

НЕ ПЕРЕВЕДИТЕСЬ БОГАТЫРИ НА ЗЕМЛЕ РУССКОЙ

ПОДКОВКА НА СЧАСТЬЕ



ШКОЛА СИЛЫ ПЕТРА ФИЛАРЕТОВА

Петр Геннадьевич Филаретов
Подковка на счастье!
Серия «Не перевелись богатыри
на земле русской!», книга 3

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2472055

Аннотация

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

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ШКОЛЫ СИЛЫ ПЕТРА ФИЛАРЕТОВА (ШСПФ)	8
1.1.ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ШСПФ.	8
1.2.ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ СИЛОВОГО ТРЕНИНГА ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ШСПФ.	12
1.2.1.ПРИНЦИП БАЛЛИСТИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА.	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

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



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

В виду возможной опасности для жизни и здоровья чита-

телей, 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 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 – 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 ин-

теллектуальный 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.