

БЕТОН И ЖЕЛЕЗО!  
ЧАСТЬ № 12.  
МЕГАСИЛА ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ .



ШКОЛА СИЛЫ ПЕТРА ФИЛАРЕТОВА

**Петр Геннадьевич Филаретов**  
**Мегасила ягодичных мышц**  
**Серия «Бетон и железо!», книга 12**

*Авторский текст*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3167575](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3167575)*

**Аннотация**

В данной книге мы рассмотрим силовую методику для развития мегасилы ягодичных мышц с применением эффекта вертикальной весовой разгрузки позвоночника и принципа разновекторной работы сил.

# Содержание

Предупреждение!	5
Предисловие	6
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ШКОЛЫ СИЛЫ ПЕТРА ФИЛАРЕТОВА (ШСПФ)	9
1. 1. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ШСПФ	9
1. 2. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ СИЛОВОГО ТРЕНИНГА ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ШСПФ	14
1. 2. 1. ПРИНЦИП БАЛЛИСТИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА	14
1. 2. 2. ПРИНЦИП НЕГАТИВНОГО ТРЕНИНГА	15
1. 2. 3. ПРИНЦИП ИЗОМЕТРИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА	16
1. 2. 4. ПРИНЦИП ИНТУИТИВНОГО ТРЕНИНГА	17
1. 3. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ПОСТРОЕНИЯ СИЛОВОГО ТРЕНИНГА (МПСТ) ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ШСПФ	18
1. 3. 1. МПСТ «ОДИН В ОДНОМ» (ОВО)	18
1. 3. 2. МПСТ «ДВА В ОДНОМ» (ДВО)	18
1. 3. 3. МПСТ «ТРИ В ОДНОМ» (ТВО)	19

1. 3. 4. МЕТОД «СТУПЕНЧАТЫХ АМПЛИТУД» (МСТА)	19
1. 3. 4. 1. КРУГОВОЙ МСТА	20
1. 3. 4. 2. ЛИНЕЙНЫЙ МСТА	20
2. РАЗВИТИЕ МЕГАСИЛЫ ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ	21
2. 1. КРАТКАЯ АНАТОМИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И НАЗНАЧЕНИЕ ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ	21
2. 2. ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ПО ВЫБОРУ ТИПА СИЛОВОГО УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ	23
2. 3. ВЫБОР СИЛОВОГО УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ	27
2. 4. ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ СИЛОВОГО УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# **Петр Геннадьевич Филаретов**

## **Мегасила ягодичных мышц**

### **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.*

Данная серия книг посвящена популяризации профилактического силового тренинга, главной целью которого, наряду с увеличением силовых показателей и набора мышечной массы у тренирующихся натуральным (т. е. не химическим) путем является прежде всего профилактика заболеваний позвоночника. Она возникла как здоровая и разумная альтернативная методика силового тренинга в противовес существующим «традиционным», которые на протяжении многих лет «помогали» мне успешно уродовать свой позвоночник.

В основу данной методики положен эффект вертикальной весовой разгрузки позвоночника, а, также, принцип разновекторной работы сил, когда вектор присутствующей везде и повсеместно силы тяжести и вектор мускульной силы в процессе силовой работы направлены в диаметрально противоположные стороны. Это способствует возникновению эффекта вытяжки спины (*вытяжки позвоночника*), а, значит, способствует и профилактике различных заболеваний позвоночника. В современных «традиционных» методиках

силового тренинга, как правило, присутствует эффект вертикальной весовой нагрузки на позвоночник а, также, принцип совекторной работы сил, когда вектор присутствующей везде и повсеместно силы тяжести и вектор мускульной силы в процессе силовой работы направлены диаметрально по направлению друг к другу, т. е. в одну точку (*точку максимального сжатия*), где и начинается происходить разрушение позвоночника, сопряженное с различными болевыми ощущениями и дискомфортом в области спины. Это приводит к возникновению эффекта сжатия спины (*запрессовки позвоночника*), а, значит, способствует деформации и выработке межпозвонковых хрящевых дисков и вызывает возникновение ряда различных серьезных заболеваний позвоночника.

Ну и наконец, мне просто не безразлично здоровье многих и многих миллионов умных, здоровых и замечательных людей, которые благодаря своему незнанию, как когда-то и я, регулярно уродуют свой позвоночник в различных тренажерных залах...

Не пора ли положить этому конец?

*Единственный в России обладатель четырех уникальных силовых рекордов мира, победитель в номинации «Самый крутой рекордсмен 2006 года» по версии телепроекта «Шоу Российских рекордов» на телеканале 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 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 – 2012 год.**

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 силовых экстремальных шоу-программ в России, а, также, в странах ближнего и дальнего зарубежья, издание книг:

### **1). «Философия силы» (2009 г.);**

- 2). «Силовой тренинг рук. Часть № 1. Развитие силы бицепсов» (2009 г.);
- 3). «Силовой тренинг рук. Часть № 2. Развитие силы трицепсов» (2009 г.);
- 4). «Силовой тренинг рук. Часть № 3. Развитие силы предплечий» (2009 г.);
- 5). «Против лома – есть приемы!» (2011 г.);
- 6). «Самое слабое звено!» (2011 г.);
- 7). «Подковка на счастье!» (2011 г.).

