

**ХВАТИТ  
ЖРАТЬ!**

**И ЛЕНИТЬСЯ**

ЭДУАРД  
КАНЕВСКИЙ



**50**

**ИНТЕНСИВНЫХ  
ТРЕНИРОВОК**

ОТ ТРЕНЕРА ПРОГРАММЫ  
«СВАДЕБНЫЙ РАЗМЕР»

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

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=34342302](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34342302)*

*Хватит ЖРАТЬ! И лениться. 50 интенсивных тренировок от тренера программы «Свадебный размер»: Эксмо; Москва; 2018  
ISBN 978-5-699-95923-5*

### **Аннотация**

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:

- [ul]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.[/ul]

# Содержание

Преамбула	6
Об авторе	9
Мотивация	19
Часть 1	22
1. Фитнес – это спорт	25
2. Заниматься девушкам в тренажерном зале опасно или вообще глупо	28
3. Если я брошу заниматься, мышцы превратятся в жир	32
4. Продолжительность тренировок	34
5. После тренировки нельзя есть два часа	36
6. Тренироваться лучше рано утром, ведь за день сильно устаешь	39
7. Спортивное питание вредно для здоровья!	47
Личный опыт	51
Как понять, что пора худеть?	52
Конец ознакомительного фрагмента.	54

**Эдуард Каневский  
Хватит ЖРАТЬ! И  
ленимся. 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 повысить 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 уберезет от травм, поможет улучшить здоровье, а не угробить его в единоборстве со штангой, с которой вы по объективным причинам не сможете справиться.

