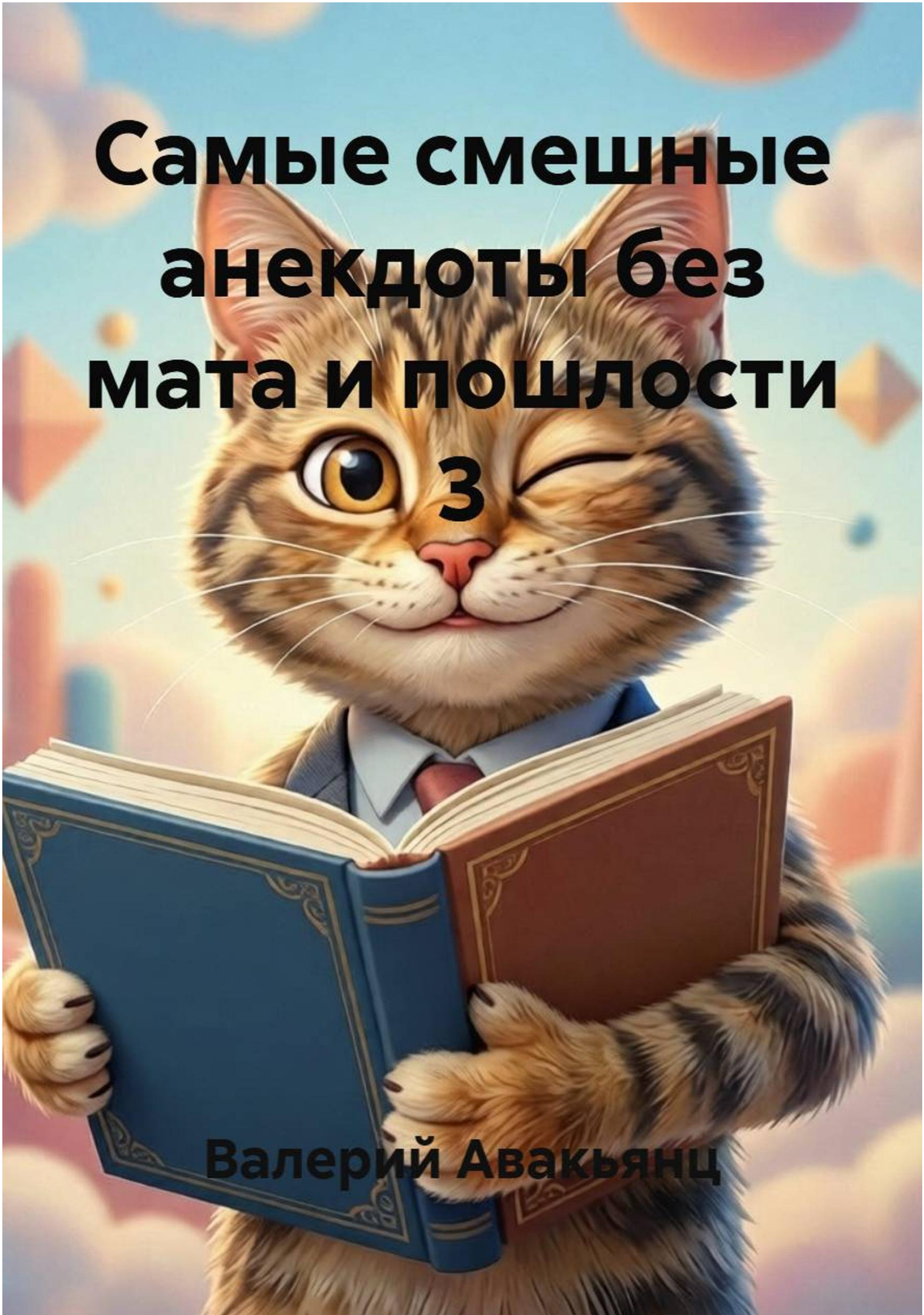
Самые смешные анекдоты без мата и пошлости 3



Валерий Авакьянц

Валерий Авакьянц

Самые смешные анекдоты без мата и пошлости 3

«Автор»
2026

Авакьянц В. А.

