

АНАСТАСИЯ
КОЛЬЦОВА

Это точно
тренировка,
а не соблазнение?

NO PAIN
NO GAIN

Сегодня
прокачаем
не только
тело... 😊

СТАНЬ

МОИМ ПЕРВЫМ
ТРЕНЕРОМ

Анастасия Кольцова

Стань моим первым тренером

«Литнет»

2021

Кольцова А.

Стань моим первым тренером / А. Кольцова — «Литнет», 2021

Предаться сладким фантазиям и случайно ляпнуть красавчику-тренеру, в которого тайно влюблена «Стань моим первым»? Пфф, да вообще без проблем, умение попадать в неловкие ситуации – моя сверхспособность. Если бы я знала, как жестоко этот бессердечный красавчик гоняет на тренировках – сто раз бы подумала, прежде чем раскрывать рот! Но дороги назад нет, и я не только переживу его тренировки, но и заставлю его влюбиться! Держись, Димка, ты обязательно будешь моим! В тексте есть: ♥# студентка-первокурсница, ♥# горячий тренер, ♥# забавные ситуации, ♥# ХЭ Не забудьте поставить звёздочку и добавить книгу в библиотеку:) Спасибо всем, кто дарит награды и оставляет комментарии♥

© Кольцова А., 2021

© Литнет, 2021

Содержание

Глава 1. Неловкое предложение	5
Глава 2. Первая тренировка	8
Глава 3. Голос разума	11
Глава 4. Просто смайлик, или...	14
Глава 5. Сладких снов, красotka	16
Глава 6. Начинающие блогеры	19
Глава 7. Мой ненормальный бывший	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Глава 1. Неловкое предложение

Света

Начинался мой очередной поход в спортзал довольно безобидно. Вот я открываю стеклянную дверь фитнес-клуба, критично глядя на своё отражение в ней – стройная, но можно пофигуристее, блондинка, но можно посветлее... Вот я здороваюсь с Машей, девушкой с ресепшен.

– Привет, Светочка, – ласково улыбается в ответ Маша, выдавая мне ключ от шкафчика.

– Ты к нам уже третий раз за неделю, вот бы мне такую силу воли!

– Да ладно тебе, какая сила воли, – смущаюсь я. – Просто очень нравится.

Насчёт того, что «очень» и «нравится» не лукавлю – ходить в зал я просто обожаю! Иногда даже пять раз в неделю получается позаниматься – потусить на беговой дорожке, покачать попу в тренажёре, название которого я до сих пор не знаю.

Любовь к спорту овладела мной, когда я заканчивала одиннадцатый класс, пятнадцатого марта 20.. года, в шестнадцать часов тридцать две минуты по московскому времени. Я зашла в зал, полный беговых дорожек, жимовых лавок и непонятных тренажёров, перекачанных мужиков и дрыщающих школьников, худеющих домохозяек и пафосных фитоняшек, и увидела ЕГО. Тренера моей мечты.

– Кто это? – спросила я однокурсницу, а на тот момент ещё одноклассницу Надьку, притащившую меня на пробное занятие. Надька только пренебрежительно рукой махнула: «А, это Диман, тренер здешний».

С тех пор утекло много воды – я окончила школу, поступила в вуз (единственную в нашем городке «вышку» помимо военной академии), месяц провстречалась с курсантом этой самой академии Костиком, рассталась с Костиком... Но неприкрытую любовь к залу (и тайную к красавчику Диме) сохранила.

Как же здорово, что теперь я не та серая мышка, которой была в школе! Когда я впервые увидела Диму в зале, то выглядела довольно непрезентабельно – на голове светло-русый хвостик с парочкой петухов, на носу очки как у черепахи Тортиллы. Надька, кстати, в те времена тоже выглядела хуже, чем сейчас. Не просто так одноклассники дали нам обидную кличку «четырёхглазая и её колобок».

К первому курсу универа Надькино потение в зале увенчалось успехом. В худышку она так и не превратилась, но стала более подтянутой, что в сочетании с её аппетитными формами дало просто вау-эффект – куда бы мы с Надькой не пошли, везде её преследовали восторженные взгляды пацанов, плящих на её грудь или пятую точку.

Чтобы не отставать от подруги, я тоже поколдовала над своей внешностью – сменила огромные очки на линзы, забыла о причёске под названием «хвостик» и высветлила волосы на пару тонов. Теперь пацаны глазели не только на Надьку, но и на меня, что безумно радовало и поднимало упавшую в старших классах самооценку.

Быстренько переодевшись и в очередной раз дав себе обещание больше не вспоминать унылые школьные годы, беру бутылочку с водой, телефон, и спешу к НЕМУ.

Время сейчас не особо популярное – три часа дня. Основная масса любителей спорта к шести подтягивается. Дима задумчиво сидит на жимовой лавке, не замечая ничего вокруг. Оглядываюсь по сторонам. Никого нет. Мы одни.

Уверенной походкой подхожу к до сих пор незамечающему меня красавчику. Одно грациозное движение – и я уже на нём. Дима пытается что-то сказать, но я ему этого не позволяю – мои губы уже прильнули к его губам, показывая, что разговоры – совсем не то, чего я хочу. И Дима отвечает на мой поцелуй – горячо, страстно и абсолютно не скрывая своего безудержного желания.

Его руки скользят по моему телу – поверх синего спортивного топа, поверх обтягивающих черных леггинсов. От его нежных прикосновений меня бросает в жар, и я больше не могу себя контролировать – горячая волна возбуждения накрывает меня с головой, моё тело начинает непроизвольно двигаться...

Поглаживаю Диму через тонкую ткань обтягивающих шорт и задаю вопрос, который так давно вертится у меня и в голове, и на языке:

– Ты станешь моим первым?

– Что? – сидящий на жимовой лавке Дима лукаво приподнимает бровь. – Твоим первым?

Предавшись влажным фантазиям, я сама не поняла, что спросила это вслух. Да, чёрт побери, вслух! И не у кого-то, а у самого Димы, самого красивого тренера нашего фитнес-клуба! Который, действительно, сидел на жимовой лавке, но не со мной, а с каким-то огромным качком. Да уж, влипла так влипла.

