

**Петр Филаретов**

# **Воскрешение «УВИТОГО» ПОЗВОНОЧНИКА!**



## **Часть №3**

**Упражнение для вытяжения грудного  
и поясничного отделов позвоночника  
в домашних условиях №1**

Воскрешение «убитого» позвоночника. Часть 3

Петр Филаретов

**Упражнение для вытяжения  
грудного и поясничного  
отделов позвоночника в  
домашних условиях. Часть 1**

«Автор»

2014

## **Филаретов П. Г.**

Упражнение для вытяжения грудного и поясничного отделов позвоночника в домашних условиях. Часть 1 / П. Г. Филаретов — «Автор», 2014 — (Воскрешение «убитого» позвоночника. Часть 3)

В данной книге рассматривается авторская методика вытяжения грудного и поясничного отделов позвоночника в домашних условиях, в положении «Стоя», с использованием силовой рамы, двух металлических цепей, двух металлических треугольных рукояток, силового пояса и оцинкованного ведра со щебнем.

## Содержание

Предупреждение № 1!	6
Предупреждение № 2!	7
Предупреждение № 3!	8
Предисловие	9
1. Теоретические основы школы силы Петра Филаретова (ШСПФ)	10
1.1. Основные этапы возникновения и развития ШСПФ	10
1.2. Основные принципы построения силового тренинга, используемые в ШСПФ	12
1.2.1. Принцип баллистического силового тренинга	12
1.2.2. Принцип негативного силового тренинга	12
1.2.3. Принцип изометрического силового тренинга	12
1.2.4. Принцип интуитивного силового тренинга	13
1.2.5. Принцип разновекторной работы сил	13
1.3. Основные методы построения силового тренинга (МПСТ), разработанные автором и успешно применяемые в ШСПФ	14
1.3.1. МПСТ «Один в одном» (ОВО)	14
1.3.2. МПСТ «Два в одном» (ДВО)	14
1.3.3. МПСТ «Три в одном» (ТВО)	14
1.3.4. Метод «Ступенчатых амплитуд» (МСТА)	14
1.3.4.1. Круговой метод «Ступенчатых амплитуд»	14
1.3.4.2. Линейный метод «Ступенчатых амплитуд»	14
2. Вытяжение грудного и поясничного отделов позвоночника в домашних условиях, в положении «Стоя», с использованием силовой рамы, двух металлических цепей, двух металлических треугольных рукояток, силового пояса и оцинкованного ведра со щебнем	16
2.1. Краткая анатомическая характеристика позвоночника	16
2.2. Для чего необходимо вытяжение позвоночника	18
2.3. Описание основных параметров силового упражнения	19
2.4. Постановка цели тренировочного плана	20
2.5. Порядок выполнения тренировочного цикла	21
2.6. Выполнение первого тренировочного блока с применением МПСТ (ОВО)	22
2.6.1. Определение основных параметров силового упражнения в первом тренировочном блоке с учётом применения МПСТ (ОВО)	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Петр Филаретов**

## **Упражнение для вытяжения грудного и поясничного отделов позвоночника в домашних условиях. Часть 1**

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

## **Предупреждение № 1!**

Рассматриваемая здесь книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

## **Предупреждение № 2!**

В виду возможной опасности для жизни и здоровья читателей, автор не рекомендует им самостоятельно, а, особенно, впервые, приступать к выполнению силовых упражнений, изложенных в данной книге текстовым описанием и представленных в виде фотографий, без согласования с соответствующими специалистами.

## **Предупреждение № 3!**

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

Автор не несет никакой ответственности перед читателями в случае игнорирования ими данных предупреждений!

## Предисловие

*Мастер, исцели нас, чтобы мы тоже могли стать сильными и чтобы нам более не нужно было терпеть наши страдания.  
Евангелие Мира от Есеев*

В этой серии книг мне хотелось бы рассказать читателям о своей авторской методике укрепления, оздоровления и омоложения своего позвоночника в домашних условиях. Данная методика, не только сделала мою спину «железной», но и успешно помогла большому количеству спортсменов, а, также, людям очень далёким от спорта, избавиться от многочисленных болевых ощущений в области позвоночника, которые они испытывали в течение многих лет.