Самые смешные анекдоты без мата и пошлости 3 /
В. А. Авакьянц — «Автор», 2026

Третья часть сборника «Самые смешные анекдоты без мата и пошлости» — ваш биле

© Авакьянц В. А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

АНЕКДОТЫ ПРО СПОРТ 5
АНЕКДОТЫ ПРО ЛЕТО 13
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Валерий Авакьянц
Самые смешные анекдоты без мата и пошлости 3

АНЕКДОТЫ ПРО СПОРТ

Решил заняться бегом. Купил кеды, форму, наушники. Пробежал сто метров. Лежу, слушаю музыку.

&

Купил абонемент в фитнес, чтобы похудеть. Хожу месяц, но почему-то только кошелёк стал легче. Спортивное похудение.

&

Шахматы — тоже спорт. Вчера так быстро двигал фигуры, что потянул мышцу мозга. Теперь думаю с осторожностью.

&

Шахматы — это спорт! После партии пульс зашкаливает, руки трясутся. Особенно когда съели ферзя.

&

Судя по моей фигуре, я занимаюсь тяжёлой атлетикой — поднимаю себя с дивана, чтобы донести еду из холодильника.

&

Хожу в бассейн похудеть. Инструктор сказал держаться на воде. Третий день держусь за бортик. Вес не уходит, но руки теперь как у Шварценеггера.

&

Решил заняться спортом. Купил коврик, гантели, форму. Лежат, отдыхают. Тренировка идёт полным ходом.

&

Решил заняться бегом. Пробежал мимо холодильника, потом мимо ларька с шурмой. Марафон не задался, зато я сыт.

&

В спортзале тренер говорит: «Представь, что гантели — это твои проблемы». Я их даже оторвать от пола не смог.

&

Решил стать штангистом, чтобы девушкам нравиться. Поднял штангу, крякнул, уронил на ногу. Теперь нравлюсь только медсестре в травмопункте.

&

Утренняя пробежка — это когда ты бежишь и думаешь: «Господи, только бы никто из знакомых не увидел, как мне это не нравится».

&

Купил абонемент в бассейн, чтобы похудеть. Хожу вторую неделю. Булочная рядом с бассейном уже знает меня в лицо.

&

Сдавал ГТО. Бросил гранату на 30 метров. Прибежал военком: «Сынок, а гранату ты где взял?» До сих пор разбираемся.

&

Решил бегать по утрам. Проснулся, посмотрел на кеды. Они вздохнули. Я их понял.

&

Фитнес-браслет: «Пора размяться!» Я: «Пора тебя снять».

&

Зарядка по видео: на экране подтянутые люди, а в комнате звуки, похожие на падение мебели.

&

Тренер боксеру:

— Смотри, судья не любит, когда бьют ниже пояса.

— А куда ему нравится? В лицо?

&

Легкоатлет жалуется другу:

— Вчера метнул копьё на 60 метров, а сегодня вызывают в полицию.

— За что?

— Копье приземлилось на парковке Мерседеса. Видимо, перетренировался.

&

Утренняя пробежка — это единственное время, когда я искренне молюсь, чтобы светофоры горели красным как можно дольше.

&

Фитнес-браслет прислал уведомление: «Вы выполнили суточную норму шагов». Соврал. Это я ногой качал люльку три часа.

&

Занимайтесь спортом, друзья! Иначе ваш животик будет выглядеть так, будто вы тайно встречаетесь с холодильником.

&

Фитнес-браслет намекнул, что пора встать и размяться. Я намекнул фитнес-браслету, что он неточный прибор, и надел его на кота.

&

Сказал тренеру, что хочу пресс, как у черепашки-ниндзя. Теперь он заставляет меня таскать на спине мешок с песком.