Качок смотрит на меня осуждающе и саркастично, как будто хочет сказать: «Ну ты и шлю-у-уха». А Дима как ни в чём не бывало сидит на лавке, такой непозволительно горячий, в такой отвратительно пошлой майке, почти не прикрывающей соски...

Это же надо было мне так облажаться!

По ходу я была не только нескромной, но еще и громкой – меня слышали не только Дима и его сосед, но ещё и три школьника, качающие неподалеку пресс. Начали оборачиваться, перемигиваться, хихикать. Чтобы как-то реабилитироваться, пытаюсь придать своей фразе более невинное звучание:

– Ты станешь моим первым... тренером?

– А, так ты не в том смысле, – смеётся Дима. А лицо его шкафободобного приятеля приобретает менее осуждающее выражение.

Облегчённо вздыхаю про себя: «Уф-ф, пронесло». Пронесло, да не совсем.

Дима смотрит на меня умильно, как мартовский котик, встаёт с лавки, подходит ко мне почти вплотную, и говорит с придыханием:

– А я уже подумал, придётся с тобой сейчас в тренерскую идти. У нас там такой стол удобный, м-м-м-м... – и подмигивает мне, негодяй! Мне кажется, я сейчас со стыда сгорю. Дима явно в курсе, и откровенно наслаждается моим смущением. Шаловливый взгляд его карих глаз с любопытством скользит по моему телу, с особым вниманием останавливаясь на вырезе синего спортивного топа и где-то в районе бедер.

В одном из зеркал, которыми увешан весь зал, я вижу, что становлюсь красной, как помидорка на бабулиной грядке. Так сказать, мимикрирую под цвет зала – почти все «мягкие» части тренажёров, (в том числе жимовая лавка, на которой сидит Дима), красного цвета. А ещё мне кажется, что ноги становятся ватными, и я судорожно за что-то цепляюсь.

Моим спасителем становится не только услужливый поручень непонятной конструкции для накачки мышц, но ещё и один из хихикающих парнишек – тощий, веснушчатый, с модным малиновым хвостиком на макушке. Он подходит ко мне ближе, беспардонно кладет руку на плечо, и спрашивает, явно ожидая реакции товарищей:

– А хочешь, я стану твоим первым? Ты на Димана-то не смотри, он фармит много, у него, наверное, не стоит даже.

Этот дурацкий стёб возвращает меня в мир адекватности, я отпускаю поручень тренажёра и выдыхаю. Вот уж не думала-не гадала, что буду рада приставаниям школоты! Набираю в лёгкие побольше воздуха, сбрасываю его тощую ручонку со своего плеча, разворачиваюсь, чтобы как следует наругать паршивца, но Дима меня опережает. Берёт мальчишку за ухо, и насмешливо говорит:

– Сынок, не лезь, когда старшие разговаривают.

Мальчишка фыркает: «Да какой ты мне старший, я тебя сто лет знаю», – но тем не менее, быстренько ретируется к товарищам. А Дима как ни в чём не бывало хлопает своими роскошными ресницами:

– Завтра в пять можешь?

Утвердительно киваю. Поскорее бы отвязаться от него и бежать, бежать побыстрее и подальше – до раздевалки, до остановки, от остановки до дома, залезть под одеяло, засунуть голову под подушку и поскорее забыть об этом позоре.

– До завтра, красотка, – шаловливо улыбается Дима.

И подмигивает мне.

Дорогие читатели, рада видеть вас в своей истории! Добавляйте книгу в свою библиотеку, ставьте лайки, оставляйте комментарии и подписывайтесь на мой профиль, чтобы не пропустить новинки. Именно ваша активность показывает мне и моему Музу, что мы страемся не зря, и вдохновляет на новые проды.

Глава 2. Первая тренировка

Дима

Вчера школота в зале в очередной раз подкалывала меня насчёт фармы. Как будто фарма что-то решает – хоть с ней, хоть без, а в зале каждый день пахать нужно, чтобы поддерживать те кондиции, в которых я сейчас нахожусь.

Не буду скрывать – когда в свои дрыщавые шестнадцать пришёл в зал, чего только не пробовал! Но быстро включил голову и понял, что здоровье дороже. Начал читать соответствующую литературу, подобрал подходящую систему тренировок, сбалансировал питание, и много-много тренил.

Сейчас мне двадцать два, и когда на глаза попадается моё отражение в зеркале, я с трудом верю, что сумел привести себя в такую классную форму. Грудные огонь, бицуха просто пушка, квадры загляденье... Кстати, надо успеть спину потренировать, пока новая клиентка не пришла.

Я её ещё пару месяцев назад в зале заприметил, часто ходит. Но поводов пообщаться до вчерашнего дня почему-то не находилось. То с клиентами работал, то с Юлькой или пацанами триндел.

Судя по всему, девчонка с юмором – так меня подстебнула. «Станешь моим первым», ну да, конечно, у такой красотки полюбас кто-то уже был. Или есть. Хотя я, разумеется, не прочь приятно провести с ней время – девушки у меня давно нет, наверное, полгода уже как с бывшей расстались.

Иметь потрясающее тело конечно классно, но есть и обратная сторона медали – от повышенного внимания женской половины я, к сожалению, не страдаю. Может, девчонки думают, что я для них слишком хорош? Хотя парень я вроде бы простой, весёлый, без лишних понтов.

А может они думают, что если я так хорош, то наверняка гей? Ну в самом деле, как тогда понимать то, что у многих моих друзей и знакомых отношений (да и просто разовых перепихонов) было куда больше моего?

Может стоит повесить на грудь табличку «Весёлый натурал готов к приятным знакомствам»? Потому что делают же мне девчонки комплименты, говорят же, что глаза у меня красивые. А сами встречаются с кем-то другим. Эх. Кстати, интересно, правда они о глазах или всё же сиськи имеют ввиду?

Пока делал становую тягу, набросал в голове план первой тренировки для новенькой. Кажется, она умная. Поэтому чтобы произвести хорошее впечатление и показать себя максимально компетентным во всех областях, проведу-ка я ей круговую тренировку на все группы мышц. Заодно посмотрю, в какой она форме, чтобы было от чего отталкиваться в дальнейшей работе.