Тематически, книги делятся на две группы, в одной из которых рассматриваются силовые упражнения на вытяжение шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника в домашних условиях, а, в другой – на укрепление их соответствующих мышечных корсетов. Акцент на выбор не стандартных типов отягощений (двойной резиновый жгут, пластиковая ёмкость с водой, оцинкованное ведро со щебнем, бревно, самодельно отлитый бетонный шар, фундаментный бетонный блок) и тренировочной площадки во дворе сельского дома сделан не случайно. Это объясняется несколькими причинами: во – первых, большинство из данных предметов доступны для читателей, имеясь в наличии, практически, в каждом загородном доме, а, во – вторых, автор ставил своей целью рассмотреть варианты естественного для человеческого организма, на протяжении всего его эволюционного развития, силового тренинга под открытым небом, в целительных и животворных объятиях нашей матушки Природы!

Возможно, эти упражнения смогут принести пользу и Вам, если Вы этого захотите!!!

*Единственный в России обладатель четырех уникальных силовых рекордов мира, победитель в номинации «Самый крутой рекордсмен 2006 года» 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

*...Я на то родился и на то пришёл в мир, чтобы  
свидетельствовать об истине;  
всякий, кто от истины, слушает гласа Моего.  
Евангелие от Иоанна 18,37*

*Основное качество великого, общезначимого – это простота.  
П.Л. Капица*

*Как трудно передать простоту...  
Брюс Ли*

Вначале рассмотрим основные этапы возникновения и развития ШСПФ.

### 1992 год

На заре своего увлечения силовым тренингом, наличие собственных незначительных силовых показателей и недостаточной мышечной массы, подтолкнули меня к первым размышлениям о создании натуральной, безопасной и 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 «обкатки» на себе традиционных методик и тренировочных систем силового тренинга.

### 1996 год

Анализ результатов многолетней практической «обкатки» на себе существовавших, в то время методик силового тренинга, привел к выводу об их достаточной неэффективности и присутствии в них повышенного риска получения травм. Кроме того, была выявлена зависимость их успеха от применения в процессе силового тренинга допинговых препаратов искусственного гормонального содержания, 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.

## 1997–2014 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;
- издание учебно – методической литературы;
- организация и проведение свыше 700 авторских силовых шоу – программ на территории России, а, также стран ближнего и дальнего зарубежья;
- участие в различных телевизионных проектах;
- съёмки в различных телевизионных передачах;
- съёмки в научно – документальных фильмах;
- проведение семинаров и мастер – классов;
- установление непрерывного и устойчивого контакта с российскими и зарубежными СМИ, проявляющими огромный и не скрываемый интерес к творчеству «ШСПФ», не остывающий и по сей день.

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 тренирующихся.

Натуральным силовым тренингом называется такой силовой тренинг, в процессе проведения которого не используются различные допинговые препараты искусственного гормонального содержания, представляющие опасность для жизни и здоровья самих тренирующихся.

Безопасным силовым тренингом называется такой силовой тренинг, в процессе проведения которого присутствует минимальный процент риска получения травм тренирующимися.

Эффективным силовым тренингом называется такой силовой тренинг, который обеспечивает запланированный прогресс в росте показателей физической силы тренирующихся. Под ростом показателей физической силы у тренирующихся подразумевается стабильное увеличение веса отягощений, используемых в процессе проведения силового тренинга.

Исходя из всего 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 тренирующихся.

Основными целями деятельностью ШСПФ является:

1. Возрождение и дальнейшее развитие традиций незаслуженно забытой «РУССКОЙ БОГАТЫРСКОЙ ШКОЛЫ», состоящей из множества различных выдающихся силовых номеров, достижений и рекордов, официально признанных, документально подтверждённых, а, также, дошедших до нашего времени в виде легенд и сказаний, совершенных нашими соотечественниками и прославивших Россию;

2. Предоставление соотечественникам возможности для развития физической силы и увеличения мышечной массы, посредством применения авторских методик натурального, безопасного и эффективного силового тренинга ШСПФ.

## **1.2. Основные принципы построения силового тренинга, используемые в ШСПФ**

### **1.2.1. Принцип баллистического силового 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 атлет, 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 отягощения, находящегося в состоянии покоя или менее ускоренного. Отсюда, делаем заключение, что одно и то же отягощение имеет больший вес и воспринимается тяжелее для тренирующегося атлета на том отрезке рабочей амплитуды, где его силовой потенциал больше. И, соответственно, имеет меньший вес и воспринимается легче для тренирующегося атлета на том отрезке рабочей амплитуды, где его силовой потенциал меньше. Это означает, что на протяжении всей рабочей амплитуды движения создается постоянное, переменное сопротивление отягощения силовому воздействию тренирующегося.