&

Если вы думаете, что штанга — это железо, то вы просто не пробовали поднять себя с дивана в воскресенье утром.

&

Новичок в качалке: — А сколько подходов делать на бицепс? Тренер: — Пока тебя не начнут уважать другие бицепсы.

&

Запись в фитнес: «Абонемент „всё включено“ — это включая пончики по дороге домой?»

&

Бокс:

— Доктор, я нокаутировал соперника, но он не падает!

— Это нормально. Вы в зеркало смотрели.

&

Настоящий спорт — это когда ты на последнем издыхании, а тренер орет: «Ещё минута!» И ты понимаешь, что минута в его мире длится как перелёт Москва — Нью-йорк.

&

Йога — это когда ты платишь деньги, чтобы кто-то спросил: «Почувствовал напряжение?» А ты отвечаешь: «Я вообще не чувствую ног».

&

Утром сделал зарядку. Соседи снизу постучали по батарее. Похоже, аплодисменты.

&

Решил заняться йогой, чтобы обрести гармонию. Теперь я в позе «ребёнка» реву от того, что не могу встать в позу «собаки мордой вниз».

&

— Почему вы ушли из большого тенниса? — Понял, что я не Сфинкс, а загадку «кто стучит слева» разгадывать уже надоело.

&

Тренер боксёрам:— Главное — уважение к сопернику! Уважай его настолько, чтобы он даже не понял, откуда прилетело.

&

— Почему вы едите стейк с кровью?— Чтобы быстрее бегать!— А грушу зачем бьёте? — Чтобы меня не догнали.

&

— Слышал, ты теперь занимаешься спортом?— Да, качаю пресс.— Сидя?— Нет, лежа. На диване. С пивом. Пресс-папье называется.

&

Запись в фитнес-клуб — это такой ритуал, когда ты платишь деньги, чтобы полгода мучиться совестью.

&

— Ты почему пьешь протеин без тренировок? — Чтобы расти интеллектуально. Смотри, какой бицепс ума!

&

— Почему вы бежите в первых рядах? — Это вы бежите, а я удираю. Разница в мотивации!

&

Соревнования по стрельбе. Пьяный зритель: — Да вы вообще не можете попасть! Вон у того мишень полностью чистая! Судья: — Это мой протокол.

&

Сдал нормы ГТО. Получил значок. Приклеил его на машину. Теперь, когда я паркуюсь на тротуаре, гаишники говорят: «О, спортсмен, давай, дальше бегом».

&

Бегун жалуется: — Вчера установил личный рекорд! — Поздравляю! — Да ладно, это просто за мной собака погналась.

&

Закупаю форму для фитнеса. Продавщица: «Это модель "Активная йога"». Я: «А есть пассивная? Лежачая?».

&

Купил велотренажер. Стою в пробке, смотрю на него в приложении и чувствую себя участником гонки «Тур де Франс».

&

Рыбак хвастается: «Вчера поймал щуку весом 10 кг!» Друг: «И что с ней?» Рыбак вздыхает: «Пришлось отпустить. Весы мои только до 5 кг тянут».

&

Мастер-класс по шахматам. Ученик: «А если я пойду конем?» Гроссмейстер: «Ну, пойдете конем — пойдете пешком. Я же сказал: спорт — это жизнь».

&

Купил мужик абонемент в зал. Приходит, а там тренажёры, гантели... Он кассирше: — А где пульт от телевизора и диван?

&

— Почему вы не ходите на йогу? — Там надо говорить «ом», а я привык говорить «ой» и «ё-моё».

&

Штангист подходит к снаряду, смотрит на вес, разворачивается и уходит. Судья: — А что так? — Да я эту штангу в прошлой жизни поднимал.

&

— Доктор, как мне научиться вставать на мостик?

— Начните с малого. Сначала научитесь просто вставать. С дивана.

&

Тренер в секции бокса: — Представь, что это лицо твоего соперника. Груша жалобно скрипнула: — Я вообще-то женского рода.