Становая у меня сегодня шла просто на ура, даже сам от себя такого не ожидал – в последнем подходе потянул сто восемьдесят кг на два раза! Обычно я за весами не гонюсь, больше многоповторкой занимаюсь. Но сегодня хотелось подвигов и свершений.

Так увлёкся, что заметил вчерашнюю блондинку, с любопытством следящую за моими упражнениями, только когда упёрся взглядом в её ярко-розовый топ. Ух ты, какой классный топ, да и то, что под ним тоже ничего... Бросаю штангу, откидываю прилипшую ко лбу прядь волос, и максимально бодрым голосом (насколько бодрым он может быть после подъёма веса, на сто кг больше твоего собственного) выдаю:

– Привет, как настроение?

– Отлично, – улыбается голубоглазая. – Что мы сегодня будем делать?

– Иди пока на беговую дорожку, разомнись минут десять, потом расскажу, что дальше.

Кстати, напomini, как тебя зовут?

– Света, – представляется блондинка, кладёт на подоконник телефон, ключи, воду, и грациозно встряхнув волосами, отправляется на беговую дорожку. Да, вчера я не ошибся – с верхним плечевым поясом совсем беда, надо будет обязательно включить в тренировку подтягивания в гравитроне и тягу верхнего блока.

Пока Света разминается на беговой дорожке, разбираю штагу, вешаю на место блины и чешу в тренерскую – надо срочно перекусить, я же по времени ем. Поправляя прилипшую к спине мокрую футболку, по-быстрому уминаю курочку с салатиком и гоню в душ. Моюсь, переодеваюсь в сухие шмотки и отправляюсь производить неизгладимое впечатление на новенькую.

К моему приходу она уже размялась, поэтому я уточняю, нет ли каких противопоказаний к нагрузкам, и мы приступаем к тяге верхнего блока. Потом переходим к жиму ногами, спину в гиперестезии качаем, начинаем делать разгибания рук с гантелями в наклоне... Я максимально подробно объясняю каждое упражнение и конечно же (это моя любимая часть) показываю, как его делать.

Занимающийся по соседству от нас Андрюха, с которым мы когда-то начинали вместе в зал ходить, откровенно надо мной угорает. Чёрт, неужели настолько заметно, что я пытаюсь продемонстрировать свою мускулатуру?

Света оказывается ответственной ученицей, внимательно слушает мои объяснения, старается правильно выполнять все упражнения, которые я ей даю. Поэтому я ну никак не ожидаю того, что между подходами она внезапно ни с того ни с сего грохнется в обморок! Как в замедленной съёмке – обмякнет и медленно начнёт опускаться на пол.

Хорошо, что мы с вовремя подскочившим Андрюхой успеваем её подхватить. Усаживаем на жимовую лавку, я бегу в тренерскую нашатырь искать, Андрюха остаётся следить за тем, чтобы Света с лавки не упала.

Встряхнув всё из шкафчика, нахожу заветный пузырёк, бегу обратно, смотрю, там уже Юлька подсуежилась – зарядила Свете парочку пощёчин, и та пришла в себя. Сидит на лавке, недоумённо таращится на Юльку и Андрюху.

– Ты в обморок упала, – отвечает на её неозвученный вопрос Юлька. – Признавайся, это Димка тебя так замучил? Давай я ему за это а-та-та сделаю...

– Всё нормально? – спрашиваю я, глядя то на бледную Свету, то на пузырёк нашатыря в своей подрагивающей руке. Капец, как же я перепугался!

– Д-да, – неуверенно отвечает блондинка. – Нормально.

– Ты сегодня хорошо ела? Завтракала, обедала?

– Да, как обычно, – Света поудобнее усаживается на лавке и слегка улыбается, кажется, замечает, как я паникую. – Правда, мне уже лучше, ничего страшного.

– Ну, значит с непривычки, – пытаюсь я как-то объяснить произошедшее, а про себя думаю: «Блин, Диман, ну нафига ты с нагрузкой переборщил, хотел понтануться, а вышла какая-то фигня».

– Ну, если всё нормально, мы с Андрюшей вас покинем, – подмигивает мне Юлька, встряхивает хвостом и они с Андрюхой идут приседать со штангой. А я даю Свете указания как можно скорее поесть сладкого и отписаться мне всё ли с ней в порядке, когда вернётся домой. Света кивает, прощается, и на этом наша первая (и возможно, последняя) тренировка заканчивается.

Провожая взглядом изящную фигурку, удаляющуюся в сторону раздевалки. Чёрт, Диман, чего же ты натворил! Она же теперь ни за какие коврижки к тебе на тренировку не придёт, нафига ей такой тупой тренер! Блин, жаль, что до выпадов с утяжелителями так и не дошли, классное упражнение.

– Что, замучил красотку? – злорадно ржёт надо мной Юлька. – Ничего, найдёшь себе взамен какую-нибудь толстوشечку, они более выносливые.

– Ой, отвянь, – отмахиваюсь я. Только Юлькиного сарказма мне сейчас не хватало. Такую девчонку упустил.

Глава 3. Голос разума

Света

Захлопнув за собой дверь женской раздевалки, я чуть не разрыдалась. Ещё бы, пришла на тренировку с тренером своей мечты и не придумала ничего лучше, чем упасть в обморок! Да уж, теперь он меня точно никогда не забудет. Неизгладимое впечатление произвела.

А ведь так хорошо всё начиналось – я старалась точно выполнять все его указания, старалась сделать больше повторов в подходе, сделать их с большим весом... И видела, как Дима мной доволен.

Хотя в самом начале тренировки, когда он зачем-то сменил обычную футболку на свою любимую пошлую маечку, я немного опешила и даже смутилась. Он что, специально для работы с клиентками так одевается? Может, он бабник со стажем? Соблазняет всех, кого тренирует?

Неудивительно, с его-то внешностью.

Глядя, как Дима показывает технику выполнения упражнений, я вновь и вновь ловила себя на том, что совсем не слушаю того, что он говорит, а как дурочка плююсь на его мышцы. И на лицо, у него такие красивые глаза, такая потрясающая улыбка...

И у такого классного парня я навсегда испортила о себе впечатление!

К счастью, думать об этом мне было некогда, на сегодняшний вечер у меня были грандиозные планы. Поэтому быстро сходяв в душ и переодевшись, я помчалась домой, где меня уже ждала подруга и однокурсница Надька.