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 трениру-

ющихся.

**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 рекордов и достижений, документально подтвержденных или дошедших до нашего времени в виде легенд и сказаний, совершенных нашими соотечественниками и прославившими Россию.

# **1. 2. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ СИЛОВОГО ТРЕНИНГА ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ШСПФ**

## **1. 2. 1. ПРИНЦИП БАЛЛИСТИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА**

**Баллистическим силовым тренингом** называется такой силовой тренинг, в процессе проведения которого отягощение на тренажере или отягощение свободного веса при выполнении силовых упражнений вместо привычного движения с постоянной скоростью движется с ускорением.

При баллистическом тренинге постоянно присутствует переменное сопротивление отягощения воздействию тренирующегося, так как тренирующийся практически сильнее на одном отрезке амплитуды движения отягощения, чем на другом. Это становится возможным, благодаря так называемому выигрышу в силе, который обусловлен различием в механике движения отягощения и с точки зрения физики определяется как «эффект рычага». Вес отягощения, которое перемещается с ускорением больше веса того же самого отяго-

щения, находящегося в состоянии покоя или менее ускоренного. Отсюда делаем заключение, что одно и то же отягощение имеет больший вес и воспринимается тяжелее для тренирующегося на том отрезке рабочей амплитуды, где его силовой потенциал больше, и, соответственно, имеет меньший вес и воспринимается легче для тренирующегося на том отрезке рабочей амплитуды, где его силовой потенциал меньше, а значит, на протяжении всей рабочей амплитуды движения создается постоянное, переменное сопротивление отягощения воздействию тренирующегося.

Баллистический тренинг относится к классу так называемых гиперэффективных силовых тренингов. Это объясняется тем, что цель любого силового тренинга – наработка на отказ – достигается в процессе проведения силового тренинга не к концу подхода, а, практически к концу одного или нескольких повторений. Кроме того, баллистический тренинг включает в действие максимальное количество быстро сокращающихся белых мышечных волокон, которые на 22 % крупнее и сильнее медленно сокращающихся красных.

## **1. 2. 2. ПРИНЦИП НЕГАТИВНОГО ТРЕНИНГА**

**Негативным силовым тренингом** называется такой силовой тренинг, в процессе проведения которого силовое упражнение выполняется исключительно в негативной фазе

движения отягощения. В любом силовом упражнении, где присутствует движение отягощения по определенной амплитуде, существуют две фазы движения: позитивная и негативная.

**Позитивной фазой движения** называется тот отрезок амплитуды движения, в котором тренирующийся поднимает отягощение путем сокращения определенных групп мышц.

**Негативной фазой движения** называется тот отрезок амплитуды движения, в котором тренирующийся опускает отягощение путем растягивания определенных групп мышц.

## **1. 2. 3. ПРИНЦИП ИЗОМЕТРИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА**

**Изометрическим тренингом** называется такой силовой тренинг, в процессе проведения которого используются изометрические силовые упражнения, суть которых заключается в статическом удерживании отягощения путем напряжения определенных групп мышц. Процесс проведения изометрического тренинга вызывает очень интенсивное сокращение мышечных волокон, в результате чего увеличиваются силовые статические показатели.



## **1. 2. 4. ПРИНЦИП ИНТУИТИВНОГО ТРЕНИНГА**

**Интуитивным тренингом** называется такой силовой тренинг, в процессе проведения которого при выполнении силовых упражнений тренирующийся руководствуется исключительно интуитивными аспектами построения тренировочного процесса, а не догматично следует предписанию тренировочного плана. Под интуитивными аспектами подразумеваются самочувствие, психологический настрой и уровень работоспособности перед проведением силового тренинга, интуитивно определяемые тренирующимся.

# **1. 3. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ПОСТРОЕНИЯ СИЛОВОГО ТРЕНИНГА (МПСТ) ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ШСПФ**

## **1. 3. 1. МПСТ «ОДИН В ОДНОМ» (ОВО)**

Суть данного метода заключается в том, чтобы в процессе проведения силового тренинга, при выполнении каждого отдельно взятого силового упражнения и в зависимости от тренировочного плана, поочередно и циклически использовать в нем три основных базовых принципа построения силового тренинга, т. е. Б – баллистический, И – изометрический и Н – негативный.

## **1. 3. 2. МПСТ «ДВА В ОДНОМ» (ДВО)**

Суть данного метода заключается в том, чтобы в процессе проведения силового тренинга, при выполнении каждого отдельно взятого силового упражнения и в зависимости от тренировочного плана, поочередно и циклически использовать в нем три пары основных базовых принципов построения силового тренинга, т. е. БИ – баллистико – изометрический

ческий, ИН – изометрико – негативный и НБ – негативно – баллистический.

