

КНИГА-ТРЕНЕР

идеальное тело за 100 дней

ДАНИИЛ ЕРЕМЕЕВ



12+

Даниил Еремеев

**Книга-тренер: идеальное
тело за 100 дней**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Еремеев Д.

Книга-тренер: идеальное тело за 100 дней / Д. Еремеев —
«ЛитРес: Самиздат», 2018

Вы купили абонемент в спортзал, поставили цель, которую не терпится осуществить и ждете в предвкушении первый день занятий (или немного волнуетесь от того, что все в отличной форме, а вы нет?), но прежде, чем вы придете и приступите к упражнениям на первом тренажере, необходимо ознакомиться с важными фитнес-правилами, секретами и упражнениями, благодаря которым ваша цель будет достигнута быстрее. Об этом как раз и книга.

Содержание

Об авторе	6
Отзывы	7
С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ФИТНЕС	9
Персональная книга-тренер	10
Как я пришел в спорт, стал трехкратным рекордсменом и начал готовить новых чемпионов	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Даниил Еремеев

Книга-тренер: идеальное тело за 100 дней

Эта книга не была бы написана без помощи моей любимой жены Галины и участия писателя Александра Верещагина

Об авторе

Даниил Еремеев – трехкратный рекордсмен России в становой тяге и по версиям WPC, GPA, СПР. Сертифицированный тренер, который готовит, как начинающих, так и опытных спортсменов к соревнованиям по различным направлениям пауэрлифтинга. Помогает активно сбросить вес, набрать мышечную массу, разработать программу тренировок или скорректировать питание. Имеются награды на международных соревнованиях.

В число его достижений входит:

1 место Чемпионат России кубок Гелиоса по пауэрлифтингу 2017 Воронеж, по apollon axel, rolling thunder и escalibur

1 место Кубок России GPA/IPO по тяге 2015 Вологда

1 место Чемпионат России GPA/IPO по тяге 2015 Вологда

1 место Кубок Евразии GPA/IPO/WAA 2014 Вологда, по тяге и 3 место по парной тяге

1 место Нижний Новгород 2012 ФПНО кубок победы, по тяге

1 место Кубок России AWPC-WPC по тяге 2012 Вологда

1 Место Открытый турнир AWPC/WPC по пауэрлифтингу "ПРОдвижение 2010"2010

Хотьково

1 место Кубок Вологодской области по пауэрлифтингу 2010 Вологда

ОТЗЫВЫ

Еще год назад я весил около 120 кг пытался сам заниматься и худеть, но ничего не получалось. Мне посоветовали тренера Еремеева Даниила, с мая месяца я начал заниматься под его контролем и в итоге сбросил вес до 90кг, потом Даниил предложил мне заниматься пауэрлифтингом с сентября 2016 года я начал готовиться к своим первым соревнованиям на которых в декабре выполнил норматив на 3 разряд и занял первое место. В данный момент Даниил тренирует меня дистанционно так как мы в разных городах.

Анатолий Козин, аппаратчик производства неорганических реактивов

Я занимаюсь спортом довольно-таки давно, после знакомства с Даниилом Еремеевым и работы по его программе, которую он составлял индивидуально по моим показателям и для меня, за период пяти месяцев в программе троеборья я достиг новых результатов: в приседаниях я прибавил 10кг, в жиме лёжа 15 кг, в становой тяге 15 кг, на последних соревнованиях я достиг новых результатов и показателей. За что очень благодарен Даниилу.

Александр Базылев, социальный работник, консультант по химической зависимости

Когда я решил заняться пауэрлифтингом меня мучал вопрос, где найти достойного тренера, который смог бы подготовить меня на соревновательный уровень. Знакомые посоветовали Еремеева Даниила. Он помог мне поставить технику базовых упражнений и тренировал по грамотно составленной программе. Потом он переехал жить в Тамбов и в настоящий момент он готовит меня дистанционно. Лично для себя отмечу, что Даня мастер своего дела и я надеюсь на долгое с ним сотрудничество. Ведь теперь он для многих, кого тренирует, не просто тренер, а товарищ по "железному цеху"

Александр Козин, фитнес-тренер

Самый лучший тренер из всех, с которыми мне приходилось тренироваться! Очень добросовестно и ответственно относится к работе. Грамотно подбирает комплекс упражнений и разрабатывает программу питания, нацеливаясь на получение максимального результата от тренировок.

