторы**.

4.2. ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ПО ВЫБОРУ ТИПА СИЛОВОГО УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ПРЕДПЛЕЧИЙ

Основными критериями при выборе силового упражнения для развития силы предплечий 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 предплечий 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 тре-

нинга, тем большие разрушения происходят в его позвоночнике. К вредным силовым упражнениям с использованием отягощения свободного веса для развития силы предплечий 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: в базовых силовых упражнениях для развития силы предплечий, таких как «Сгибание рук в лучезапястных суставах со штангой» и «Сгибание рук в лучезапястных суставах с гантелью» в положениях «сидя», в силу особенности техники их выполнения, уже присутствует фактор «изолированности» по отношению к прорабатываемой группе мышц и, поэтому, я не считаю здесь необходимым еще раз напоминать Вам об этом.

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 процес-

се 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 пятнадцати запланированных повторений Вы смогли осилить сами всего лишь десять, и прорабатываемая вами мышца «отказывается» поднимать отягощение в силу ее усталости, то нужно попросить кого –нибудь из находящихся в зале тренирующихся помочь Вам доделать оставшиеся пять. 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 предплечий одновременно правой и левой руками» (т. е. силовое упражнение для развития силы предплечий со штан-

гой) можно заменить на упражнение «подъем отягощения свободного веса усилием предплечий поочередно правой и левой руками» (т. е. силовое упражнение для развития силы предплечий 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.

4.3.ВЫБОР СИЛОВОГО УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ПРЕДПЛЕЧИЙ

Исходя из своей многолетней и успешной тренерской деятельности я пришел к выводу, что наилучшим силовым упражнением для развития силы предплечий, удовлетворяющим всем вышеперечисленным критериям является упражнение под названием: «Подъем отягощения свободно-го веса усилием предплечий поочередно правой и левой руками», выполняемое в положении «Сидя на коленях» и с опорой локтя рабочей руки о горизонтальную поверхность.

4.4. ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ СИЛОВОГО УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ПРЕДПЛЕЧИЙ

К основным параметрам силового упражнения для развития силы предплечий 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 – баллистика – изометрический принцип построения силового тренинга** используется, если в соответствии с тренировочным планом необходимо провести **баллистика – 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 предплечий, 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 предплечий три подхода из десяти повторений в каждом и три 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 началь-

ный рабочий вес в данном силовом упражнении. Если же при выполнении силового упражнения Вы смогли поднять отягощение усилием предплечий в трех подходах более десяти или менее десяти повторений в каждом, или десять 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 предплечий и эффективного роста их мышечной массы, при построении тренировочного процесса, оптимальными является применение двух разминочных подходов из 20 – 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 предплечий и эффективного роста их мышечной массы, при построении тренировочного процесса, оптимальными является применение трех основных рабочих подходов от 10 – ти до 15 – ти повторений в каждом подходе.

4.5. ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ПРЕДПЛЕЧИЙ

Основной целью тренировочного плана в силовом тренинге для развития силы предплечий является применение в соответствующем силовом упражнении МПСТ (ТВО) И МСТА. МПСТ (ТВО) в силу трех заложенных в его основу и одновременно заложенных в его основу трех 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 предплечий, я разработал два подготовительных этапа, которые помогут начинающим без нежелательных физических перегрузок, постепенно и последовательно адаптировать связки и мышцы своих предплечий 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.