&

Соревнования по спортивной ходьбе — место, где толпа людей делает вид, что очень спешит, но при этом категорически отказывается бежать.

&

— Почему ты плаваешь только брассом?

— Потому что кролем я плаваю так быстро, что начинаю обгонять свои собственные мысли о том, что пора вылезать из воды.

&

Тренер по боксу новичку:

— Смотри, если на тебя нападут, бей первым!

— А если их двое?

— Бей первым и беги первым! Это спринт.

&

Тренер в спортзале:

— Вдох-выдох, вдох-выдох!

— И что, это помогает?

— Конечно. Пока вы дышите, вы хотя бы не едите.

&

Тренер в секции карате: — Главное в бою — невозмутимость. Вон Иванов, пока противник его бил, даже не моргнул. — Так он же в нокауте лежал!

&

Купил велотренажер. Стоит в спальне, еду на нем, смотрю в окно. Соседи наверняка думают: "Мужик уже год ни с места, а в форме!"

&

Легкоатлет жалуется: «Раньше я бегал стометровку за 9 секунд... А теперь за эти 9 секунд я только вспоминаю, как я бегал стометровку».

&

В секции дзюдо. Маленький мальчик спрашивает сэнсэя: «А этот приём работает в драке с сестрой?». Сэнсэя задумался и ушёл в монастырь.

&

Соревнования по стрельбе. Судья: «Ваш результат — молоко». Спортсмен: «Ну надо же, а я целился в простоквашу».

&

Купил боксёрскую грушу. Повесил. Думал, буду бить. А она висит и ржёт надо мной. Мы теперь просто дружим.

&

Утренняя пробежка — это когда ты, задыхаясь, пытаешься обогнать пенсионера, который идёт за хлебом, но при этом делаешь лицо, будто участвуешь в олимпиаде.

&

Занимаюсь спортом по системе «не вижу смысла». Не вижу смысла бежать, если не опаздываю. Не вижу смысла приседать, если ничего не уронил.

&

Тренер боксёру: «Смотри, если этот бой не выиграешь, машину купить не сможешь!» Боксёр в нокауте: «Ладно, на метро поедем».

&

— Почему вы бежите последним? — Ну как вам сказать... Зрители ещё не все заняли места, а мне важно внимание каждого!

&

Секция карате. Маленький мальчик спрашивает: «Сенсей, а сколько лет нужно, чтобы разбивать кирпичи голой рукой?» Сенсей: «Сынок, сначала научись их покупать».

&

Жена пошла на йогу, чтобы найти гармонию. Теперь дома гармония: я молчу, она в позе воина.

&

Занимаюсь спортивной ходьбой. Вчера прошёл от дивана до холодильника 12 раз за вечер. Это мой личный рекорд.

&

Если человек говорит «не люблю спорт», значит, он просто ни разу не забивал гол на работе, закинув скомканный лист бумаги в мусорку с трёх метров.

&

— Говорят, ты в молодости боксом занимался?

— Да.

— И часто тебя били?

— Нет, я рефери был.

&

— Почему вы отчислили студента на физре? — Он спросил, можно ли вместо занятий физкультурой сбегать за стипендией.

&

Купил абонемент в зал. Теперь я не толстый, я — «перспективный атлет в состоянии объёмной сушки».

&

Купил абонемент в зал. Теперь это самый дорогой брелок в моей жизни.

&

Занимаюсь спортивной ходьбой по магазинам. Уже чемпион района по переносу пакетов.

&

Тренер говорит пловцу: «К финишу ты пришёл четвёртым». Тот: «Как? Я же плыл один!» — «А остальные трое уже на берегу».

&

Тренер боксёру: «Смотри, если упадёшь — вставай!» Боксёр упал. Считают: «Раз, два, три...» Тренер: «Я сказал вставай, а не ползи за ринг!»

&

— Сынок, а почему ты бросил карате?