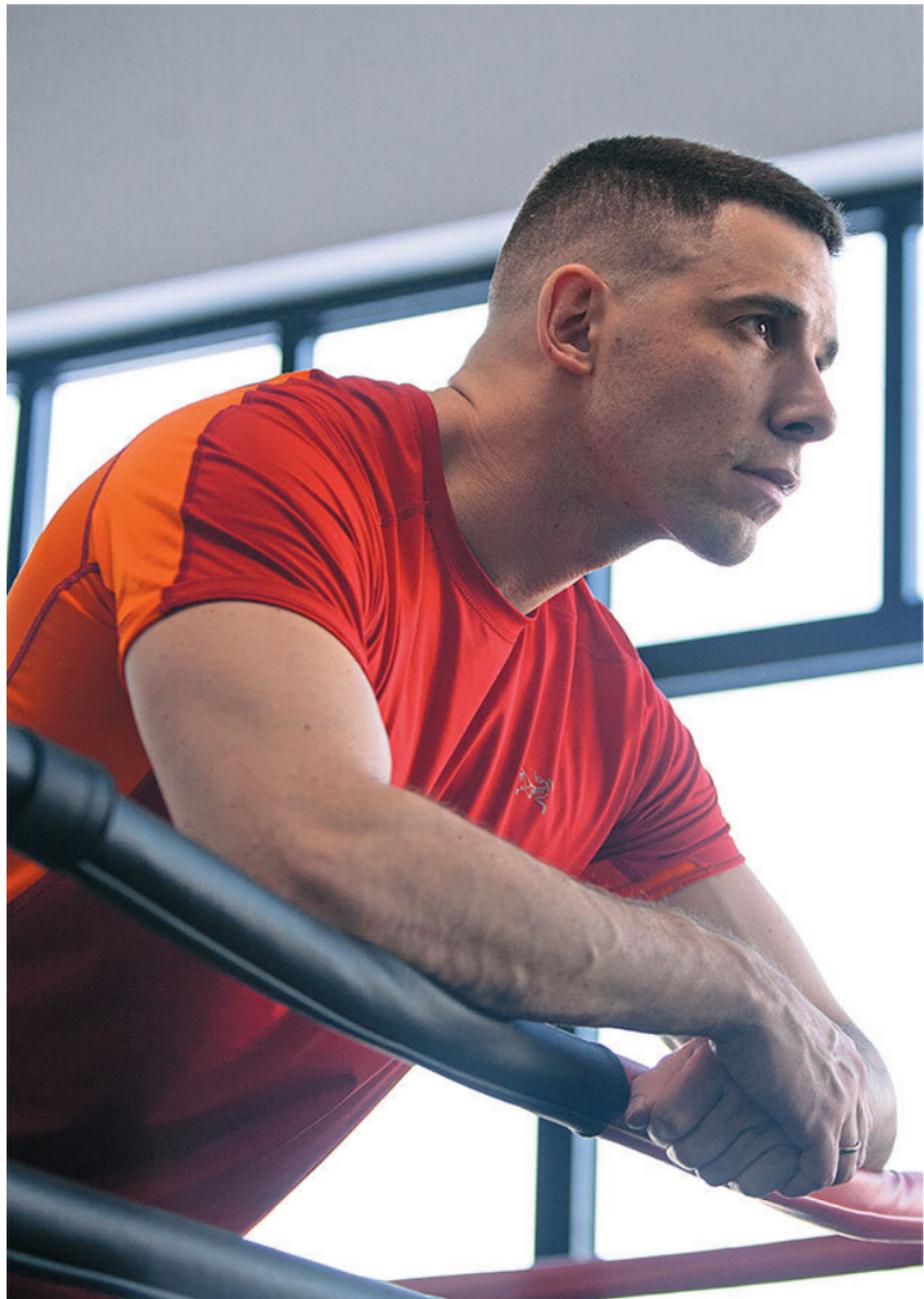
# Об авторе

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 реабилитационном 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 пре-

красный 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 дере-

ва. 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 « лабора-

торная 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 абитуриентов, 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 профессио-

нальной 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 раз-

мер», 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 «фит-

нес-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.

Так что же такое фитнес и какие цели и задачи преследует это направление? Если перевести слово «фитнес» с английского, то мы получим слово «пригодность», а в английском языке существует выражение «to-be-fit» («быть в форме»). Поэтому фитнес – это регулярные, умеренные физические нагрузки, призванные поддержать хорошее самочувствие, укрепить здоровье и стрессоустойчивость; а следствием таких тренировок явятся гарантированные пластические

изменения тела (снижение жировой массы тела, увеличение мышечной массы, позитивные изменения в фигуре). В фитнесе перед вами никто не ставит спортивных задач, никто не говорит об обязательном достижении идеально ровного пресса. Основная идея фитнеса – давать упражняющимся умеренные физические нагрузки. Также фитнес не ставит жестких ограничений по еде, но это не значит, что можно полностью игнорировать стандартные рекомендации, касающиеся правильного питания. Также это не значит, что вам можно заниматься от случая к случаю, ведь определенная регулярность в тренировках должна присутствовать. Но и поднимать штанги с запредельным весом также совершенно не обязательно. Помните, все корифеи фитнеса с идеальными пропорциями тела живут совершенно другой жизнью, нежели среднестатистический посетитель фитнес-клуба или человек, который просто следит за своей фигурой. У этих ребят регулярные изматывающие тренировки, строгие диеты, в некоторых случаях они используют определенные запрещенные препараты. Они этим живут, зачастую работают тренерами, и их внешний вид – это их визитная карточка. Хотите быть как они – тогда меняйте свою жизнь радикально. И я готов поддержать подобное стремление, но до определенных пределов... В целом я рекомендую неофитам придерживаться принципа: фитнес без абсурда. Главным образом это относится к людям, которые десятилетиями собой не занимались и вдруг, нахрапом, решили поменять свою

жизнь. Подобная горячность может нанести непоправимый вред здоровью, о чем я расскажу в одной из следующих глав.

**ОСНОВНАЯ ИДЕЯ ФИТНЕСА – ДАВАТЬ  
УПРАЖНЯЮЩИМСЯ УМЕРЕННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ  
НАГРУЗКИ.**

## **2. Заниматься девушкам в тренажерном зале опасно или вообще глупо**

Одним из самых распространенных стереотипов, жертвой которого стали тысячи девушек, является страх занятий в тренажерном зале. Именно страх: боязнь стать слишком накачанной, похожей на лесоруба без бороды, страх получить травму, возможно, несовместимую с жизнью, либо страх, вызванный тем, что впоследствии якобы невозможно бросить тренировки без того, чтобы мышцы не превратились в жир, и многие-многие другие заблуждения. Большинство девушек абсолютно уверены в том, что тренажерный зал создан исключительно для мужчин, а небольшие розовые гантели в углу попали сюда случайно из зала аэробики. А ведь именно тренажерный зал дает возможность оттачивать фигуру, работать над «отстающими» частями тела, но самое главное – он помогает быстрее худеть, существенно ускоряя обменные процессы, благодаря специфическому воздействию на организм работы с отягощением.

