

Алексей Ярцев

Лежебокина набирает
аудиторию



Алексей Ярцев Лежебокина набирает... аудиторию

<https://litres.ru/74279659>

SelfPub; 2026

Аннотация

Короткий юмористический рассказ про юную фитнес-тренершу, которая решила набрать аудиторию в интернете.

Как хитроумный контент-план приводит к успеху и... к лишним килограммам.

Содержание

Фитонямяша	4
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Алексей Ярцев Лежебокина набирает... аудиторию

Фитонямняша

Лежебокина валялась на полу.

Потому что объелась.

Повернуться на бок для неё было уже упражнением, поэтому голова оставалась лежать на полу затылком, смотреть в потолок и слушать Нирвану, а ноги поворачивались то влево, то вправо.

А надо было снимать контент.

«Добавлю это в сегодняшнюю растяжку. Скажу, что мы «бережно» поворачиваем таз вокруг позвоночника».

Лежебокиной надо было что-то делать.

Тренировки по йоге, растяжке и пилатесу сами себя в интернет не выложат.

Такова была её стратегия. С мужем придумали.

- Леггинсы пообтягивающей. Топик поярче. Позы по амплитудней. Ракурс, словно противный мужик в метро на нокию снимает. И погнали!

Так убеждала вчера вечером Лежебокина мужа.

Муж спорил. Но выходить на нормальную работу Лежебокина категорически отказывалась.

- Ты только почаще говори, чтобы курс покупали.

- Окей. В начале, середине и конце тренировки.

Муж Лежебокиной не верил, что из этого что-то выйдет. И вообще ревновал жену к интернету.

«Твой телеграм давно превратился в магазин на диване. Чудо-швабра в котором - это ты».

Конечно, столько внимания к жене в соцсетях из-за её спортивного тела. Супруга можно понять!

- Да если в твоём спортзале липучку для мух повесить, то к вечеру на ней будет висеть дюжина твоих мужиков!

Всё это было недалеко от правды.

Но вот уже первая неделя, а на каналах бывшей гимнастки ни одного видео.

Несмотря на то, что Лежебокина была тренером с десятилетним стажем. Восемь, из которых это декрет и еще два - сразу после завершения профессиональной карьеры художественной гимнастики, - работа с детками в той же школе, что ее воспитала.

«Вернусь в форму и наберу себе клиенток, которые хотят гибкости», - Дышать становилось тяжело. Орешки с печеньками разбухали от молока.

Лежебокина подтянула ноги к животу, чтобы хоть как-то утрамбовать плотный завтрак.

«Хм. Добавлю в тренировку. Скажу, что это полезно для кишечника».

Откладывая переломный момент, когда кнопку записи на телефоне все-таки придётся нажать, Лежебокина покрутила головой, пару раз оторвала попу от мата встав на ленивый мостик и четыре раза потянулась зевая.

Всё это она добавила в тренировку, назвав видео «Вечерняя тренировка. Растяжка перед сном».

Несмотря на то, что видео она сняла к 11 часам утра, довольная собой Лежебокина, нажала кнопку «опубликовать» и ушла спать.

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.