Едва я успеваю открыть дверь в квартиру, как на меня с радостным лаем налетает... Нет, не Надька, а Тина – золотистая корги, которую родители подарили мне на одиннадцатилетие. Эта дружелюбная улыбашка с вечно высунутым языком поднимала мне настроение после тяжёлых дней в школе, поддерживала во время сдачи ЕГЭ и поступления в вуз, и именно её мне хотелось потискать после сегодняшнего недоразумения.

– Привет, мой антистресс, – плюхаюсь на коврик в прихожей и глажу любимицу по золотистой шёрстке. – Ну, как твои дела, как ты тут без меня?

Тина лижет меня в нос, я треплю её за уши, и моё настроение немного поднимается. Неудивительно – у Тины семилетний опыт в утешении своей невезучей хозяйки. Разуваюсь, вешаю куртку и на перевес с Тиной и спортивной сумкой иду на кухню, откуда доносятся весёлые голоса и пахнет чем-то вкусным.

– А вот и наша спортсменка, – наряженный в яркий кухонный фартук папа переворачивает блинчик на сковородке. На его седые волосы падают блики от салатного кухонного гарнитура, и у меня почему-то возникают ассоциации с добрым волшебником из книжки, которую я читала в детстве. – Мы тут с Наденькой решили к приходу нашей мамы вкусенького испечь, ты тоже угощайся, – папа кивает на уже готовую аппетитную горку блинчиков.

– Угу, – мычит с набитым ртом Надька, макая блинчик в варенье и демонстрируя перепачканный в муке рукав, – я тесто мешала, а дядя Гриша пёк. Вкуснотища получилась, тёте Марине обязательно понравится!

– Ещё бы ей не понравилось, – подмигивает папа, и его радушное лицо расплывается в широкой улыбке. – Целых два шеф-повара готовили!

– Спасибоочки, сейчас обязательно попробую, только переоденусь и руки помою, – отпускаю Тину на пол и бегу в комнату, где бросаю сумку и меняю джинсы с футболкой на уютную розовую пижамку. Обожаю розовый, у меня не только пижамка, но и вся комната в таких тонах.

Переодевшись, направляюсь было на кухню, но мои надежды на спокойное размеренное чаепитие разрушает Надька, появившаяся на пороге с зелёным подносом, на котором стоят две чашки чая, вазочка с вареньем и конечно же, блинчики.

– В процессе перекусишь, пора уже делом заняться, я нам на сегодня план работы набросала, пока ты в зале развлекалась, – Надька опускает поднос на компьютерный стол и лезет в свой по-хозяйски развалившийся возле моей кровати красный рюкзачок. – Сейчас ноут включу, определимся кто что делать будет, и за пару часиков напишем.

– Давай, дай только чай попою, – плюхаюсь на компьютерный стул и только сейчас понимаю, как сильно устала. – М-м-м, блинчики и правда потрясающие, особенно если с клубничным вареньем...

– А-то, – встряхивает тёмно-русые волосы Надька, и уютно устраивается с ноутбуком в большом бежевом кресле, потеснив моего любимого плюшевого медведя. – Включай комп, скину часть кода, которую уже написала.

Кнопка включения на системном блоке приветственно загорается синим цветом, и пока я уминаю блинчики, винда начинает грузиться.

Ещё в старших классах мы с Надькой начали делать одностраничные сайты, которые чаще называют «лэндинги», а теперь, поступив на программирование, стали брать более сложные заказы. В начале недели небольшой ресторанчик, которому мы когда-то делали лэндинг, доверил нам создание полноценного сайта. Именно им мы сейчас с Надькой и планируем заняться.

– Дизайнер уже скинул картинки на сервер, можно сразу вставлять, – выглянула из-за своего ноутбука Надька.

– Отлично, – киваю я, и ближайшие пару часов мы с Надькой обмениваемся только короткими лаконичными фразочками, касающимися нашего проекта. Как говорится, делу время, потехе час. Даже умильно выглядывающая из-под стола Тина не сможет отвлечь меня от важного дела.

Надька не просто так мне с папой на кухне нормально поболтать не дала – в успехе нашего предприятия она заинтересована куда больше моего. У меня мама с папой ещё работают, а Надькины уже пенсионеры. Например, на тот же абонемент в зал Надька пару месяцев копила с наших подработок.

Отвлекаюсь от работы только на то, чтобы выбежать в коридор чмокнуть вернувшуюся с работы маму.

– Здравствуй, доченька, – обнимает меня мама. Она у меня настоящая красotka – изящная фигурка, голубые глаза, красиво уложенные светлые волосы, одета всегда стильно и со вкусом. Повезло мне, что я на неё похожа.

– У папы для тебя сюрприз, – хитро улыбаюсь я, и оставив уже учувшую блинчики маму восторгаться папиной кулинарией, вновь возвращаюсь к строчкам кода.

– Эй, ты чего такая невесёлая? Забыла спросить, как тренировка-то прошла? – интересуется Надька, когда почти всё, запланированное на сегодня сделано, а за окнами загораются первые фонари.

– Да ужасно, – допиваю остатки холодного чая и рассказываю Надьке о своём непреодолимом стремлении к знакомству с полом фитнес-клуба.

– Да ладно тебе, не переживай, ничего страшного же не случилось, – утешает меня подруга. – Ну упала, ну с кем не бывает. Когда я в одиннадцатом классе только в зал начала ходить, тоже иногда думала, что в обморок шандарахнусь. Ну а Диман-то, Диман чего сказал?

– Дима? Да спрашивал, что я ем, когда я ем, сколько ем... Ну, ещё сладкого сказал поесть, – выполняя Димин наказ, макаю последний оставшийся на подносе блинчик в вазочку с вареньем.

– И всё?

– Точно, он ещё сказал написать ему, всё ли со мной в порядке, когда домой вернусь! – наконец вспоминаю я. – Блин, как же я об этом могла забыть!

– Во-от, наконец что-то важное, – довольно ухмыляется Надька. – Вместо того, чтобы панику разводить, возьми и напиши, посмотрим, что ответит.