— Мам, ты представляешь, я 10 лет учился бить голой рукой кирпичи, а в жизни ни одного кирпичного хулигана не встретил!

&

Йога — это когда пытаешься расслабиться, а организм вспоминает, где ты прячешь ключи от машины.

&

— Пап, а почему штангу называют «снарядом»? — Сынок, это потому, что после тренировки она заряжает тебя энергией... по голове.

&

— Слышал, твой дед в 90 лет марафон бежал?

— Да, бежал. От бабки, когда она узнала, сколько стоит его новая удочка.

&

— Кто не курит, не пьёт и приходит на зарядку — у того сердце, как у космонавта!

— А у кого курит и пьёт?

— А у того — как у комментатора.

&

Алкоголь — это допинг. Вчера я побил мировой рекорд по метанию тапка в кота с дистанции в три метра лежа.

&

Фитнес-тренер клиенту: "Представьте, что за вами гонится стая голодных собак!" Клиент: "А если я их перегоню, мы будем бежать обратно?"

&

Купил боксёрскую грушу. Теперь вся семья ходит с мыслью: "А что я она мне такого сделала?"

&

Штангист поднимает штангу, орёт: «Взял!» Потом орёт: «Несу!» Потом орёт: «Сдаю в металлолом, надоело!»

&

— В спортзале занимаюсь по системе: сегодня — грудка, спинка, ножки. — Это что, программа тренировок? — Нет, меню курицы.

&

Штангист подходит к штанге, орёт: «Батька!» — и жмёт 250 кг. Секундант: «А почему «Батька»?» — «А кто ж ещё такую тяжесть поднимет?»

&

Приходит мужик к врачу. Врач: "Вам нужно много ходить пешком. Хотя бы 10 км в день". Мужик на следующий день звонит: "Док, я уже в соседнем городе, что дальше?"

&

— Абонемент в спортзал истратил? Результат видно?

— Ещё бы! Вчера на весах показало на 200 грамм меньше!

— Ого!

— Да, это я перед взвешиванием носки снял.

&

Мастер-класс по боксу. Тренер: «Представь, что груша — это твои проблемы». Я вспомнил про ипотеку, и груша улетела в окно.

&

Тренер в секции самбо: «Запомните, в драке главное — выносливость. Если вы выдохлись, а противник нет — бегите. Это уже не драка, это урок физкультуры».

&

Тренер боксёра: — Смотри, если упадёшь — вставай! Боксёр: — А если он упадёт? Тренер: — А это уже не твоя забота, сынок.

&

Соревнования по стрельбе. Судья: «Ваша пуля попала в “молоко”». Стрелок: «Отлично, я кормил корову витаминами».

&

Боксёр нокаутировал противника. В интервью: "Я просто вспомнил, что дома не выключил утюг. Удар получился быстрее звука."

&

Футбольный фанат врачу: — Доктор, я вижу галлюцинации! Врач: — Что именно? Фанат: — Наша команда забила гол.

&

«Что общего между шахматами и зарядкой?» — «Там и там в итоге лежишь на полу и думаешь: „Зачем я это начал?“»

&

Футбольный фанат заснул. Ему снится, как он голосует ногой за чайник.

&

Йога — это когда ты платишь деньги, чтобы кто-то сказал: «Расслабься и дыши». Я и дома так лежу.

&

С утра отжался 10 раз. И так хорошо, что следующие 9 подходов решил сделать вечером... следующей жизни.

&

Купил абонемент в фитнес. Полгода хожу с чувством долга, как на каторгу. Зато дома теперь совесть не мучает — она устаёт.

&

Легкоатлет спрашивает спринтера: «Почему ты так быстро бежишь?» — «Чтобы тренер не догнал с идеей добавить ещё круг».

&

Йог в позе лотоса: «Главное в спорте — не рекорд, а покой». Тут ему на голову падает гиря: «И и-и-инвентарь согласен!»

&

Марафонец жалуется другу: «Бежал 40 км, а потом зритель орёт: “Ты финиш в прошлом году проехал!”».