Но здесь давайте по порядку.

- Занятия в тренажерном зале, или «силовые тренировки», действительно направлены на увеличение мышечной массы и физической силы. Но нужно четко понимать, что в

организме девушек, по сравнению с мужским организмом, присутствует на порядок меньше главного мужского полового гормона – тестостерона, который и отвечает за рост мышечной массы. Если бы показатели этого гормона были хоть немного приближены к показателям мужчин, девушкам пришлось бы брить не только ноги, но и волосы на лице. Тестостерон – мужской гормон, который делает мужчину мужчиной. Поэтому, даже если девушка пытается заниматься в тренажерном зале с большим отягощением, работает «на износ», все равно четко выраженной гипертрофии мышц (увеличения их объема) не будет. Подобный рост мускулатуры тормозится у девушек самой природой. Я сразу хочу ответить тем, кто попытается привести в пример женский бодибилдинг, мол, посмотрите, какие мышцы у спортсменок. Да, они действительно сильно накачаны, но не благодаря каким-то генетическим особенностям своего организма и регулярным тренировкам, а исключительно благодаря применению запрещенных препаратов (допинга), которые в большинстве своем и являются аналогами мужского полового гормона. Это – профессиональный спорт с соответствующими требованиями к участникам, и чтобы этим требованиям соответствовать, необходимо применять допинг. Для бодибилдинга это аксиома как для женщин, так и для мужчин. Кстати, именно по этой самой причине бодибилдинг никогда не станет олимпийским видом спорта, ведь ни один спортсмен, занимающийся им, не сможет пройти допинг-тест.



• Но самое главное, девушки редко работают с таким весом, который они не смогут поднять меньше двенадцати раз за подход. Тут все дело в так называемом «режиме работы»; и для девушек, которые не хотят, даже незначительно, увеличить мышечную массу, он должен быть многоповторным, то есть за один подход необходимо выполнять не меньше двадцати повторений. Именно режим работы определяет то, как ваш организм реагирует на нагрузку и какой результат вы получаете. О методиках тренировок я подробно расскажу в соответствующей главе.

- Риск получить травму в тренажерном зале действительно очень высок. Существует ряд потенциально опасных упражнений, которые даже с незначительным отягощением снаряда могут вас травмировать. Но это не причина отказываться от силовых тренировок, просто нужно делать все по правилам, это поможет минимизировать риск получения травм. Нужно четко понимать, что при выполнении того или иного упражнения важна техника его выполнения и правильно подобранная нагрузка. Важно разминаться перед тренировкой и перед каждым конкретным упражнением, правильно выполнять растяжку после тренировки. Но самое главное, перед началом регулярных тренировок обязательно следует проконсультироваться у врача, особенно если у вас ранее были проблемы с позвоночником или суставами.

**НУЖНО ЧЕТКО ПОНИМАТЬ, ЧТО ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТОГО ИЛИ ИНОГО УПРАЖНЕНИЯ ВАЖНА ТЕХНИКА ЕГО ВЫПОЛНЕНИЯ И ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННАЯ НАГРУЗКА.**

### **3. Если я брошу заниматься, мышцы превратятся в жир**

Помните, в детстве мы потчевали друг друга всевозможными «правдивыми» историями, мол, если погладишь лягушку, то вырастут бородавки. Примерно так же звучит утверждение, что мышцы в отсутствии тренировок непременно превращаются в жир, либо наоборот – жир можно переработать в мышцы. Если бы первое утверждение было верно, то все молодые люди, субтильные от природы, но окрепшие после нескольких лет занятий в тренажерном зале, при резком прекращении своих тренировок немедленно превращались бы в толстяков. Но этого не происходит. Тело теряет мышечную массу, ведь организму не нужно столько мышц, которые не производят никакой работы в отсутствии тренировок, но мышцы при этом отнюдь не замещаются жиром. Да, если человек пришел тренироваться, уже имея «в активе» лишний вес, и благодаря регулярным силовым и аэробным тренировкам не только сильно похудел, но и «подкачал» определенные области, то, полностью прекратив тренировки, он с лихвой вернет лишние килограммы. А мышечная масса просто деградирует за ненадобностью. Но из-за того, что в конкретной области были мышцы, жира там больше не станет. Жира станет больше только в том случае, если человек будет продолжать толстеть, нарушив режим питания.