Доедаю блинчик, хватаю телефон и вижу, что Дима в сети. Пишу: «Вернулась домой, со мной всё в порядке». И пристально уставившись в экран телефона, начинаю ждать ответ...

Глава 4. Просто смайлик, или...

Дима

Домой вернулся как обычно затемно – последний клиент был с восьми до девяти, так что пока привёл себя в порядок, пока доехал. Машины у меня нет, а маршрутки почему-то своё расписание под мой выход на остановку не подгадывают, чёрт бы их побрал.

Полужинал, приготовил себе на завтра котлеты, гречку, салатик, проверил, сколько ещё протеина осталось – на недельку хватит, а потом придётся в магазин спортпита заглянуть. Без него никак, столько белка в естественно-съедобном виде в меня не влезет. А мышцы надо как-то поддерживать, зря я что ли так усиленно над ними работаю.

Разобравшись с делами калорийными, ответил на пару вопросов подписчиков на ютубе, и сел играть в приставку. Самой первой её перевёз, когда из дома съехал. Эх, удобно было с родителями жить – никаких кухонных заморочек, мама всё приготовит, остаётся только съесть или в контейнеры уложить, чтобы на работу взять.

И чего это я решил, что пора начинать взрослую жизнь и съехал в съёмную однушку? Точно, я же тогда девушку нашёл. А ещё мой переезд случилось на радостях оттого, что наконец ушёл из «Пятёрки», в которой первые месяцы после армейки грузчиком работал. Мониторил как-то вакансии и увидел, что в мой любимый зал нужен тренер. Ну, я долго не думал – ноги в руки и бегом на собеседование.

Собеседовавший меня мужик попялился на мои мышцы, спросил, как бы я провёл тренировку спины, выслушал все известные мне упражнения... И я побежал увольняться из «Пятёрки», ведь меня взяли на работу в фитнес-клуб! Сказали, конечно, закончить какие-нибудь тренерские курсы, чтобы корочка была, но в наши дни – это не проблема.

Так что уже больше года я работаю персональным тренером и кайфую от своей работы. Точнее, до сегодняшнего дня кайфовал. Света после тренировки так и не написала, хотя домой давно уже должна была вернуться. Злитесь, что я её до обморока довёл? Или из-за моих упражнений ей настолько плохо стало, что она где-нибудь в больничке отлёживается? Вот же блин.

Отрываюсь от игрушки, беру телефон, нахожу Свету в списке друзей, сегодня на тренировке добавил. Смотрю фотки в профиле – куча селфи с подружкой, просто селфи, фотки с какими-то левыми чуваками, наверное, однокурсники. О, да у неё есть фоточки в купальнике. М-м-м, а она ничего так... Ноги длинные, как у моей бывшей Катки. Но вот массу надо бы поднабрать.

Бывшая, кстати, писала на днях. Говорит, мужики повывелись совсем, никто не хочет брать на себя ответственность. Я угарнул – знаю я, о какой она ответственности. Когда встречались, она то на сумочку за двадцать косарей заглядывалась, с намёком, что я должен ей её купить, то на туфли с ценником, равным моей зарплате. Как ни странно, расстались мы с Каткой мирно – моя фраза, что ей нужен кого-то побогаче, чем начинающий тренер, оказалась очень убедительной.

Катка свалила на поиски этого «кого-то» в Москву, и теперь время от времени делится новостями о том, как там с ними, щедрыми мужиками. Новости настолько безутешные, что того гляди работу искать начнёт – подружке, у которой Катка в Москве тусит, начинает надоедать безделье моей бывшей.

Так, зачем я вообще на Светину страницу зашёл? Что-то совсем отвлёкся на фотки и воспоминания о Катке. Света Арсеньева, написать сообщение... А что написать-то? «Света, ты ещё жива?» «Света, как тебе моя убийственная тренировка?» «Света, хочешь ли ты наступать моему начальству?» Все варианты хороши, даже не знаю, какой выбрать.

Прерывая мои невесёлые мысли вверху экрана появляется уведомление о новом сообщении. Да это же от Светы! Пишет, что всё в порядке. Что бы ей такого ответить? После недолгих

раздумий набираю: «Здорово! Спасибо, что написала, я за тебя волновался». И ставлю улыбающийся смайлик.

Ответ не заставляет долго ждать. «Не за что, прости, что сразу забыла написать, была немного занята». Интересно, чем занята? Может, с парнем гуляла? Или они живут вместе, и она готовила ужин? Или... К счастью, следующее сообщение от Светы: «Делали с подружкой сайт» – моих предположений не подтверждает.

Так, значит с парнем сегодня не виделась. Но это не значит, что его нет. И что за сайт? Чёрт, кажется, она всё-таки и правда умная. Спросить, есть ли у неё парень? Или потом как-нибудь? Лучше потом, а то ещё подумает, что я какой-то озабоченный – домогаюсь до клиентов. Поэтому оставив вопросы о личной жизни, невинно интересуюсь, что за сайт.

«Для ресторана японской кухни». Японская кухня, что-то знакомое. Спрашиваю: «Суши что ли?» Света присылает стикер с кивающим котиком. И это всё? Надо ещё что-то спросить, пока она в настроении поболтать. Но Света меня опережает. «Можно записаться на тренировку?»

Да! Она не передумала у меня заниматься из-за этого дурацкого обморока! Договариваемся на субботу, Света желает мне спокойной ночи и присылает сердечко. Это флирт? Или она всем подряд сердечки шлёт? Пишу: «Сладких снов». И отправляю смайлик с поцелуйчиком.

В субботу узнаю, что она имела ввиду. А сейчас ещё одну катку и тоже на боковую.

Глава 5. Сладких снов, красotka

Света

Вот Надька, вот коза! Выхватила у меня в четверг телефон и отправила Диме сердечко. Не то чтобы я не хотела его отправлять, но я даже не в курсе, есть ли у Димы девушка. А что если есть, и он отправляет игривые смайлики за её спиной? Или этот смайлик с поцелуйчиком ничего не значил? Точно, я же первая сердечко отправила, он ведь должен был как-то на это отреагировать. Так много вопросов и так мало ответов.