Баллистический тренинг относится к классу сверх эффективных 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 силового 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 силового тренинга**

Изометрическим силовым 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 силового тренинга**

Интуитивным силовым 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 силового тренинга, подразумеваются: самочувствие, психологический настрой и уровень работоспособности перед проведением силового тренинга, интуитивно определяемые атлетом.

#### **1.2.5. Принцип разновекторной работы сил**

Принципом разновекторной работы сил называется процесс выполнения силового упражнения, в котором вектор силы тяжести, действующий на отягощение и вектор мускульной силы атлета – направлены в диаметрально противоположные стороны друг относительно друга.

## **1.3. Основные методы построения силового тренинга (МПСТ), разработанные автором и успешно 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 цели тренировочного плана, последовательно, поочередно или циклически использовать в нем три основных базовых принципа построения силового тренинга: баллистический (Б), изометрический (И) и негативный (Н).

### **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 цели тренировочного плана, последовательно, поочередно и циклически использовать в нем три пары основных базовых принципов построения силового тренинга: баллистический – изометрический (БИ), изометрический – негативный (ИН), негативный – баллистический (НБ).

### **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 цели тренировочного плана, одновременно использовать в нем все три основных базовых принципа построения силового тренинга: баллистический – изометрический – негативный (БИН).

### **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 и линейный.

#### **1.3.4.1. Круговой метод «Ступенчатых амплитуд»**

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 рабочей амплитуде (когда отягощение в процессе движения описывает круг), а, ступенчатой, т. е. разбитой на определенные ступени (углы).

#### **1.3.4.2. Линейный метод «Ступенчатых амплитуд»**

Суть данного метода заключается в том, чтобы в процессе проведения силового тренинга при выполнении каждого отдельного взятого силового упражнения движение отягощения происходило бы не по полной линейной рабочей амплитуде (когда отягощение в процессе движе-

ния перемещается по прямой линии), а, ступенчатой, т. е. разбитой на определенные ступени (отрезки).

## **2. Вытяжение грудного и поясничного отделов позвоночника в домашних условиях, в положении «Стоя», с использованием силовой рамы, двух металлических цепей, двух металлических треугольных рукояток, силового пояса и оцинкованного ведра со щебнем**

### **2.1. Краткая анатомическая характеристика позвоночника**

*Если вы хотите добиться успеха, избегайте шести пороков: сонливости, лени, страха, гнева, праздности и нерешительности.  
Джеки Чан*

#### **1. Основное функциональное назначение позвоночника.**

В процессе жизнедеятельности человека позвоночник осуществляет следующие движения:

- сгибание и разгибание туловища;
- наклоны туловища вправо и влево;
- повороты туловища вправо и влево.

#### **2. Строение позвоночника.**

Позвоночник состоит из позвонков и состоит из нескольких отделов:

- шейный отдел, состоящий из семи позвонков;
- грудной отдел, состоящий из двенадцати позвонков;
- поясничный отдел, состоящий из пяти позвонков;
- крестцовый отдел, состоящий из пяти позвонков, сросшихся воедино;
- копчиковый отдел, состоящий из трёх – пяти позвонков.

#### **3. Строение позвонка.**

Позвонок имеет форму цилиндра, образован мягким, губчатым, костным веществом и включает в себя:

- тело позвонка;
- ножки позвонка;
- верхний суставной отросток;
- поперечный отросток;
- нижний суставной отросток;
- остистый отросток.

#### **4. Позвоночный сегмент.**

Позвоночным сегментом называется часть позвоночника, состоящая из двух, соединённых между собой двумя межпозвоночными суставами и межпозвоночным диском позвонков. Количество позвоночных сегментов совпадает с количеством сегментов спинного мозга и равно тридцати одному.

#### **5. Строение и функциональное назначение межпозвоночного диска.**

Межпозвоночный диск имеет форму диска и включает в себя:

- фиброзное кольцо;
- пульпозное ядро;

- гиалиновые пластины;
- замыкательные пластины.

Межпозвоночный диск выполняет:

- соединительную функцию (плотно соединяет и фиксирует позвонки друг с другом);
- подвижную функцию (осуществляет подвижность всех сегментов позвоночника);
- амортизирующую функцию (в случае возникновения давления на позвоночник, осуществляет функцию амортизатора).