### **1. 3. 3. МПСТ «ТРИ В ОДНОМ» (ТВО)**

Суть данного метода заключается в том, чтобы в процессе проведения силового тренинга, при выполнении каждого отдельно взятого силового упражнения и в зависимости от тренировочного плана, одновременно использовать в нем все три основных базовых принципа построения силового тренинга, т. е. БИН – баллистический, изометрический и негативный.

### **1. 3. 4. МЕТОД «СТУПЕНЧАТЫХ АМПЛИТУД» (МСТА)**

Суть данного метода заключается в том, чтобы в процессе проведения силового тренинга при выполнении каждого отдельно взятого силового упражнения, движение отягощения происходило бы не по полной рабочей амплитуде, а ступенчатой, в соответствии с тренировочным планом тренирующегося. МСТА в зависимости от типа амплитуды движения отягощения подразделяется на круговой МСТА и линейный МСТА.

## **1. 3. 4. 1. КРУГОВОЙ МСТА**

Суть данного метода заключается в том, чтобы в процессе проведения силового тренинга при выполнении каждого отдельно взятого силового упражнения движение отягощения происходило бы не по полной круговой (когда отягощение в процессе движения описывает круг) рабочей амплитуде, а ступенчатой т. е. разбитой на определенные ступени (углы), в соответствии с тренировочным планом тренирующегося.

## **1. 3. 4. 2. ЛИНЕЙНЫЙ МСТА**

Суть данного метода заключается в том, чтобы в процессе проведения силового тренинга при выполнении каждого отдельно взятого силового упражнения движение отягощения происходило бы не по полной линейной (когда отягощение в процессе движения перемещается по прямой линии) рабочей амплитуде, а ступенчатой т. е. разбитой на определенные ступени (отрезки), в соответствии с тренировочным планом тренирующегося.

## 2. РАЗВИТИЕ МЕГАСИЛЫ ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ

### 2. 1. КРАТКАЯ АНАТОМИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И НАЗНАЧЕНИЕ ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ

*В делах нет лучшего совета, чем быть умеренным.*

*Быть умеренным – значит предвосхищать.*

*Предвосхищать – значит быть подготовленным и сильным.*

*Быть подготовленным и сильным – значит быть всегда преуспевающим.*

*Быть всегда преуспевающим – значит иметь бесконечные возможности.*

*Дао-де-дзин, глава 59.*

#### **Примечание.**

В данной книге мы будем рассматривать развитие мегасилы левой ягодичной мышцы. Развитие мегасилы правой ягодичной мышцы происходит по аналогии с левой.

## **Назначение:**

в процессе жизнедеятельности ягодичная мышца осуществляет разгибание ноги в тазобедренном суставе.

## **Краткая анатомическая характеристика:**

В верхней части ягодичная мышца, прилегая к тазобедренному суставу закреплена к тазовой кости, а в нижней части она закреплена к верхней части бедренной кости.

## **2. 2. ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ПО ВЫБОРУ ТИПА СИЛОВОГО УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ**

Основными критериями при выборе силового упражнения для развития силы ягодичных мышц 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 ягодичной мышцы 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 ягодичной мышцы относятся все те, которые подвергают позвоночник вертикальной нагрузке на сжатие, выполняются в положении «стоя» и без присутствия эффекта «изолированности».

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

Пояснение: в рассматриваемом здесь силовом упражнении для развития силы ягодичной мышцы уже присутствует эффект «изолированности» прорабатываемой мышцы. Он достигается путем использования в тренировочном процессе двух металлических треугольных рукояток, соединенных цепями с силовой рамой. Данная конструкция стабилизирует положение тренирующегося в процессе выполнения силового упражнения, а, значит, способствует достижению эффекта «изолированности» прорабатываемой ягодичной мышцы.

## **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 полно-



стью. 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 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 разновекторной работы сил, когда тренирующийся, используя взрывные усилия мышц трицепсов доделывает оставшиеся повторения в подходе. При этом Вы сами осуществляе-

те точный контроль своими трицепсами за весом, в котором нуждаются Ваши, поднимающие на данный момент отягощение, ягодичные мышцы. Поступая таким образом, тренирующийся осуществляет мышечную «наработку на отказ», а значит целиком и полностью достигает цели тренировочного процесса.

## **2. 3. ВЫБОР СИЛОВОГО УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ**

Исходя из своей многолетней и успешной тренерской деятельности автор пришел к выводу, что наилучшим силовым упражнением для развития силы ягодичных мышц удовлетворяющим всем вышеперечисленным критериям является упражнение под названием: «Подъем отягощения свободно-го веса поочередными усилиями правой и левой ягодичных мышц («Выпады»)», выполняемое в изолированном варианте в положении «Стоя» и с опорой кистей обеих рук о металлические треугольные рукоятки.

## **2. 4. ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ СИЛОВОГО УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ**

К основным параметрам силового упражнения для развития силы ягодичных мышц 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;

# 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.