Переодеваюсь в спортивное и иду на беговую дорожку. Пару минут назад Дима написал, чтобы я размялась, пока он заканчивает с предыдущим клиентом. Нахожу Диму взглядом где-то в конце зала, киваю, он улыбается в ответ, и ближайшие десять минут находится вне зоны моей видимости – беговые дорожки «удачно» расположены лицом к окну.

Поэтому любуюсь весенней улицей с бегущими ручьями и думаю о том, как пройдёт сегодняшняя тренировка. Хотя, как бы она не прошла – если обмороком не закончится, уже можно будет назвать её удачной. Как говорится, «всё познаётся в сравнении». Блин, как же все мышцы болят после четверга! Мне точно нужно сегодня что-то делать? Так не хочется.

Закончив на беговой дорожке направляюсь к Диме, сидящему на подоконнике. Он уже отпустил парнишку, который был до меня, и болтал с русоволосой девчонкой в тёмно-синем обтягивающем комбизе. Точно, это же она первой заговорила со мной после того, как я пришла в себя на жимовой лавке. Увлечённые беседой, они не сразу меня замечают, поэтому случайно подслушиваю обрывок разговора.

– Может, думают, что недостойны такого горячего перца как ты? – смеётся девчонка, поправляя чёрные бинты на запястьях. Интересно, зачем они ей?

– Да ладно тебе, Юлька, я ведь такой же обычный пацан как все. Ну да, форма у меня классная, – Дима самодовольно косится на своё отражение в зеркале. – Но почему девушки думают, что если я так выгляжу, у них нет... О, привет, Свет, как ты? – Дима оживает, всё же заметив моё появление, и мне так и не удаётся узнать, как бы он закончил заинтересовавшую меня фразу.

– Привет, нормально, – сама не замечаю, как расплываюсь в улыбке до ушей. Как же я рада видеть Диму! Интересно, он тоже мне рад? Или просто из вежливости улыбается?

– Ладно, пошла я жать, не скучайте, – эффектно крутанув пятой точкой, Юлька отправляется к жимовой лавке, возле которой кучкуются суровые качки. Куда более широкие и громоздкие, чем Дима. И тоже почти все с бинтами – у кого, как у Юли, на запястьях, у кого на коленях.

– А что у Юли за штуки на руках? – спрашиваю я у Димы, когда Юлька отходит.

– Ты о кистевиках? Они запястье фиксируют, риск травмы снижают. У Юльки веса большие, поэтому без бинтов никак, – охотно объясняет Дима. – Все, кто там с ней возле лавки тусуются пауэрлифтингом занимаются. Если моя цель во время занятий – красивый рельеф, то они больше на весах концентрируются. Типа чем больше, тем лучше.

– Надеюсь, ты не заставишь меня заниматься пауэрлифтингом, – с ужасом выдыхаю я, глядя, как один из качков выдаёт лежащей на лавке Юльке штангу с огромными блинами. – Она что, правда это пожмёт?

– Да на изи, – усмехается Дима. – Мы сегодня с тобой тоже пожмём, но только маленькие гантельки, так что не пугайся, с Юлькой соревноваться не будешь. Пойдём, вон там возле стойки со спортивным лавка свободная.

Подходим к конструкции с гантелями разных размеров, Дима выбирает себе самые большие, ложится, поднимает их на вытянутые руки, опускает, снова поднимает... О да, это моя любимая часть тренировки – смотреть, как синхронно двигаются его грудные мышцы под обя-

гивающей белой майкой, как напрягаются трицепсы, как губы приоткрываются на выдохе, как капелька пота стекает по виску... Точно, ещё мне нравится смотреть, как он жмёт гантели. Совсем забыла, мне ведь нужно запоминать, как это правильно делается.

Продemonстрировав упражнение, Дима встаёт, кладёт свои гантели обратно на стойку, подбирает мне гантельки поменьше, и я укладываюсь с ними на лавку.

– Внимательнее, кисти не заваливай, – Дима касается моих запястий, поправляя их положение, и я чувствую, как от его прикосновений меня бросает в жар, щёки предательски розовеют, а руки начинают дрожать. Только бы гантели не уронить! Ну а что? На первой тренировке обморок, на второй сотрясение мозга, чего мелочиться-то. Пусть Дима точно убедится в том, что я неудачница.

Между подходами (да и во время них, чего греха таить), думаю о подслушанном разговоре между Димой и Юлей. Если Юля говорила, что девушки считают себя недостойными Димы, получается, он свободен? Или я неправильно поняла? А может, он свободен, но меняет девушек как перчатки? Как бы, если девушки всегда разные, значит свободен? А-а, как же всё сложно.

– Молодец, уже намного лучше, – прерывает мои размышления Дима. – Закончим с жимом и будем учиться приседать.

«Зачем мне учиться приседать, все же и так это умеют», – наивно подумала я. Но как выяснилось через пару минут, приседать я совсем не умела.

– Так, ноги на ширине плеч, спина прямая, – командует Дима. – Не выводи колени за носки, угол должен быть девяносто градусов...

– Как он может быть девяносто градусов, я же так назад упаду!

– Не упадёшь, я рядом стою, – успокаивает меня жестокий и бессердечный красавчик. – Садись глубже, спину прямо... С дополнительным весом тебе пока ещё явно рано приседать.

Боже, какой ещё дополнительный вес, он что, моей смерти хочет? И так мышцы горят, что же будет с этим «дополнительным весом»? Не так я себе представляла наши совместные тренировки, совсем не так. Но на что только не пойдёшь ради любви к... Спорту, конечно же. К чему же ещё.

С трудом переживаю ещё парочку упражнений, и облегчённо вздыхаю, когда Дима хвалит меня и говорит, что тренировка подошла к концу. Договариваемся, что следующая будет во вторник, я забираю с подоконника бутылку, ключи от шкафчика, телефон и собираюсь уходить.

– Целых два дня не увидимся, – вздыхает Дима, шаловливо глядя из-под длинных ресниц. – Пожелаешь мне сегодня спокойной ночи? В прошлый раз после твоего сообщения мне так сладко спалось.

– Я над этим подумаю, – прижимая к груди свои пожитки и стараясь не показывать слишком бурной радости, обещаю я. – Ну, или ты сам можешь пожелать мне хороших снов...

– Заманчивое предложение, – улыбается Дима и сдувает падающую на глаза каштановую прядь. – Я тоже над этим подумаю.