Так же мышцы не перерабатываются в жир, если, занимаясь только в тренажерном зале, не соблюдать диету и не выполнять аэробные тренировки. В этом случае подкожный жир никуда не исчезнет, а вес тела будет увеличиваться вместе с увеличением мышечной массы.

**ЖИРА СТАНЕТ БОЛЬШЕ ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК БУДЕТ ПРОДОЛЖАТЬ ТОЛСТЕТЬ, НАРУШИВ РЕЖИМ ПИТАНИЯ.**

## 4. Продолжительность тренировок

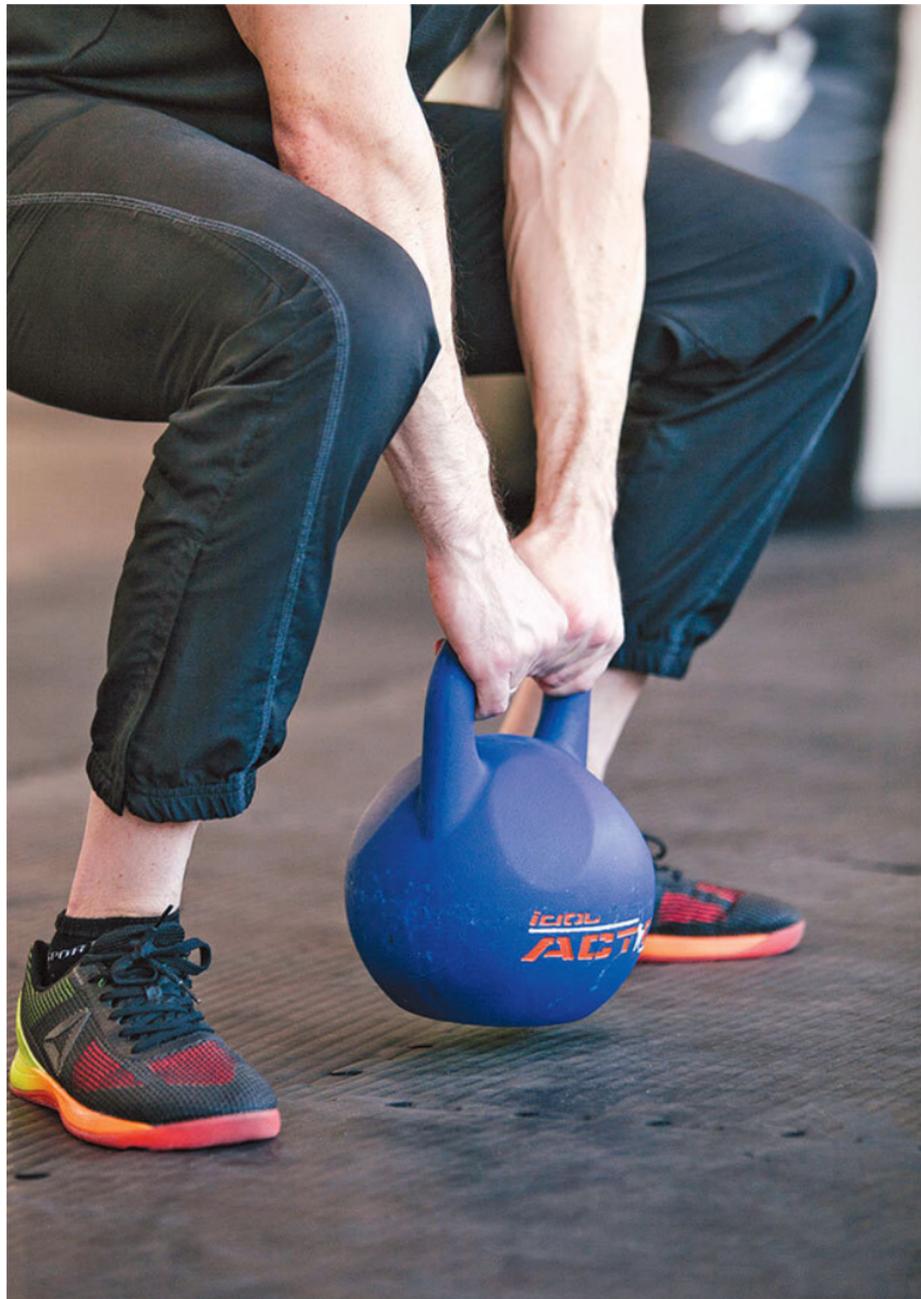
Еще одна причина, по которой многие никак не примут решение начать регулярно тренироваться, – это отсутствие достаточного количества свободного времени. Такие люди уверены, что любая тренировка длится несколько часов, правда, сколько именно, никто из них точно сказать не может. А раз нет четкого представления, значит, можно не заниматься вовсе. Если мы говорим о профессиональном спорте, то там некоторые спортсмены действительно проводят на тренировках до шести часов в день. Но, как я говорил ранее, фитнес стоит особняком от профессионального спорта, а это значит, что на любую тренировку в фитнес-клубе у вас должно уходить не больше часа. Но в течение этого часа вам нужно строго выполнять заданный объем работы, призванный либо снизить жировую массу тела, либо увеличить мышечную массу. Если вы в клубе, дома, на улице или на стадионе проводите больше часа, значит, вы слишком много времени тратите на отдых между подходами, либо некорректно подбираете себе нагрузку, из-за чего и не выкладываетесь в полной мере. Еще одна причина, по которой часто увеличивается время тренировки в фитнес-клубах, – это интенсивное общение с местным физкультурным бомондом. Если вы хотите поговорить, то совсем не обязательно делать это в тренировочной зоне, для подобного общения