Цель его работы – это призовые места ребят, которых он готовит к соревнованиям, и стройные, спортивные фигуры девочек. Тренировки с ним всегда интересны и разнообразны. Требовательный, но в меру, тренер. Не позволяет ни расслабиться, ни перегружаться.

На тренировках всегда контролирует технику выполнения упражнений, правильность распределения нагрузок на все группы мышц. Очень добрый и отзывчивый человек. Всегда готов выслушать, поддержать и дать совет. Отличный тренер и прекрасный человек!

Татьяна Петунина, ведущий юристконсульт БУЗ ВО "Вологодская городская поликлиника N3"

Хочу выразить благодарность моему тренеру Еремееву Даниилу. Тренируюсь у него с самого первого дня, как пришла в зал. С того момента произошла отличная трансформация моего тела, за это я благодарна тренеру. Тренировки у Даниила всегда разные и всегда он старается для своих подопечных придумать новое упражнение для разнообразия. После полугодя, как я прозанималась он пригласил меня готовиться к соревнованиям к пауэрлифтингу. Мне эта идея сначала не была по душе, но спустя несколько тренировок я втянулась, а после первых соревнований мне захотелось еще добиться новых результатов, с чем Даниил помогал и делает это по сей день. Я очень довольна, что есть такие тренера именно тренера! Он все-

гда помогает и на тренировках есть ноты– юмора, что не мало важно! Спасибо большое за все тренировки!

Маргарита Плужникова, дизайнер по отраслям, чемпионка по пауэрлифтингу

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ФИТНЕС

Цель жизни – поиск совершенства, а задача каждого – максимально приблизить его проявление в самом себе

Ричард Бах, американский писатель, философ и публицист

Воля способна изменить даже линии на наших ладонях

Жан Кокто, французский писатель, поэт, драматург

Все жалеют слабых, зависть же нужно заработать

Арнольд Шварценеггер, культурист, предприниматель, актер

Персональная книга-тренер

Здравствуйтесь, дорогой читатель! Если вы читаете эту книгу, то я смею предположить, что вы либо только начинаете активный образ жизни, либо перечитали множество книг и испробовали на себе немало программ тренировок. В любом случае вы попали по адресу. Для новичков я доступным языком объясню правила эффективных тренировок, расскажу секреты и поделюсь своими программами тренировок помогающие, как набирать массу, так и сбрасывать лишние килограммы. А любителям и профессионалам дам то, чего так не хватает во многих книгах – руководство к действию и пошаговый алгоритм достижения вашей цели. Еще одним плюсом этой книги будет в том, что она способна заменить персонального тренера, которого не каждый может себе позволить. Посчитайте сами: одна тренировка с тренером стоит примерно 500 рублей (а тренировка с именитым тренером в несколько раз дороже). Чтобы добиться стоящего результата достаточно всего 100 дней интенсивной работы над собой в спортзале или дома, а также полноценный отдых и правильное питание. И выходит, что необходимо на занятия с тренером 50 000 рублей. Но не каждый готов потратить такую сумму из-за множества факторов. Поэтому основная задача, которая стояла передо мной разработать эффективную программу тренировок, которая сможет удовлетворить любые цели независимо от пола и исходных данных, сэкономив ваши деньги и время (а возможно еще и нервы).

Так на свет появилась персональная книга-тренер. Такая книга своего рода новый этап в развитии фитнес-литературы, так как она выполняет несколько функций одновременно:

Дает теоретический материал, который необходим в любом деле;

Обучает различным дополнительным знаниям по теме книги;

Вдохновляет на выполнение упражнений;

Дает работающие алгоритмы действий, планы и шаги;

Является синтезом практической книги и планнинга.

Если вы готовы получить необходимый результат, то рад стать для вас личным тренером на страницах этой книги! И прежде, чем мы наденем майки и шорты и пойдет в тренажерный зал, давайте познакомимся.

