

НЕ ПЕРЕБЕЛИСЬ БОГАТЫРИ НА ЗЕМЛЕ РУССКОЙ

# САМОЕ СЛАБОЕ ЗВЕНО



ШКОЛА СИЛЫ ПЕТРА ФИЛАРЕТОВА

**Петр Геннадьевич Филаретов**  
**Самое слабое звено**  
Серия «Не перевелись богатыри  
на земле русской!», книга 2

*Текст предоставлен автором*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=638255](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=638255)

**Аннотация**

Данной книгой я продолжаю серию работ, посвященных популяризации Русского богатырского творчества, которое, на мой взгляд, сегодня незаслуженно забыто.

В ней я познакомлю вас со своей авторской методикой разрывания металлической цепи диаметром звена 12 мм и длиной 60 см усилиями трицепсов рук.

И если после прочтения заключительной страницы вам непременно захочется воскликнуть: «Не перевелись богатыри на земле Русской!», то цель моей книги достигнута!

# Содержание

Предупреждение!	7
Предисловие	8
1. Теоретические основы Школы Силы Петра Филаретова (ШСПФ)	9
1.1. Основные этапы возникновения и развития ШСПФ	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Петр Филаретов**

## **Самое слабое звено!**





# **Предупреждение!**

В виду возможной опасности для жизни и здоровья читателей, автор не рекомендует им самостоятельно приступать к выполнению силовых упражнений, изложенных в данной книге текстовым описанием и представленных в виде фотографий.

Автор не несет никакой ответственности перед читателями в случае игнорирования ими данного предупреждения!

# Предисловие

*Обладающий силой живет по особым правилам,  
а те, у кого ее нет, живут как придется.  
Дао де дзин, глава 79.*

Данной книгой я продолжаю серию работ, посвященных популяризации Русского богатырского творчества, которое, на мой взгляд, сегодня, не заслуженно забыто.

В ней я познакомлю Вас со своей авторской методикой разрывания металлической цепи диаметром звена 12 мм и длиной 60 см усилиями трицепсов рук.

И, если, после прочтения заключительной страницы Вам непременно захочется воскликнуть:– «Не перевелись богатыри на земле Русской!», то цель моей книги достигнута!

*Единственный в России обладатель четырех уникальных силовых рекордов мира, победитель в номинации «Самый крутой рекордсмен» по версии теле – проекта Шоу Российских рекордов телеканала DTV–VIASAT, обладатель четырех дипломов Всемирной Академии трюка, основатель единственной в мире школы натурального силового тренинга («ШКОЛА СИЛЫ ПЕТРА ФИЛАРЕТОВА»), профессиональный силовой атлет, поэт, шоумен  
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 неэффективности, повышенной травмоопасности и выявил зависимость их успеха от применения в процессе силового тренинга фармакологических препаратов стероидного происхожде-

ния, 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.

**1997–2011.** 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 600 силовых экстримальных шоу – программ, работа над книгами: «Философия силы», «Силовой тренинг рук» Ч.Ч.1,2 и 3 и их 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 физической 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.

# 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.