

НЕ ПЕРЕВЕЛИСЬ БОГАТЫРИ НА ЗЕМЛЕ РУССКОЙ

ПОДКОВКА НА СЧАСТЬЕ



ШКОЛА СИЛЫ ПЕТРА ФИЛАРЕТОВА

Не перевелись богатыри на земле русской!

Петр Филаретов

Подковка на счастье!

«Автор»

2011

Филаретов П. Г.

Подковка на счастье! / П. Г. Филаретов — «Автор», 2011 — (Не перевелись богатыри на земле русской!)

Этой книгой я продолжаю серию работ, посвященных популяризации русского богатырского искусства, которое, на мой взгляд, сегодня незаслуженно забыто. В ней я познакомлю вас со своей авторской методикой разгибания металлической подковы длиной 14 см, диаметром 13 см и толщиной сечения 7 мм до угла 90 градусов усилиями мышц предплечий. Петр Филаретов

© Филаретов П. Г., 2011

© Автор, 2011

Содержание

| | |
|--|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ | 6 |
| 1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ШКОЛЫ СИЛЫ ПЕТРА ФИЛАРЕТОВА (ШСПФ) | 7 |
| 1.1.ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ШСПФ. | 7 |
| 1.2.ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ СИЛОВОГО ТРЕНИНГА ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ШСПФ. | 9 |
| 1.2.1.ПРИНЦИП БАЛЛИСТИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА. | 9 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 10 |

**Школа Силы Петра Филаретова
«НЕ ПЕРЕВЕЛИСЬ БОГАТЫРИ
НА ЗЕМЛЕ РУССКОЙ!»
ЧАСТЬ №3
«ПОДКОВКА НА СЧАСТЬЕ!»**



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 разгибания металлической подковы длиной 14 см, диаметром 13 см и толщиной сечения 7 мм до угла 90 градусов усилиями мышц предплечий.

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 некоей 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 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 – 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 700 авторских силовых шоу – программ в России, а, также, в странах ближнего и дальнего зарубежья, издание книг: «Философия силы» (2009г.) , «Силовой тренинг рук. Часть № 1. Развитие силы бицепсов» (2009г.) , «Силовой тренинг рук. Часть № 2. Развитие силы трицепсов» (2009г.) , «Силовой тренинг рук. Часть № 3. Развитие силы предплечий» (2009г.) , «Против лома – есть приемы!» (2011г.) , «Самое слабое звено! » (2011г.) .

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.

Основными целями деятельностью ШСПФ является:

1. Возрождение и дальнейшее развитие традиций незаслуженно забытой «**РУССКОЙ БОГАТЫРСКОЙ ШКОЛЫ**»;

2. Предоставление соотечественникам возможности для развития своей физической силы и увеличения своей мышечной массы, путем применения натурального, безопасного и эффективного силового тренинга.

РУССКАЯ БОГАТЫРСКАЯ ШКОЛА – это русское богатырское наследие, состоящее из множества различных выдающихся силовых номеров, достижений и рекордов, документально подтвержденных или дошедших до нашего времени в виде легенд и сказаний, совершенных нашими соотечественниками и прославивших Россию.

1.2.ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ СИЛОВОГО ТРЕНИНГА ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ШСПФ.

1.2.1.ПРИНЦИП БАЛЛИСТИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА.

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.