

Фитнес-няшка для Короля Гномов



АМАНДА АРЧЕР

Аманда Арчер

Фитнес-няшка для

короля гномов

<https://litres.ru/74185374>

SelfPub; 2026

Аннотация

Московский фитнес-тренер Маша падает с эскалатора прямиком в сокровищницу короля гномов. Чтобы избежать казни, она предлагает суровым бородачам альтернативу: за месяц сделать из королевской стражи элиту спецназа. Только вот гномы не верят в планку, пьют пиво литрами, а их повариха готова объявить диетическую войну.

Содержание

Глава 1. Эскалатор в Преисподнюю	4
Глава 2. Первый день в аду (или в спортзале)	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Аманда Арчер

Фитнес-няшка для короля гномов

Глава 1. Эскалатор в Преисподнюю

Если вы когда-нибудь стояли на эскалаторе в московском метро в час пик, то знаете: это не просто транспортное средство, это машина времени. Только вместо того, чтобы перенести вас на пятьдесят лет вперёд (к выходу на пенсию), она имеет обыкновение скидывать вас в иные миры. Особенно если вы, как наша героиня, пытаетесь одновременно читать ленту в телефоне, пить протеиновый коктейль и делать упражнение «вакуум» для плоского живота.

Маша была фитнес-тренером. Не просто фитнес-тренером, а тренером с большой буквы «Ф», которая писалась на её брендированной майке, в соцсетях на аватарках и, кажется, даже на лбу после бессонных ночей, проведённых за составлением планов питания для клиентов. Она просыпалась в пять утра, делала замеры тела, пила зелёный сок, снимала сторис о пользе голодания и искренне верила, что счастье

— это когда бицепс в объёме сорок сантиметров, а талия — шестьдесят.

В то утро ничего не предвещало беды. Маша стояла на эскалаторе и вещала в телефон:

— Запомни, главное — не есть после шести. Если очень хочется — выпей воды. Если всё ещё хочется — значит, ты слабачка, иди спать.

— Маш, ты жестокая, — вздохнула подруга на том конце.

— Я не жестокая, я эффективная. К лету люди должны преобразиться. Кстати, сейчас я спускаюсь в метро, тут такие эскалаторы длинные — можно сделать пять подходов на ягодицы, если стоять на ступеньках боком...

Она сделала шаг в сторону, чтобы продемонстрировать упражнение, и в этот момент кроссовок (модный, розовый, с амортизацией) поскользнулся на мраморной ступени. Мир перевернулся. Маша почувствовала, что падает не вниз, а куда-то вбок и вверх одновременно, словно эскалатор решил стать лифтом и поехал не туда.

— Ой, — только и успела сказать она.

Приземление было мягким. Очень мягким. И очень золотым.

Маша открыла глаза. Она лежала на горе золотых монет, среди которых торчали кубки, короны и какие-то непонятные железяки, очень похожие на древние гантели. Пахло сыростью, металлом и, как ни странно, жареным мясом.

— Это что, сон? — спросила Маша у пустоты.

— Нет, не сон, — ответила пустота басом.

Маша села. Вокруг, кольцом сомкнувшись, стояли гномы. Она сразу поняла, что это гномы, потому что их бороды начинались от самых глаз и заканчивались где-то в районе колен, а каски были украшены такими рогами, что любой баран обзавидовался бы. И все они держали в руках топоры. Не фитнес-топоры, конечно, а настоящие, боевые, некоторые топоры были размером с Машу.

— Так, — сказал самый главный гном, тот, у которого рога были самые большие, а борода — самая седая. — Объясняйся, чужеземка. Ты украла наше золото?

— Я? — Маша вскочила и отряхнула легинсы. — Слушайте, я вообще-то с эскалатора упала. Я даже не знаю, где я. Это что, квест? Меня снимают скрытой камерой?

Гномы переглянулись. Главный нахмурился так, что брови съехались на переносице, образовав конструкцию, напоминающую мост через горную реку.

— Камера? — переспросил он. — Это магический артефакт?

— Да ну вас, — махнула рукой Маша и тут же замерла.

Один из гномов, стоявший ближе всех, попытался поднять с пола огромный молот. Видимо, для остротки. Но поднимал он его как-то странно: согнувшись в пояснице, выпятив таз и жалобно крича. Лицо его покрылось испариной, а когда молот наконец оторвался от пола, гном замер в позе вопросительного знака и застонал.

— О-ох, спина...

И тут Машу прорвало. Двадцать лет тренировок, курсы повышения квалификации, семинары по биомеханике — всё это выплеснулось наружу одним яростным воплем:

— Да как ты вообще смеешь так поднимать вес?! Ты что, хочешь себе грыжу заработать? А ну бросил молот! Бросил, я сказала!

Гном от неожиданности выронил молот, который с грохотом упал на пол, проломив пару монет. Маша подскочила к нему и ткнула пальцем в поясницу:

— Видишь это? Это поясничный отдел. А у тебя здесь мышечный корсет — как у младенца! Ты когда вообще последний раз делал гиперэкстензию? А планку? А ягодичный мостик?