существуют фитнес-бар, сауна и другие коммуникативные точки. Помните, если вы начали тренироваться, так тренируйтесь, на все остальное ищите другое время.

## **5. После тренировки нельзя есть два часа**

Еда – это важная составляющая в достижении поставленной вами цели. Если вы питаетесь неправильно, то и похудение, и набор мышечной массы будут идти слишком медленно, либо не будут идти вовсе. Не зря в бодибилдинге существует такое выражение: «мышцы растут на диване». Для обывателя данное утверждение звучит немного абсурдно, а вот грамотный человек сразу понимает, о чем идет речь: мышцы растут во время восстановления, то есть отдыха, но при условии, что вы после тренировки снабдили их всеми необходимыми питательными веществами. Поэтому после любой тренировки, как кардио-, так и силовой, необходимо поесть в течение сорока минут. Да, именно сорока. Почему? Существует такое понятие, как «белково-углеводное окно» – это время, в течение которого белки и углеводы, полученные с приемом пищи, наиболее эффективно используются организмом для восстановления затраченных на тренировке ресурсов. В дальнейшем многие продукты, особенно с повышенным содержанием углеводов, могут оказаться в избытке и будут откладываться в виде жировых отложений. Сорок минут – вот лучшее время, чтобы подкрепиться. Но важно понимать, что правильный прием пищи в правильное время после тренировки находится в прямой зависимости от вида

тренировки, а также от времени ее проведения (утро, день, вечер). Вот как раз здесь стоит упомянуть про очередной стереотип, который мы разрушим.



## **6. Тренироваться лучше рано утром, ведь за день сильно устаешь**

В какое время суток тренироваться, чтобы похудеть? А в какие часы лучше растет мышечная масса? И зависит ли результат от времени тренировки вообще? Гарантирую, что ответить себе на этот вопрос сможет лишь тот, кто сам пробовал тренироваться в различные часы. Ведь есть такое понятие, как «биологический ритм», и у каждого он свой. Но если серьезно не углубляться в физиологические особенности каждого человека, то на практике можно применить общепринятые в фитнесе подходы. Бытует мнение, что лучшее время для кардиотренировки – это раннее утро, сразу после сна. Сторонники этой теории утверждают, что после ночного голодания организм быстрее начинает сжигать подкожный жир, так как в течение ночи человек ничего не ел, и результат не заставит себя ждать. И эта теория имеет право на существование при соблюдении одного нюанса. Дело в том, что в состоянии голода в момент, когда мы даем аэробную нагрузку (как правило, это бег, скакалка, велосипед или беговые лыжи либо любой кардиотренажер, в случае, если человек с утра целенаправленно идет в фитнес-клуб), организм находится в состоянии дефицита калорий. Доказано, что при выполнении аэробных тренировок натошак занимающийся активно теряет не жировую массу тела, а мышечную, этот

процесс называется катаболизм. Такой подход категорически противопоказан тем, кто хочет сохранить набранную в тренажерном зале мышечную массу и пытается сделать мышцы рельефнее, а также тем, кто хочет похудеть за счет снижения жировой массы тела. Если терять мышцы, жир никуда не денется.

