

# ХВАТИТ ЖРАТЬ!

## И ЛЕНИТЬСЯ

ЭДУАРД  
КАНЕВСКИЙ

**50**  
**ИНТЕНСИВНЫХ**  
**ТРЕНИРОВОК**

ОТ ТРЕНЕРА ПРОГРАММЫ  
«СВАДЕБНЫЙ РАЗМЕР»

Сам себе тренер

Эдуард Каневский

**Хватит ЖРАТЬ! И лениться.  
50 интенсивных тренировок  
от тренера программы  
«Свадебный размер»**

«ЭКСМО»

2018

УДК 613  
ББК 51.204.0

**Каневский Э.**

Хватит ЖРАТЬ! И лениться. 50 интенсивных тренировок от тренера программы «Свадебный размер» / Э. Каневский — «Эксмо», 2018 — (Сам себе тренер)

ISBN 978-5-699-95923-5

Вернуться в размер, в котором вы женились/вышли замуж? Достать из шкафа старые джинсы? Легко. Известный российский тренер Эдуард Каневский проведет вас через короткий путь к идеальному телу. Вас ждут более сотни полезных советов, о которых никто даже и не догадывается. Благодаря предложенным системам упражнений, которые автор эффективно комбинирует друг с другом, рецептам вкусных и полезных блюд, а также простым лайфхакам, вы получите идеальную форму на все времена. В книге вы найдёте: тренировочные программы, комбинируемые друг с другом; комплекс упражнений для всего тела; упражнения для создания фигуры «песочные часы»; комплекс парных тренировок; программу питания для сжигания жира и наращивания мышц; звездные секреты похудения от Аниты Цой и Полины Дибровой.

УДК 613  
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-699-95923-5

© Каневский Э., 2018  
© Эксмо, 2018

## Содержание

Преамбула	6
Об авторе	8
Мотивация	13
Часть 1	14
1. Фитнес – это спорт	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Эдуард Каневский**  
**Хватит ЖРАТЬ! И лениться. 50**  
**интенсивных тренировок от тренера**  
**программы «Свадебный размер»**

© Каневский Э., текст, 2018

© ООО «Издательство «Эксмо», 2018

## Преамбула

Современная фитнес-индустрия переживает небывалый подъем. Множество фитнес-клубов не устают предлагать все новые и новые направления, а в Интернете задают тон некие адепты фитнеса, которые активно пропагандируют ту или иную методику тренировок, часто «уникальную», которая практически наверняка даст удивительный результат, причем очередному гуру от фитнеса нельзя не верить, ведь у него тысячи подписчиков, а его внешний вид не оставляет сомнения в правдивости его слов и ценности методик тренировок. Но на практике для среднестатистического человека, не обладающего специальными знаниями по фитнесу, трудно понять, эффективна ли та или иная методика именно для него или нет. Учитывает ли она запросы и стремления конкретного человека, возможные противопоказания по здоровью и десятки других факторов, которые так или иначе лишают его возможности корректно и эффективно применить «уникальный метод», который пропагандируется в Интернете или на страницах модного журнала. Да и кто может подтвердить, что парень с картинки в действительности добился физического совершенства, используя предлагаемый метод тренировок? А может, он профессиональный спортсмен или применяет запрещенные препараты, в чем никогда и никому не признается?! Объективно к материалам, размещаемым в Интернете, всегда много вопросов. И я пишу это не с целью повисить в ваших глазах свой профессиональный статус, я утверждаю как действующий тренер с четырнадцатилетним стажем работы, что в фитнесе не появлялось ничего нового уже десятки лет, а все «уникальные» методики не что иное, как попытка продать под другой оберткой все те же упражнения и движения, с которыми многие знакомы с детства.

Так что же делать тем людям, особенно женщинам, которые хотят регулярно тренироваться, часто вне фитнес-клуба, ведь далеко не во всех городах нашей необъятной Родины есть специализированные клубы с квалифицированным персоналом?! Как правильно выбрать методику тренировок и доступное по цене оборудование, которое к тому же не будет занимать много места? Как правильно поставить технику выполнения того или иного упражнения или, если есть желание посещать фитнесклуб и заниматься с тренером, как правильно выбрать соответствующее место и специалиста, чтобы гарантированно получить желаемый результат?