## 2.2. Для чего необходимо вытяжение позвоночника

Более, 80 % болевых ощущений, возникающих в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника, возникают как следствие неизбежного, возрастного разрушения межпозвоночных хрящевых дисков, которое, в свою очередь, является одной из наиболее частых причин развития остеохондроза и межпозвоночной грыжи. Согласно статистике, более 30 % населения планеты ежедневно подвержены болям в спине, вызванными данными патологиями. Давайте попробуем разобраться в причинах возникновения и способах избавления от данных недугов. Общеизвестным является факт того, что суммарное значение длины всех межпозвоночных дисков у новорождённого ребёнка составляет 50 % от длины его позвоночника, а, у взрослого человека старше 25 лет – всего лишь 25 %!!! Это объясняется тем, что до 20–25 лет, т. е. до момента прекращения роста организма обильное и полноценное питание межпозвоночных дисков осуществляется через сосудистую сеть, проходящую через все тела позвонков. А, после прекращения роста организма, прежняя сосудистая сеть облитерируется (запустевает), питание межпозвоночных дисков теряет прежнюю обильность и полноценность и осуществляется лишь через процесс впитывания из соседних позвонков посредством замыкательных и гиалиновых пластин. Это является главной причиной, приводящей к нарушению нормальных процессов микроциркуляции кровоснабжения в позвоночном хряще, поступления в него необходимых питательных веществ, кислорода и вывода продуктов метаболизма. В конечном итоге, это приводит к преобладанию процесса дегенерации над процессом регенерации клеток межпозвоночного диска, в итоге чего хрящ начинает засыхать, рассыпаться и терять свои основные функции, утрачивая, в том числе, и способность к стабилизации позвонков. А это неизбежно приводит к дегенеративно – дистрофическим заболеваниям опорно – двигательного аппарата, наиболее часто встречающимися из которых являются остеохондроз и грыжа межпозвоночных дисков. Процесс вытяжения позвоночника, безусловно, благотворно влияет на анатомию подвижных сегментов позвоночника (между суставами и телами позвонков), уменьшая естественную вертикальную весовую нагрузку на здоровые или изменённые остеохондрозом и/или грыжей межпозвоночные диски. Кроме того, процесс вытяжения позвоночника, особенно со значительными отягощениями, по мнению автора, включает в работу глубоко расположенные скелетные мышцы, плотно прилегающие к позвоночному столбу, которые подобно глубинным насосам образуют мощное кровообращение, улучшающее подвод и поступление питательных веществ к костной ткани. А, это, в свою очередь, приводит к тому, что запускается тот, утраченный в результате возрастных особенностей организма, процесс обильного и полноценного сосудистого питания всех сегментов позвоночника, а, значит, такого же обильного и полноценного питания и самих межпозвоночных дисков. Таким образом, проводя процесс вытяжения позвоночника, мы продлеваем его анатомически здоровое долголетие и, в конечном итоге, делаем его *крепче, здоровее и моложе!!!*

## 2.3. Описание основных параметров силового упражнения

К основным параметрам данного силового упражнения для вытяжения грудного и поясничного отделов позвоночника в домашних условиях относятся: 1) типы базовых принципов построения силового тренинга, используемых в данном силовом упражнении;

2.1) время воздействия оцинкованного ведра со щебнем на поясницу тренирующегося в процессе вытяжения грудного и поясничного отделов позвоночника в первом разминочном подходе в секундах (с);

2.2) время воздействия оцинкованного ведра со щебнем на поясницу тренирующегося в процессе вытяжения грудного и поясничного отделов позвоночника во втором разминочном подходе в секундах (с);

2.3) время воздействия оцинкованного ведра со щебнем на поясницу тренирующегося в процессе вытяжения грудного и поясничного отделов позвоночника во всех трёх рабочих подходах в секундах (с);

3) тип амплитуды движения, используемый в данном силовом упражнении;

4) определение численного значения амплитуды движения ПЭТ бутылки с водой ёмкостью 19 литров в соответствии с её типом;

5) выбор процентного значения от веса оцинкованного ведра со щебнем для вытяжения грудного и поясничного отделов позвоночника в первом разминочном подходе;

6) выбор процентного значения от веса оцинкованного ведра со щебнем для вытяжения грудного и поясничного отделов позвоночника во втором разминочном подходе;

7) выбор процентного значения от веса оцинкованного ведра со щебнем для вытяжения грудного и поясничного отделов позвоночника во всех трёх рабочих подходах;

**Примечание.** Выполнение пунктов 5) и 6) необходимо, прежде всего, для разминки и разогрева связочного аппарата тренирующегося перед выполнением пункта 7).