– Вот и увидим, кто надумает первым, – подмигиваю я тренеру, и встряхнув волосами, убегаю в раздевалку. Уф, как же у меня щёки горят! Я, наверное, в очередной раз за время общения с Димой покраснела, как помидорка, надеюсь, он этого не заметил. Ещё надеюсь, что не успела ляпнуть что-нибудь странное, из-за чего он передумает мне писать.

Часам к девяти, разобравшись с уроками, сажусь играть в компьютер, периодически перезагружая на телефоне страничку ВК. Напишет или не напишет? Когда я уже настолько увлеклась игрой, что забыла и о Диме, и о своём желании, чтобы он написал первым, на телефон приходит уведомление о новом сообщении.

«Сладких снов, красотка. Не знаю, во сколько ты ложишься, поэтому пишу сейчас. Надеюсь, ты ещё не спишь», – читаю я, и моё лицо расплывается в улыбке. Да! Он написал мне! Надо

рассказать об этом Надьке, она сейчас в деревне у бабушки, в ВК почти не заходит, наверное, лучше будет ей позвонить...

Но перед этим ответить Диме. А то я на радостях совсем о нём забыла. Та-ак, каким бы смайликом украсить пожелание хороших снов?

Глава 6. Начинающие блогеры

Дима

Денёк сегодня выдался неплохой. С утра, когда зал почти пустой, снимали с Андрюхой видос о том, как накачать грудные мышцы. Если точнее, снимал Андрюха, а я болтал и демонстрировал упражнения – жим штанги лёжа, жим гантелей на наклонной скамье, сведение рук «бабочка», отжимания на брусьях...

В принципе то же, что на обычной тренировке с клиентом, только вместо клиента с трудом пытающийся не заржать дружбан.

Нашему с ним каналу на ютубе всего пара месяцев, но у нас уже пять тысяч подписчиков, которые страстно хотят тренироваться. Поэтому мы стараемся их не разочаровывать и каждую неделю выкладываем новые тренировки на разные группы мышц.

Директор фитнес-клуба, Серёга, поддерживает наши начинания – сказал Маше, которая по совместительству с работой на ресепшен ведёт группу ВК, чтобы выкладывала туда наши видосики. Типа пусть клиенты видят, какой классный тренер в зале работает, и расталкивая друг друга локтями бегут записываться на персональные тренировки.

У меня в неделю всего четыре дня рабочих, Андрюха вообще ещё учится, поэтому времени на монтаж видео и раскрутку канала у нас предостаточно. Помимо ютубчика у меня ещё есть роскошная инста, куда я выкладываю свой торс (и не только) с призывами переходить на наш канал, смотреть наши видео и лайкать-лайкать-лайкать.

На съёмках видео радости этого дня не закончились – пришедшая ко мне на персональную тренировку Света пожалала гантели, поприседала со своим весом и даже в обморок после этого не упала. Если бы я рекламировал свои услуги, моим лозунгом было бы «Избавляю от привычки терять сознание после физнагрузок всего за одну тренировку».

Отличной идеей было занять Свету приседом, вовремя приседаний она выглядит просто потрясающе, проверял со всех ракурсов (конечно же, чтобы подстраховать, я ведь профессионал, а не озабоченный какой-то). Техника отвратительная, но зато с эстетической точки зрения есть на что взглянуть, хорошие пропорции... Так что я не извращенец, я просто тренер-эстет.

После того как я заканчиваю на работе, пересекаемся с Андрюхой в «Пятёрке», покупаемся вредным хавчиком и заваливаемся ко мне. Впереди целая ночь, за которую мы планируем смонтировать видос. Завтра воскресенье, вставать никуда не надо, так что подписчикам (и конечно же, прекрасным подписчицам) недолго осталось ждать возможности полюбоваться на мои отлично развитые грудные.

По-быстрому закидываюсь курочкой с макаронками, тащу с кухни стул и присоединяюсь к крутящемуся в моём компьютерном кресле Андрюхе. Он уже включил мой комп, и запивая чипсы колой просматривает отснятые утром дубли, выбирая наиболее удачные.

Вдоволь поорав над моими косяками и чуть не залив колой компьютерный стол, мы всё же отбираем нормальные фрагменты, и определяем их очерёдность. Дружбан открывает программу для монтажа видео, и начинает выставлять куски в запланированном порядке.

– Классная обложка получилась, – любуюсь на заранее подготовленную Андрюхой превьюшку для нашего видоса. На ней я с голым торсом указываю пальцем на надпись «Бомбическая тренировка грудных мышц».

– Тёлочки будут в восторге от твоих кубиков, – кивает довольный Андрюха. – Кстати, новая клиентка у тебя ничего такая, жаль, что не успел познакомиться с ней поближе. В зал вроде бы давно ходит, но всё время сама по себе, неразговорчивая.

– А ты мою клиентку-то не заглядывайся, знаю я тебя, бабника. Разобьёшь ей сердечко, и она с горя перестанет ко мне на персоналки ходить. Не лишай меня дохода, – пихаю я кулаком в бок излишне любвеобильного дружбана.

Вот уж у кого нет проблем с вниманием женского пола, так это у Андрюхи. И мышцы у него не такие рельефные, как у меня, и ростом он пониже, и в лице ничего особенного – а вот нравится девушкам, и всё тут. За пять лет знакомства с Андрюхой я так и не понял, чего они в нём такого находят. Даже суровая Юлька этому болтуну спускает больше вольностей, чем всем остальным.

– Ой, всё-всё, так и быть, забирай себе, – манерно отмахивается Андрюха, пародируя кого-то из парней цвета неба и потирая ушибленный бок. – А то ещё забьёшь меня до смерти и не дашь насладиться популярностью после выхода нового видоса. А он и правда будет бомбическим, я тебе отвечаю. После куска с жимом вставим фрагмент, где ты раз пять не можешь выговорить словосочетание «частичная амплитуда», и успех гарантирован.

– Ой, иди ты, хорош орать, наболтай столько дублей, тоже язык начнёт заплетаться – отхлёбываю из бутылки колу и лезу в телефон. Надо пожелать Свете хороших снов, пока из головы не вылетело.