В этой книге я постараюсь максимально полно ответить на эти и многие другие вопросы. Моя книга – это полноценный «ликбез», который поможет вам не только правильно проводить тренировки, но и убережет от травм, поможет улучшить здоровье, а не угробить его в единоборстве со штангой, с которой вы по объективным причинам не сможете справиться.

## Об авторе

Бронхиальная астма – веская причина, чтобы не заниматься спортом. Да и, собственно, как можно им заниматься, если врачи все время твердят, что делать этого нельзя, это опасно, занятия могут спровоцировать очередной приступ. И действительно, оглядываясь на свое детство, я вспоминаю, что много месяцев провел в больнице, иногда в реанимационном отделении, с приступами астмы. Помню, как мама регулярно делала мне какие-то уколы, которые снимали приступ, помню эти стеклянные шприцы, которые перед применением нужно было кипятить в целях дезинфекции. Еще помню, что из-за своего диагноза я ни дня не ходил в детский садик, а учиться в школе начал лишь в восемь лет без малого. Астма – безусловно, веская причина, чтобы не подвергать себя экстремальным физическим нагрузкам.

Для меня самого является загадкой, почему я, будучи десятилетним пацаном, не просто принял решение заняться спортом, а увлекся им настолько сильно, что спорт вернул мне здоровье, стал моей работой и в целом – смыслом моей жизни.

Меня никто не принуждал заниматься, никто не «гонял», мама все время работала, ведь на дворе были тяжелые девяностые, а отец нас бросил без какой-либо серьезной финансовой и тем более моральной поддержки. И вот в один прекрасный день я начал бегать на стадионе, потом, увидев, как ребята занимаются на турнике, стал потихоньку делать то же, а уже через два года за компанию заставлял тренироваться и своего лучшего (и по сей день) друга Андрея. Уже тогда во мне стали проявляться качества не только спортсмена, но и тренера. Все приобретенные спортивные навыки я сумел передать своему другу. Он научился, как и я, подтягиваться на турнике, хотя вначале не мог подтянуться ни разу, вместе со мной по часу бегал кроссы. Это было отличное время.





С годами я попробовал себя в разных видах спорта: занимался футболом, легкой атлетикой, регби, боксом, но, увидев первые голливудские фильмы со Шварценеггером и Сильвестром Сталлоне, понял, что по-настоящему меня манят не футбольное поле и боксерский ринг, а штанги, гантели и мощная мускулатура.

В те годы слово «фитнес» вообще звучало экзотично, а фитнес-клубы воспринимались как удел избранных или очень богатых людей; профессии «персональный тренер» вообще не существовало как таковой. Тренеры тех времен – это в большинстве своем самоучки либо спортсмены абсолютно из всех спортивных дисциплин, а услуги их стоили очень дорого.

Мне, для того чтобы правильно тренироваться, приходилось доходить до всего самому, ориентируясь на те редкие номера спортивных журналов, которые покупали фанаты подвальных качалок, с которыми я познакомился в своем первом тренажерном зале – под открытым небом.

Да, именно так, под открытым небом. Этот «зал» существует до сих пор, он расположен в столичном районе Гольяново, возле Бабаевского пруда, зал, где штанги сделаны из канализационных люков, гантели – это тормозные диски от машин. Помню, когда вставал с самодельной, лежащей на пнях скамьи из струганной доски после выполнения упражнения «жим штанги лежа», на спине оставался рисунок дерева. Забавно было тренироваться, когда в самый ответственный момент выполнения упражнения тебя начинал кусать комар, и сделать ты с ним в этот момент ничего не мог, а зимой вообще можно было примерзнуть рукой к грифу импровизированной штанги, если слишком сильно вспотеешь. Но это было отличное время, это были лучшие тренировки в моей жизни!

В те годы я не просто тренировался, а максимально погружался в методики бодибилдинга и фитнеса, делал сотни проб и ошибок, получал травмы, пропускал из-за них тренировки, но всегда возвращался в зал. Спустя несколько лет я открыл для себя небольшой тренажерный зал в местном лицее, посещение которого стоило недорого, но, к сожалению, и эту незначительную сумму наша семья не могла себе позволить, тогда я устроился в лицей уборщиком, чтобы иметь возможность бесплатно тренироваться.