## **2.4. Постановка цели тренировочного плана**

Основной целью тренировочного плана при выполнении силовых упражнений, составляющих данную авторскую методику, является применение в тренировочном процессе МПСТ (ОВО) (изометрического принципа построения силового тренинга).

## **2.5. Порядок выполнения тренировочного цикла**

Порядок выполнения тренировочного цикла предусматривает выполнение двенадцати тренировочных блоков. Каждый блок, представляет собой микроцикл из десяти силовых упражнений. Далее, рассмотрим порядок выполнения каждого тренировочного блока, более подробно.

## **2.6. Выполнение первого тренировочного блока с применением МПСТ (ОВО)**

### **2.6.1. Определение основных параметров силового упражнения в первом тренировочном блоке с учётом применения МПСТ (ОВО)**

В первом тренировочном блоке нам необходимо выполнить десять силовых упражнений, нацеленных на вытяжение грудного и поясничного отделов позвоночника в домашних условиях. В соответствии с п.2.3. определим значение основных параметров данного силового упражнения с учетом применения МПСТ (ОВО):

1) типы базовых принципов построения силового тренинга, используемых в данном силовом упражнении: изометрический принцип построения силового тренинга (И);

2.1) время воздействия оцинкованного ведра со щебнем на поясницу тренирующегося в процессе вытяжения грудного и поясничного отделов позвоночника в первом разминочном подходе в секундах (с): 3;

2.2) время воздействия оцинкованного ведра со щебнем на поясницу тренирующегося в процессе вытяжения грудного и поясничного отделов позвоночника во втором разминочном подходе в секундах (с): 3;

2.3) время воздействия оцинкованного ведра со щебнем на поясницу тренирующегося в процессе вытяжения грудного и поясничного отделов позвоночника во всех трёх рабочих подходах в секундах (с): 5;

3) тип амплитуды движения, используемый в данном силовом упражнении: линейный;

4) определение численного значения амплитуды движения оцинкованного ведра со щебнем в соответствии с её типом: максимально возможное значение;

5) выбор процентного значения от веса оцинкованного ведра со щебнем для вытяжения грудного и поясничного отделов позвоночника в первом разминочном подходе: 25 %;

6) выбор процентного значения от веса оцинкованного ведра со щебнем для вытяжения грудного и поясничного отделов позвоночника во втором разминочном подходе: 50 %;

7) выбор процентного значения от веса оцинкованного ведра со щебнем для вытяжения грудного и поясничного отделов позвоночника во всех трёх рабочих подходах: 100 %.

**Примечание.** Выполнение пунктов 5) и 6) необходимо, прежде всего, для разминки и разогрева связочного аппарата грудного и поясничного отделов позвоночника перед выполнением пункта 7).

### ***ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!***

*Прежде чем приступить к выполнению силового упражнения в рамках тренировочного плана, необходимо определить свой психологический уровень готовности к проведению тренировочного процесса. Этот уровень определяется интуитивно, с учетом применения интуитивного метода построения силового тренинга. Имеет место только два результата: «Вы готовы» или «Вы не готовы». В случае, если «Вы готовы», Вы почувствуете уверенность в своих силах и желание выложиться до конца при выполнении силового упражнения. Это желание, также, можно сравнить с ощущением чувства некоего «голода» по отношению к проведению тренировочного процесса. Все эти внутренние ощущения, есть не что иное, как сигнал организма о его готовности к силовой нагрузке, поэтому смело приступайте к работе.*

*В случае же, если Вы не готовы, Вы, напротив, почувствуете неуверенность в своих силах и желание отложить тренировочный процесс до лучших времен. Это есть не что иное, как сигнал организма о том, что он по каким – то причинам не готов сегодня к тренировочному процессу. В этом случае не пытайтесь спорить со своим организмом, подходя к тренировочному процессу с точки зрения эмоций и сиюминутного порыва выполнить силовое упражнение, именно, сегодня и любой ценой. Поступая таким образом, Вы только НАВРЕДИТЕ СЕБЕ и, на самом деле, отложите выполнение силового упражнения до того дня, когда Вы будете готовы провести полноценный силовой тренинг.*

## **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.