

ЛЮБОВЬ МЕЖДУ ПОДХОДАМИ

Как знакомиться в спортзале
без неловкости и навязчивости



СЕРГЕЙ ОРЛОВ



18+

Сергей Орлов

**Любовь между подходами. Как
знакомиться в спортзале без
неловкости и навязчивости**

<https://litres.ru/74565763>

SelfPub; 2026

Аннотация

Можно ли знакомиться в спортзале, если все пришли тренироваться? Как начать разговор, предложить встречу и спокойно услышать отказ? Сергей Орлов разбирает узнаваемые ситуации: общение между подходами, знакомство после группового занятия, переписку, первое свидание и возвращение в один зал. Отдельные главы посвящены личным границам, помощи без скрытых обязательств и отношениям тренера с клиентом. Внутри — 12 глав, вымышленные истории и диалоги, практикум из десяти ситуаций и короткая памятка. Для взрослых мужчин и женщин, которые хотят общаться увереннее, сохраняя уважение к себе и собеседнику. Книга не обещает гарантированных отношений: она помогает действовать ясно и без навязчивости.

Содержание

Оглавление	5
От автора	6
1 Знакомство начинается с права не знакомиться	8
2 Как выбрать момент	10
3 Первая фраза без спектакля	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Сергей Орлов

Любовь между подходами.

**Как знакомиться в
спортзале без неловкости
и навязчивости**

Любовь между подходами

Как знакомиться в спортзале без неловкости и навязчивости

Орлов Сергей Викторович

OrlovFitWorld • 2026

Практическая книга для взрослых читателей об уважительном знакомстве и общении в спортзале.

Оглавление

От автора

1 Знакомство начинается с права не знакомиться

2 Как выбрать момент

3 Первая фраза без спектакля

4 Как выглядит взаимный разговор

5 Как предложить встречу

6 Отказ без тяжёлого послевкусия

7 Как самому обозначить границы

8 Помощь и советы без скрытого счёта

9 Тренер и клиент

10 Переписка после знакомства

11 Первая встреча и возвращение в зал

12 Уверенность без роли идеального человека

Практикум Разбираем десять ситуаций

Памятка Перед первым разговором

Вместо послесловия

Об авторе

От автора

В зал приходят тренироваться. Но рядом с нами тренируются живые люди: кто-то становится приятелем, кто-то партнёром по занятиям, а с кем-то хочется встретиться за пределами клуба. В этом нет ничего необычного. Сложность начинается, когда симпатия заставляет нас торопиться, угадывать чужие мысли или забывать, зачем человек вообще пришёл на тренировку.

Я предлагаю смотреть на знакомство как на приглашение к общению. Приглашение можно принять, отклонить или оставить без ответа. У другого человека должно оставаться пространство для каждого из этих вариантов. Тогда спортзал сохраняется местом, куда обоим спокойно возвращаться.

Эта книга адресована взрослым мужчинам и женщинам. В ней есть примеры первых разговоров, приглашений на встречу и ситуаций, в которых лучше закончить общение. Она не обещает отношений, не определяет чужие чувства по жестам и не заменяет индивидуальную психологическую помощь. Её задача проще: помочь вам действовать понятно, доброжелательно и без давления.

Все истории и диалоги в книге вымышлены и созданы для разбора. Они не описывают клиентов автора. Имена, обстоятельства и реплики условны. Практические рекомендации выражают авторский подход к уважительному общению, а не

результаты проведённого автором научного исследования.

Читайте главы по порядку или начните с той ситуации, которая знакома вам сейчас. Примеры не нужно заучивать. Если фраза не звучит вашим голосом, переформулируйте её. Важнее смысл: короткий контакт, взаимное участие и возможность свободно уйти.

1 Знакомство начинается с права не знакомиться

Антон регулярно видел Марину возле стойки с гантелями. Однажды она улыбнулась, когда он придержал дверь. Вечером Антон решил, что это был знак. На следующей тренировке он специально ждал её у входа. Марина удивилась: она просто поблагодарила человека за дверь.

Никто в этой истории не обязан быть плохим. Ошибка Антона состояла в том, что он превратил обычную вежливость в обещание продолжения. Одно действие стало для него целым рассказом о чужих намерениях.

В зале легко почувствовать знакомство раньше, чем оно состоялось. Вы знаете, в какие дни человек бывает в клубе, какие упражнения делает, какую бутылку приносит. Но это знания наблюдателя. Они ещё не означают, что другой человек знает вас или хочет сблизиться.