После окончания девятого класса я принял решение уйти из школы, так как у меня всегда были серьезные проблемы с математикой, о чем преподаватели не стеснялись мне напоминать, когда я сообщал им о своем желании остаться, чтобы пройти всю школьную программу. И казалось бы, в тот момент я пошел по пути наименьшего сопротивления, приняв решение поступать в медицинское училище только потому, что там на вступительных экзаменах не надо было сдавать математику. И как же я угадал с выбором учебного заведения! Ведь знания, полученные на факультете «лабораторная диагностика», и по сей день актуальны для профессии тренера.

Окончив училище, я четко решил для себя, что буду стремиться получить высшее образование, и вовсе не потому, что мне грозил призыв в армию – я был освобожден от службы из-за своего диагноза. Я считал, что высшее образование для современного человека – обязательная составляющая успеха, даже если ты потом и не работаешь по полученной специальности. Готовясь к вступительным экзаменам (а изначально я хотел поступить на факультет психологии) и пролистывая очередной номер журнала по фитнесу, я обнаружил рекламу одного образовательного центра, который готовил специалистов по профессии «персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу». Посоветовавшись с мамой и одолжив денег, я немедленно записался на курсы. Учиться было несложно, хотя специальность тренера требует знания многих дисциплин, так или иначе связанных с медициной, но поскольку у меня на руках был диплом о среднем медицинском образовании, а за плечами – годы самостоятельных тренировок, то обучение далось мне достаточно легко, хотя выпускные экзамены пришлось разок пересдать.





Но, получив диплом и сертификат, я без малого полгода обивал пороги разных фитнес-клубов в надежде найти работу. Дело в том, что в двухтысячные годы туда практически не брали соискателей, если у тех не было официального стажа работы либо звания в любой спортивной дисциплине не ниже кандидата в мастера спорта. Ни того, ни другого у меня не было, только две корочки. Занимаясь интенсивными поисками работы, я успел стать студентом, правда, не факультета психологии, а факультета биологии. Мне повезло – для абитури-

ентов, окончивших медицинское училище, была создана специальная группа, которая давала возможность получить высшее образование за три с половиной года. Это была вечерняя форма обучения, и она позволяла спокойно искать работу.

Удача улыбнулась мне в феврале 2004 года, когда я уже отчаялся найти работу по специальности, целыми днями обходя фитнес-клубы и оставляя резюме администраторам. Мне наконец-то позвонили, и уже на следующий день я заступил на первую в своей жизни смену, в тот же день проведя свою персональную тренировку. Мне безумно нравилось то, чем я занимался, и право же, я по-настоящему счастливый человек, ведь выбранная профессия и по сей день доставляет мне удовольствие.

В 2008 году я окончил институт, выбрав в качестве дипломной работы тему, тесно связанную с моей профессиональной деятельностью: рассмотрение механизмов, влияющих на рост мышц под действием физических нагрузок.

**УВАЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ И ФИГУРЕ, ПРЕДУСМАТРИВАЮЩЕЕ РЕГУЛЯРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ПРИНОСИТ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ, НЕЖЕЛИ ЧЕМ СТАНДАРТНЫЕ СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ ДОСУГА.**

Последующие годы я посвятил не только профессиональному росту, но также стал позиционировать себя в качестве активного пропагандиста здорового образа жизни. Мне хотелось донести до людей простую мысль, что уважительное отношение к своему здоровью и фигуре, предусматривающее регулярные тренировки и правильное питание, приносит гораздо больше позитивных эмоций, нежели чем стандартные способы проведения досуга. Моя активная позиция «за здоровый образ жизни» не осталась незамеченной, и я вполне закономерно получил приглашение на свой первый эфир радиостанции «Маяк». С того дня начался мой тернистый путь в медийном пространстве. Да, здесь все тоже очень непросто. За спиной десятки кастингов, общение с программными директорами различных радиостанций, редакторами печатных изданий. Но год за годом я все чаще появлялся как эксперт в различных программах, начал сниматься в более крупных проектах, один из которых – реалити-шоу «Свадебный размер», которому я посвящу отдельную главу.

## Мотивация

Добиваться большего, становиться лучше, чувствовать, что можешь то, о чем многие и не мечтают, – вот моя мотивация.