– Кому пишешь? Тёлочке какой-нибудь? Дай заценю, – Андрюха суёт свой длинный нос в мой телефон.

– Обойдётся, – отправляю сообщение, блокирую экран и прячу телефон в карман. Не хватало ещё чтобы этот лоботряс на пару с Юлькой начал стебаться над моим повышенным интересом к новой клиентке. Или, чего хуже, над самой Светой.

Часам к четырём утра мы наконец собираем воедино все разговорные фрагменты и демонстрацию упражнений, чередуя всё это с приколами и неудачными дублями. Подбираем теги, заливаем видео на ютуб и выставляем отложенное время выкладки на десять часов утра. Уфф, теперь наконец-то и поспать можно, рубит не по-детски.

– Смотри, как бы подписчицы не разочаровались в скорости твоего языка, – ржёт Андрюха, уже вытащивший из шкафа постельное бельё и устраивающий себе «спальное место» на полу возле компа.

О том куске, где я не выговариваю «частичную амплитуду» дружан конечно же не забыл, и вмонтировал его куда-то между жимом гантелей и объяснением техники сведения рук в «бабочке».

Глава 7. Мой ненормальный бывший

Света

С самого утра в мою голову начинают лезть разные глупые мысли. Допустим, выйдет у нас что-то с Димой, а вдруг его смутит, что у меня совсем нет никакого опыта? Он ведь, наверное, с кучей девушек встречался. Вдруг он узнает, что у меня никого ещё не было, и на этом у нас всё закончится?

Да, у меня была одна попытка отношений – в начале первого семестра я встречалась с курсантом военной академии Костиком. Ну, как «встречалась», словосочетание «пыталась встречаться» к тому, что между нами происходило, подходит намного лучше.

Уже в первую неделю Костик начал указывать, что мне носить, а что нет. Ладно бы я как-то вульгарно одевалась, но нет же! Обычная совершенно одежда без малейшего намёка на эротику. Мои приталенные джинсы показались Костику «слишком обтягивающими», мешковатая розовая толстовка «слишком яркой, нужно надень что-то скромнее», обычная чёрная майка без декольте «слишком вызывающей, лучше с рукавами...»

Почти сразу Костик попросил пароль от моего телефона. Скрывать мне было нечего, поэтому я без лишних мыслей назвала ему заветные циферки и забыла об этом.

Однажды в понедельник прихожу я на пары, и вижу, что с Надькой что-то не так – смотрит на меня косо, в ответ на моё «привет» не здоровается даже. Мы с Надькой с первого класса дружим, в один универ вместе поступили, чтобы не расставаться, поэтому я вообще не поняла, что с ней происходит. Отзываю её на перемене посекретничать в женский туалет, прошу объяснить, что не так.

– А ты уже не помнишь, что мне в ВК вчера писала? – сердито бурчит Надька. – Начала злоупотреблять алкоголем и память отшибло начисто?

– Какой алкоголь, я же не пью! И не писала я тебе вчера, – удивляюсь я. – Давай прямо сейчас переписку открою, – залезаю в телефон, действительно, мы вчера с Надькой не переписывались, я же вчера с Костиком весь день провела – в кино ходили, в кафешке сидели.

А потом Надька показывает переписку со мной на своём телефоне – сообщения от меня удалены, остались только Надькины ответы. Вопросы по типу «Света, что с тобой сегодня не так?», «Ты уверена?», «А можно без оскорблений?»

Оказалось, что вчера с моей странички Надьке написали, что она девушка лёгкого поведения (и это ещё мягко сказано) и мы больше не подруги. Как раз незадолго до этого Надька написала мне, упомянув некоторые пикантные детали, что у них с Олегом, Надькиным парнем, с которым они на тот момент встречались уже пару месяцев вместе, был секс.

И тут я вспоминаю, что когда мы сидели с Костиком в кафешке, я отходила в туалет, оставив телефон на столике. Это что же получается, он не только без спросу залез в телефон, но ещё и хочет меня с лучшей подругой поссорить? Вспомнилось, что он не раз намекал, что Надька плохо на меня влияет, говорил, что для девушки на первом месте должны быть отношения, а не подруги...

Я рассказала о своих догадках Надьке, и, поставив телефон на громкую связь, позвонила Костику.

Поначалу он отнекивался, говорил, что Надька якобы за моей спиной звала его на свидание, а теперь мстит за то, что он её отшил. Наивный, как будто я свою подругу не знаю! И её парня Олега, который учится в нашем универе на втором курсе.

Поняв, что оболгать Надьку не получится, Костик признался, что да, писал ей с моей странички. Но всё это исключительно ради меня, чтобы избавить от дурного Надькиного влияния и построить со мной полноценные отношения.

У меня от такой наглости просто челюсть отвисла, а Надька, слушавшая разговор по громкой связи, согнулась пополам от беззвучного смеха. В конце разговора в край обнаглевший Костик поставил ультиматум: «Или она, или я».

Когда выбираешь между парнем, с которым встречаешься месяц и подругой, которая с тобой с первого класса ответ очевиден. Радуюсь, что наши отношения не успели перейти в горизонтальную плоскость, я кинула Костика в чёрный список во всех соцсетях и мессенджерах и в обнимку с лучшей подругой Надькой отправилась на пары.

К сожалению, Костик моего посыла не понял.

С момента расставания прошло уже больше полугода, а мне то его друзья напишут, какого замечательного парня я потеряла по собственной глупости, то сам Костик внезапно встретится. То возле дома моего, то вообще в непредсказуемых местах. И как он подгадывает, куда я пойду?

В последнее время из-за этого недоделанного сталкера я вообще стараюсь по возможности одна не ходить – в универ и из универа с Надькой, по магазинам тоже с ней. Без Надьки только в зал (у неё абонемент пару месяцев назад закончился, а новый всё никак не купит) и вот сегодня в ТЦ, чтобы отвлечься от мыслей о Диме. А заодно закупиться масочками для лица и прочими нужными штучками.

Моё настроение поднимается, как только я выхожу из дома, ведь навстречу мне по заledenелому тротуару топает Макар, малыш лет пяти, недавно поселившийся со своей семьёй в соседнем доме. Люблю детей, так что за неимением младших братьев и сестёр общаюсь с соседскими.

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.