Какой выход в данной ситуации? Перед утренней тренировкой необходимо съесть любой высокобелковый продукт. Это может быть обезжиренный творог, кефир, яичные белки; если же вы не хотите грузить пищеварительную систему непосредственно перед тренировкой, то лучше всего подойдет так называемый сывороточный изолят – это вид протеинового напитка, в котором полностью отсутствуют жиры и углеводы (подробнее о протеинах читайте в отдельной главе). Протеин (или белок) идеально подходит для защиты ваших мышц во время аэробики после длительного голодания, правда, разводить его необходимо водой или обезжиренным молоком. Вообще принятие белка перед кардио – лучший способ худеть быстрее, сохраняя мышечную массу в любое время тренировки. Мое мнение как профессионального тренера состоит в следующем: лучшее время для кардиотренировок – это вечер, ближе ко сну. Дело в том, что после утренней тренировки у вас впереди еще целый день, а это как минимум еще три-четыре приема пищи, стресс на работе, возможно, алкоголь вечером, а это сводит эффект от тренировки к нулю. Таким образом, эффективность ваших утренних

тренировок снижается вследствие калорий, часто избыточных, набранных в течение рабочего дня. Вечерние кардио – прекрасный способ борьбы с лишним весом. После такой тренировки вы должны употребить любой высокобелковый продукт, тем самым защищая мышечную массу от разрушения после аэробной сессии и на время ночного голодания. Очень хорошо, если утром у вас есть возможность дольше поспать, что тоже полезно для общего самочувствия и здоровья в целом. Теперь, когда с кардиотренировками мы более-менее разобрались, попытаемся выяснить, какое время суток лучше подходит для занятий в тренажерном зале или с отягощением в домашних условиях? Здесь большинство спортивных врачей и опытных культуристов назовут первую половину дня. Это напрямую связано с уровнем определенных гормонов, в частности тестостерона, чья концентрация максимальна именно после сна. Понятно, что высчитать эту концентрацию для конкретного человека непросто, да и кому нужны столь серьезные исследования, но качаться до обеда действительно эффективнее и проще. Не зря практически в любом спорте высоких достижений существуют утренние тренировки, и как раз на эти часы приходятся самые интенсивные занятия, когда необходимо максимально выложиться. В тренажерном зале то же самое: вы проснулись, качественно загрузились сложными углеводами – гречкой, геркулесом, бурым рисом, макаронами (такое количество углеводов необходимо, чтобы вам хватило энергии для тяжелых

силовых тренировок) – и отправились в тренажерный зал. Если же у вас не получается тренироваться в утренние часы и остается только вечернее время, это не значит, что вы не добьетесь определенного результата. Он обязательно будет, но, возможно, для его достижения вам понадобится чуть больше времени. Еще одним минусом вечерних силовых тренировок является сильное переутомление, ведь работа на массу заставляет вас тренироваться на износ, что часто приводит к нарушению сна. Поэтому, если после такой тренировки вы плохо спите, рекомендую немного снизить интенсивность занятий: использовать меньшие веса либо увеличить время между подходами или количество упражнений. Помните: главное, что вы тренируетесь. Быстрых результатов все равно не бывает, а вот причин не заниматься – вообще миллионы!







**ВЕЧЕРНИЕ КАРДИО – ПРЕКРАСНЫЙ СПОСОБ  
БОРЬБЫ С ЛИШНИМ ВЕСОМ.**

**ПОМНИТЕ: ГЛАВНОЕ, ЧТО ВЫ ТРЕНИРУЕТЕСЬ.  
БЫСТРЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ВСЕ РАВНО НЕ  
БЫВАЕТ, А ВОТ ПРИЧИН НЕ ЗАНИМАТЬСЯ –  
ВООБЩЕ МИЛЛИОНЫ!**

## **7. Спортивное питание вредно для здоровья!**

Когда среднестатистический человек слышит словосочетание «спортивное питание», то у него в голове сразу возникает образ потребителя этого продукта – большого, накачанного мужика с целым букетом серьезных проблем со здоровьем и безвозвратно нарушенной потенцией, а все потому, что тот горстями поглощает специальные препараты и, озабоченно щурясь, регулярно что-то вкалывает себе в бугристую руку. На самом деле, чтобы не возникало таких заблуждений, нужно четко понимать, что представляет собой спортивное питание, какие задачи может решить прием той или иной добавки и в чем отличие спортивного питания от действительно вредных, запрещенных препаратов. Начнем хотя бы с того, что спортивное питание находится в свободном доступе не только в интернет-магазинах и специализированных магазинах в торговых центрах; оно также продается в гипермаркетах и даже в аптеках, причем без всякого рецепта. За применение и распространение спортивного питания не привлекают к уголовной ответственности, а на банках нет возрастных ограничений. Также спортивное питание никогда не бывает в виде инъекционных препаратов! Другими словами, все, что относится к запрещенным препаратам, наносящим вред здоровью, вы просто так не купите, а если вы