Очевидно, что в нашей стране отсутствует такое понятие, как «культ тела». Считается, что красивый, плоский живот, хорошая осанка, упругие ягодицы у девушек или большие бицепсы у мужчин – все это не наше, не свойственное русскому человеку. Сходите на любой водоем летом, и вы по пальцам насчитаете людей с более-менее атлетичной фигурой, да и те, скорее всего, будут моложе тридцати лет. Так что с нами не так? Почему западная мода на красивые фигуры не дошла до нас в том виде, в каком мы ее наблюдаем за океаном? Почему мы переняли у них все вредное и дурное: генномодифицированную еду и искусственные напитки, одуряющие компьютерные игры и якобы модную одежду; мы пытаемся вести себя так же, как и они, употребляем новомодные иностранные слова и забываем про собственные богатырские традиции. Мы берем у них все самое плохое, а то хорошее, на что действительно стоит обратить внимание, почему-то игнорируем. Неужто ответ прост и заключается он в нашей лени и боязни физических нагрузок?

**ВПЕРЕДИ ВАС ЖДУТ МЕСЯЦЫ РЕГУЛЯРНЫХ ТРЕНИРОВОК, ДА-ДА, ИМЕННО МЕСЯЦЫ, ЧУДЕС НЕ БЫВАЕТ, ОСОБЕННО ЕСЛИ РЕЧЬ ИДЕТ О ФИГУРЕ.**

Мне постоянно пишут отовсюду, сообщая, что в том или ином регионе нет хороших тренеров, спортивных школ, фитнес-клубов либо что фитнес-клубы, спортивные школы и тренеры стоят больше, чем среднестатистическая зарплата по конкретному региону. И что именно в отсутствии профессиональных тренеров или спортзалов в шаговой доступности кроется главная причина нерегулярных тренировок, неправильного пищевого поведения и наличия других, в том числе вредных привычек. А я всегда спрашиваю: что, вы никогда просто не бегали? Вы ни разу в жизни не качали пресс или не отжимались от пола? Вы не знаете, что съедать на ночь килограммы картошки вредно? Не верю! И единственное объяснение вашей бездеятельности одно: вам все равно то, как вы выглядите и, что самое страшное, как вы себя чувствуете.

На самом деле, конечно, многие понимают, что стройная, подтянутая фигура – это и впрямь красиво и вполне достижимо, даже если тебе за тридцать и ты успела родить; что эстетическая составляющая не исчерпывает все достоинства тренированного тела, которому свойственны повышенная работоспособность, выносливость, более быстрое физическое восстановление и даже эмоциональная стабильность. Никто не говорит, что пропорции тела должны непременно соответствовать тем требованиям, которые предъявляют к девушкам, выступающим, например, в турнире по «фитнес-бикини», но и безобразный целлюлит, и обвисший живот вас не украшают. Если вы согласны с этими простыми тезисами, тогда смело перелистните страницу не только этой книги, но и своей прошлой жизни. Впереди вас ждут месяцы регулярных тренировок, да-да, именно месяцы, чудес не бывает, особенно если речь идет о фигуре.

## **Часть 1**

### **Начало**







Вокруг темы фитнеса сложилось большое количество стереотипов, приводящих новичков в замешательство и сбивающих их с правильного пути еще в самом начале тренировок. В этой главе я постараюсь максимально разрушить существующие стереотипы, чтобы вы могли различить, где вам говорят правду, а где откровенно врут.

Итак, разберем несколько утверждений, которые на поверку оказываются несостоятельными.

## **1. Фитнес – это спорт**

Агрессивная реклама, маркетинговые ходы и постоянное стремление спортивных брендов к росту прибылей внесли в последние годы настолько серьезный диссонанс в понятие «фитнес», что исказили саму его суть. Появилось много новых направлений, позиционирующих себя как фитнес, а само слово стали наперебой использовать производители сладостей, напитков, еды, бесцеремонно лепя его на образцы своей продукции. И самое страшное в этой ситуации то, что люди верят в магию этого слова; в надежде похудеть покупают подобные продукты или вступают на скользкий путь, поверив очередному новомодному спортивному течению под брендом «фитнес», где неизбежно получают травмы или же попросту не справляются с нагрузками, ведь уровень подготовки новичка часто не соответствует уровню нагрузок предлагаемого занятия.

## **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.