Гном захлопал глазами. Остальные гномы тоже захлопали глазами. Король (а это, без сомнения, был король) медленно поднялся со своего трона, который стоял в углу сокровищницы, и приблизился.

— Ты кто такая, чтобы учить моих воинов? — спросил он.

Маша обернулась. Только сейчас она разглядела короля как следует. Росту в нём было, если честно, чуть больше метра, но ширина плеч компенсировала этот недостаток с лихвой. Он напоминал шкаф, который решил стать человеком и наполовину преуспел в этом. Борода у короля была заплетена в косы и украшена золотыми кольцами, а в руках он держал топор, которым можно было рубить не только дрова, но

и, например, бетонные стены.

— Я? — Маша гордо выпрямилась. — Я фитнес-тренер. Мария Фролова, сертификат международного образца, специализация — функциональный тренинг и коррекция осанки. А это, — она ткнула пальцем в сторону всё ещё постанывающего гнома, — это катастрофа. У него грудной кифоз, лордоз компенсаторный, таз перекошен, и лопатки вообще живут своей жизнью. Ему бы массаж, ЛФК и исключить пиво на месяц.

Король молчал. Гномы молчали. В сокровищнице было слышно, как где-то каплет вода.

— Ты хочешь сказать, — медленно проговорил король, — что можешь сделать моих воинов сильнее?

— Не сильнее, — поправила Маша. — Здоровее. А сильными они станут сами. Если, конечно, перестанут жрать что попало и таскать тяжести с кривой спиной. Вы вообще видели свои животы? Это же не пивные животики, это стратегические запасы на случай ядерной зимы!

Гномы возмущённо загудели. Король поднял руку, и гул стих.

— Хорошо, — сказал он. — Ты получишь шанс. Если за месяц ты сделаешь из моей личной стражи элитных воинов, я подарю тебе жизнь и столько золота, сколько унесёшь. Если нет... — он улыбнулся, и от этой улыбки Маше захотелось спрятаться за ближайший сундук. — Если нет, будешь подавать эль в таверне «Весёлый баран». Там посетители не

очень-то вежливые.

Маша сглотнула.

— Месяц? — переспросила она. — А инвентарь? А тренажёры? А питание?

— Всё, что попросишь, — великодушно разрешил король. — Но учти: если кто-то из моих гномов умрёт от твоих упражнений, ты умрёшь следом.

— От упражнений не умирают, — буркнула Маша. — От глупости умирают. А упражнения — это жизнь.

— Посмотрим, — усмехнулся король. — Завтра на расвете жду тебя в тронном зале. И помни: гномы не любят, когда им указывают, что делать.

— А фитнес не терпит возражений, — парировала Маша. Так она впервые переспорила короля гномов. И даже не поняла, что только что подписала себе приговор. Впрочем, как сказал бы старый гном, который всё ещё держался за поясницу: «Жизнь — это боль. Особенно если ты гном, а тебя учит какая-то тощая попаданка». Хотя Маша была обычной москвичкой, которой теперь предстояло превратить подземное королевство в один большой фитнес-клуб.

Глава 2. Первый день в аду (или в спортзале)

Утро в Подгорном королевстве наступило подозрительно быстро. Маше выделили комнату — каменный мешок с кроватью, набитой соломой, и кувшином воды. Она проснулась от того, что кто-то барабанил в дверь так, будто хотел её выломать.

— Выходи, чужеземка! Король ждёт! — гаркнули за дверью.

Маша натянула свои легинсы (к счастью, они пережили падение), футболку и, пригладив растрёпанные волосы, вышла в коридор. Её сопровождал вчерашний гном с больной спиной. Звали его Громли, и сегодня он выглядел ещё более несчастным, чем вчера.

— Как спина? — деловито спросила Маша.

— Болит, — мрачно признался Громли.

— А ты думал! Будешь делать то, что я скажу, пройдёт. Ну, или не пройдёт, но хотя бы перестанешь кряхтеть, как старый тролль.

Громли хотел обидеться, но не успел: они вышли в тронный зал. И Маша ахнула.

Тронный зал гномов представлял собой огромную пещеру, потолок которой терялся где-то во тьме. Стены были

украшены гобеленами с изображениями гномов, побеждающих драконов (драконы на гобеленах выглядели почему-то очень мелкими и испуганными), а пол был выложен каменными плитами. В центре зала уже собралась стража — десяток коренастых бородачей, вооружённых топорами и недовольством.

На троне восседал король Брунхильд Железный Топор. Сегодня он был без шлема, и Маша смогла разглядеть его лицо: суровое, но не лишённое приятности, если, конечно, вам нравятся мужчины, у которых на лбу шрамы, а в глазах — холодное пламя. Король жевал какой-то корешок и смотрел на Машу с лёгким интересом.

— Приступай, — кивнул он.

Маша вышла в центр зала, хлопнула в ладоши и сказала:

— Так, орлы! Стройся!

Гномы переглянулись и не сдвинулись с места.

— Я сказала — стройся! В шеренгу по одному!

— Мы не знаем, что такое шеренга, — буркнул один из стражников, самый старый и самый бородачатый. — Мы воины, а не солдаты на параде.

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.