не спортсмены, то не станете искать способ что-либо приобрести из препаратов, относящихся к допингам.

Правда, все это не означает, что спортивное питание можно употреблять бесконтрольно. По сути, это те же продукты (кроме специализированных добавок), но «приготовленные» таким образом, чтобы ваш организм получил все необходимые питательные вещества не только как можно быстрее, но и в нужной пропорции. Спортивное питание усваивается быстрее, конкретная добавка лишена лишних (балластных) веществ, которые могут замедлить всасывание или повредить пищеварению, а сочетание того или иного ингредиента строго подсчитано.

Но даже из названия следует, что спортивное питание необходимо только спортсменам, то есть людям, которые регулярно испытывают физические нагрузки, целью которых является постоянное совершенствование тех или иных спортивных качеств. Более того, 90 % качественного спортивного питания производится либо в Америке, либо в Европе, а это означает, что цены на некоторые виды добавок неоправданно дороги. Российские аналоги, к сожалению, не могут предложить конкурентную цену, так как ингредиенты для производства также закупаются за границей, а в России вообще нет производства такого рода продукции. Я вас не отговариваю от использования в своем рационе спортивного питания, а только пытаюсь объяснить, что применять его нужно тогда, когда в этом действительно есть необходимость.





## Личный опыт

Я мог бы посвятить спортивному питанию целую главу, более того, целую книгу, но мой практический опыт использования тех или иных добавок говорит, что роль спортивного питания в фитнесе преувеличена в разы. Десятки тысяч рублей, потраченные на красивые, разноцветные банки с заветными порошками, не привели ни к какому сколько-нибудь ощутимому результату, а вот разочарование от отсутствия этого результата осталось на долгие годы. И это не только мой опыт, но и опыт моих коллег и клиентов. Я специально рассказываю вам об этом так подробно, чтобы уберечь вас как минимум от необдуманных денежных трат. Но добавлю: если вы от простого фитнеса перешли к более серьезным занятиям, то применение определенных добавок становится необходимым средством, которое поможет быстрее восстановиться, а значит, больше и качественнее тренироваться. Но этому вопросу лучше посвятить отдельную книгу.

# Как понять, что пора худеть?

К сожалению, для многих людей – обладателей большого живота, целлюлита и других признаков избыточного веса – совершенно не очевидно, что их фигура нуждается в коррекции. Они себе нравятся такими, какие они есть, а некоторые вообще не придают значения своему внешнему виду, даже не подозревая, что лишний вес несет в себе серьезную опасность для здоровья в будущем. И если кто-то действительно не считает себя полным, то существуют ли некие объективные критерии, позволяющие понять, что вес вашего тела уже далеко не безопасный и что пора принять определенные меры к его снижению? В этой главе я расскажу про современные методы, которые используют фитнес-индустрия и медицина, чтобы объективно показать человеку, что его вес уже далек от нормы и пришла пора что-то менять в своей жизни.

Если мы оцениваем людей, активно занимающихся фитнесом, то здесь все достаточно просто, у мужчины оптимальный вес высчитывается следующим образом: его рост минус 90; тогда как нормальный вес для среднестатистического человека составляет – его рост минус 100. Это связано с тем, что у тренирующегося мужчины больше мышечной массы, поэтому данный показатель считается оптимальным: человек не обладает чрезмерно большой мускулатурой, но при этом он хорошо тренирован и обладает отменным здо-

ровьем. Для девушек, регулярно занимающихся фитнесом, оптимальны следующие цифры: их рост минут 105–110. Я не беру здесь в расчет профессиональных спортсменов, у которых вес тела напрямую зависит от конкретной дисциплины и особенностей подготовки и питания. Ведь в борьбе сумо, например, чем тяжелее борец, тем лучше, чего нельзя сказать о легкой атлетике.

# 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.