&

Купил фитнес-браслет. Сказал, что сплю по 4 часа. Гуглю: «Как отключить совесть и жизненную правду?»

&

Соревнования по синхронному плаванию: у девушек зажало нос — и они заговорили голосами своих матерей.

&

Тренер боксёру: «Ты должен летать как бабочка!» Боксёр: «Тренер, я же тяжеловес...» Тренер: «Тогда жужжи как шмель!»

&

Услышал, что отжимания продлевают жизнь. Начал — да, каждое отжимание кажется вечностью.

&

Сдал нормы ГТО: подтянулся 10 раз, отжался 20, и за 10 минут дополз до дивана с пивом.

&

АНЕКДОТЫ ПРО ЛЕТО

На пляже девушка в бикини подходит к спасателю:

— Скажите, а купаться сегодня можно? А то вон тот дядька уже полчаса на дне сидит.

— Девушка, это наш водолаз, он якорь ищет.

&

Всё лето ждал, когда созреют помидоры. Дождался. Теперь моя главная социальная жизнь — это раздача их коллегам, потому что если я съем ещё один, то сам покраснею и начну фотосинтезировать.

&

Лето — это когда кошачья шерсть перестаёт быть шерстью и превращается в отдельный вид воздушно-десантных войск.

&

Мужик на шезлонге намазан йогуртом. Прохожий: «Вы чего, кремом?» Тот, щурясь: «Не-е, я решил, если сгорю — буду хотя бы вкусным для шашлыка».

&

Отдыхаю на море по системе: утром — лежак, днём — шезлонг, вечером — раскладушка. Организм изумлён от смены обстановки.

&

Шашлыки — это благотворительная акция для комаров. Ты жаришь мясо три часа, а потом стоишь и хлопаешь себя по ляжкам, скармливая им свой ужин.

&

Купил москитную сетку. Думал, от насекомых. Теперь каждую ночь смотрю, как мой кот сидит на подоконнике и вежливо открывает лапой дверь для всей летающей братии.

&

— Алло, любимый, я на море! Тут такая романтика, волны, закат, чайки… — А почему так тихо? — Я в ванне. Чайки — это утка резиновая пищит.

&

Шашлыки — это святое. Ты готовишь мясо три часа, отбиваясь от дыма и комаров, а потом родственники съедают это за пять минут и спрашивают: "А чего так мало?"

&

Лето кончилось не тогда, когда календарь сказал "сентябрь". Лето кончилось, когда я полез в шкаф за тёплой кофтой и понял, что она пахнет не нафталином, а прошлым счастьем.

&

Август: ягоды собраны, варенье закатано. Что ещё бродит и взрывается — это мои планы на это лето.

&

Приложение «Госуслуги» прислало уведомление: «Ваш ребёнок склеился с качелями. Введите код из смс для отклеивания».

&

— Купил на лето москитную сетку. Дорогую, японскую, с нано-технологиями.

— И как, помогает?

— Да. Теперь комары заходят через дверь, но с поклонами.

&

Выезжаем на природу. Навигатор сказал: "Продолжайте движение до полной потери связи". Дальше поедем по запаху шашлыка.

&

Чтобы дети не просили гаджеты летом, я вспоминаю своё счастливое детство: «Вот мы в вашем возрасте...» Дети: «Пап, в твоём детстве даже солнце было черно-белым?»

&

Летняя диета проста: завтрак — арбуз, обед — арбуз с хлебом, ужин — шашлык. Логика простая: раз арбуз на 90% из воды, значит, я практически ничего не ем.

&

Лежат две подруги на шезлонгах в Турции. Одна: «Представляешь, у меня такая проблема — купальник полинял!» Вторая, переворачиваясь: «А ты намажь его кремом от загара, пусть загорит».

&

Проснулся в шесть утра от того, что за окном орут дети. Взвыл. Потом понял — это мои дети, а я в палатке.