Поставьте первую цель так: предложить короткий разговор и понять, хочет ли собеседник участвовать в нём сейчас. Получить номер телефона, понравиться или начать отношения — возможные последующие события. Они не входят в обязанности другого человека.

Полезно заранее ответить себе на вопрос: смогу ли я спокойно закончить разговор, если интереса не окажется? Если

честный ответ — «буду доказывать, что я хороший», сначала стоит поработать с этим ожиданием. Вам не нужно выигрывать спор о собственной привлекательности.

Уважение к отказу не делает вас менее уверенным человеком. Оно делает ваши действия предсказуемыми. Собеседник видит, что короткий ответ не запустит цепочку уговоров. Это особенно важно в месте, где люди могут пересекаться каждую неделю.

Попробуйте небольшое упражнение. Запишите две версии цели. Первая: «Сегодня я должен добиться знакомства». Вторая: «Если будет подходящий момент, я поздороваюсь и дам человеку выбрать, продолжать ли». Посмотрите, какая версия оставляет вам больше спокойствия и меньше соблазна контролировать чужую реакцию.

Если подходящего момента не возникло, тренировка всё равно состоялась. Вы пришли в клуб не сдавать экзамен на привлекательность. У вас есть собственный план занятия, восстановление и обычная жизнь, которая продолжается независимо от ответа симпатичного человека.

2 Как выбрать момент

Олег хотел спросить Алину о групповой тренировке. Он подошёл, когда она держала штангу над грудью, и начал говорить. Алина не ответила. Олег почувствовал себя отвергнутым, хотя в тот момент она прежде всего контролировала упражнение.

Начинать знакомство во время выполнения упражнения не стоит. Человек может удерживать вес, следить за дыханием, балансом и техникой. Разговор отвлекает. Не нужно подходить со спины, касаться плеча или становиться на пути движения снаряда.

После подхода тоже не всегда есть свободное время. Кто-то отдыхает по таймеру, кто-то собирается сделать следующий подход, кто-то восстанавливает дыхание. Сам по себе факт, что человек сидит, не означает доступность для разговора.

Более удобный момент — когда занятие уже закончено, люди выходят из зала или после групповой тренировки обсуждают упражнение. Можно обратиться и между подходами, если человек явно не занят и ваше обращение короткое. При сомнении спросите: «Сейчас удобно на минуту?» Отрицательный ответ закрывает вопрос.

Наушники не позволяют читать мысли. Человек может слушать музыку, разговаривать по телефону или просто из-

бегать отвлечений. Если он вас не замечает, не требуйте внимания. Срочная просьба об освобождении прохода и попытка познакомиться — разные ситуации.

Не выбирайте место, где собеседнику неудобно уйти. Узкий коридор, лифт, угол зала и закрытая парковка могут сделать даже безобидное намерение неприятным. В раздевалках, душевых и сауне особенно важно уважать приватность. Для знакомства выбирайте общую открытую зону клуба.

После группового занятия спросить «Как тебе сегодняшняя тренировка?» бывает естественно, потому что у вас есть общий контекст. Но и здесь один человек может спешить домой, а другой — быть готовым поговорить. Вы не обязаны заранее угадать. Нужно заметить ответ и не удерживать собеседника.

Практический ориентир: человек свободен от упражнения, может без препятствий уйти, а ваше обращение не мешает другим. Если любое из этих условий отсутствует, перенесите попытку. Хороший момент нельзя создать, перекрыв другому человеку дорогу.

3 Первая фраза без спектакля

После занятия Катя сказала Илье: «Сегодня последний круг был тяжёлый». Он ответил: «Да, я на нём уже считал секунды». Они рассмеялись, обменялись именами и разошлись. В этой короткой сцене никто не произнёс идеальную фразу. Общение возникло из общего события.

Начать можно с приветствия и имени: «Привет, я Сергей. Кажется, мы ходим на одну группу». Можно использовать настоящий вопрос: «Ты уже был на этом занятии раньше?» Или честно обозначить желание познакомиться: «Привет. Хочу познакомиться, если тебе сейчас удобно».

Последний вариант требует готовности услышать «нет». Его достоинство — ясность. Вам не приходится притворяться, что вы не знаете, где лежат гантели, или разыгрывать случайную встречу. Открытое намерение легче оценить, чем скрытое.

Вопрос про оборудование уместен, если ответ действительно нужен. «Сколько у тебя осталось подходов?» помогает организовать тренировку. Он не обязывает человека продолжать личный разговор. Если вам ответили «два», поблагодарите и вернитесь к своему занятию.

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.