Как я пришел в спорт, стал трехкратным рекордсменом и начал готовить новых чемпионов

Все началось с детского сада, где хореограф начала новый отбор на танцевальную секцию. Тогда мне было 4 года. Пройдя отбор, хореограф захотела не только взять к себе, но и была сильно поражена моей гибкостью. Естественно, об этом сообщили моей маме с хвалебными отзывами обо мне. Все были рады... все, кроме меня. Только представьте, как какая-то незнакомая тетя, посмотрев на то, как я выполняю упражнения, эмоционально что-то говорила воспитателю.

В итоге изумленные родители отдали меня на танцевальный кружок. Мне нравилось там все: и частые занятия, и общение с разными интересными людьми, и постоянные выступления в театрах, и поездки-путешествия. Родители гордились, я цвел от любимого занятия, а зрители аплодировали стоя.

Параллельно я начал увлекаться футболом. В школьные годы с ребятами из класса записались в футбольную секцию, и как-то незаметно я попал в команду юниоров, которые играли в городской команде. Я разрывался между игрой в футбол и танцевальной карьерой.

Через несколько лет, когда я стал постарше, стереотипы общества стали развивать во мне мысль о том, что танцы – не мужское дело и я сник. Стал танцевать не по желанию, а через «не хочу». На этом закончился первый спортивный этап в жизни и в 15 лет начался второй.

Однажды мама взяла меня с собой в спортзал на свою тренировку, чтобы я не скучал дома. Я смотрел, как идут разные тренировки, как большие и мускулистые спортсмены поднимают огромные гири и штанги в несколько раз тяжелее меня, а то может быть и их самих, и тут пришла мысль, что вот оно – дело настоящих мужчин. Я так вдохновился зрелищем, что решил сразу приступить к началу своей тренировки. Подойдя к ближайшему тренажеру, решил, что начну с 20 раз, но... не смог сделать и одного раза! Я был огорчен, но это только подтолкнуло к твердому решению заниматься настоящим мужским спортом.

Кстати, нелишним будет упомянуть, что выглядел я тогда не как сейчас: мой вес не превышал 60 кг при росте 175 см.

Сила моя постепенно росла, и я начинал чувствовать уверенность в себе не только как в мужчине, но уже как в спортсмене.

Естественно, я занимался с профессиональным тренером. Потом с другим, потом еще с несколькими. Так прошло полтора года. Все знания, которые давали мне мои тренеры я усвоил, но мне было их мало, и я захотел узнать больше. Чтобы это сделать, мне пришлось окончить курсы инструктора тренажерного зала.

После этого я пошел работать в тот же спортзал, где и тренировался. Ежедневно по 6 часов я начал набирать свой опыт.

Через несколько месяцев моя карьера тренера ненадолго прервалась, потому что я не нарастил объемной мышечной массы и оставался все тем же 16-летним парнем, хоть и став сильнее.

Мои личные тренировки продолжались, и я уже сделал свои первые 100 кг в жиме лежа.

На очередной тренировке, видя мои силовые показатели, один парень поинтересовался у меня – не выступаю ли я на чемпионатах по пауэрлифтингу? Я, конечно, не выступал, но меня это заинтересовало, и я стал тренироваться постепенно в этом направлении. Вскоре я стал заниматься только пауэрлифтингом.

Однажды во время тренировки, при приседании со штангой я упал на колени с весом 140 кг. Это была случайность, а не стремление поднять тяжелый вес. В результате сильная боль в спине и курс у массажиста. Я испугался, что не смогу продолжать занятия любимым делом.

Может и совсем уже ничего не смогу продолжать. Но, слава штанге и страхующему товарищу, все обошлось.

Я был рад и с еще большим усердием продолжал набирать обороты, чтобы выступить на соревнованиях.

Мое первое соревнование в мае 2010 года запомнилось мне стандартным мандражом, как на экзамене, страхом конфуза перед всеми в плане того, что не подниму, а в первую очередь, перед собой, что не удастся справиться с волнением, и я все заporю. Все прошло хорошо. Так я встал на путь спортивных побед, заняв первое место в своей весовой категории и получив первый взрослый разряд.

Затем я стал тренироваться целенаправленно и через год получил звание КМС по пауэрлифтингу.

Почти сразу же после этого я пополнил ряды призывников Российской армии. Занятия спортом значительно помогли преуспеть и получить отличные показатели по боевой и физической подготовке при сдаче итоговой проверки.

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.