&

В зоопарке мужик у вольера с медведем: — Слышь, смотритель, а он чего в тени лежит? — А вы выйдите на солнце в шубе, я посмотрю, как вы запляшете.

&

В такую жару даже «Газпром» кажется добрым волшебником, когда из крана бежит не кипяток, а просто тёплая вода.

&

Вернулась с моря. Коллеги думают, что это загар. На самом деле это ржавчина от шезлонга, на котором я лежала две недели.

&

Если на рыбалке клюёт только комар, а рыба даже не здоровается, считай, что ты на природе отдохнул.

&

Комары заходят в комнату. Один: «Ну что, лампу выключили? Палец в рот и тихо! Сегодня у нас — тихий шведский стол».

&

Август, родители уехали. Решил устроить вечеринку. Пришли только мухи. И одна оса с требованием алкоголя. Сказала, что она диджей.

&

На пляже худая блогерша подруге: «Смотри, какой животик! Надо срочно в Инстаграм. Пусть завидуют, что я ем и не толстею».

&

Дети ныряют в море. Мама кричит: «Саша, вылезай, ты уже синий!» — «Мама, я Водяной, это мой натуральный цвет после зимы!»

&

В июне решил загорать — через час напоминал сосиску на гриле. Хорошо, что холодильник рядом стоял.

&

Август кончился. Вздохнул холодильник: «Свобода! Теперь меня будут открывать не каждые пять минут, а только за пивом».

&

Приезжий: «Почему вы все ходите с бутылками воды?» Местный: «Чтобы не стать шашлыком раньше времени».

&

На пляже мужик намазал спину кремом, лёг и через минуту вскочил: «Блин, это был майонез от соседского шашлыка».

&

Дача в жару: сначала поливаешь грядки, потом себя из шланга, потом соседскую собаку, а в конце — костёр, который разжёг сосед на своих пяти сотках.

&

Летний детский сад. Воспитатель: «Дети, не ешьте песок!» Голос из кучи: «А мы не едим, мы варим плов на солнце».

&

В зоомагазине: «Дайте что-нибудь от комаров!» Продавец: «Возьмите ёжика». — «А он что, их ест?» — «Нет, но вы с ним точно подружитесь, пока чешетесь».

&

Муха села на утюг. Отлетела, обожглась. Сдуру села на сковородку. Поняла: лето — это полоса препятствий.

&

Муха на потолке жалуется подруге: «Вчера зарядку делала — десять раз вокруг люстры. Жара, а форму держать надо!»

&

Ночью вышел с фонариком — жаба в гамаке, очки в роговой оправе, листает «Как перехитрить человека за 7 дней».

&

Плюнул, поставил жабе шезлонг и зонтик. Она принесла договор: «С вас — тень и одного слизня в обет. С меня — тишина. Подпишите оба экземпляра». Лето, блин.

&

Июнь: «Мам, я помогу!» Август: «Если ты ещё раз включишь этот мультик, я куплю учебник по математике».

&

Июльский загар: на ногах три белые полосы. Сын тычет пальцем: «Мама, а почему у тебя ноги как у полосатого матраса?»

&

Кабачок-гигант накрыл тенью весь огород. Я его ножом — а он смеётся: «Режь, режь, у меня братья под землёй. Как ляжешь спать — вылезут и включат твою газонокосилку на всю ночь».

&

Лежат два кабачка и смеются: «Представляешь, он нас в суп хотел! А мы тут кабачковую мафию организовали».

&

Жена: «У тебя красивая бронза!» Присмотрелся — это следы от сетки-рабицы, когда забор ремонтировал. Плюс йод от порезов. Шик.

&

Поливал помидоры — ведро отразило солнце на живот. Сосед спросил: «Тебя йодом по пьяни натирали?»

&

Как открыть пиво если нет открывалки. Способ для умных: трёшь крышкой о бетон, пока сотрётся. Пиво выветрилось, а крышка всё ещё там.

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.