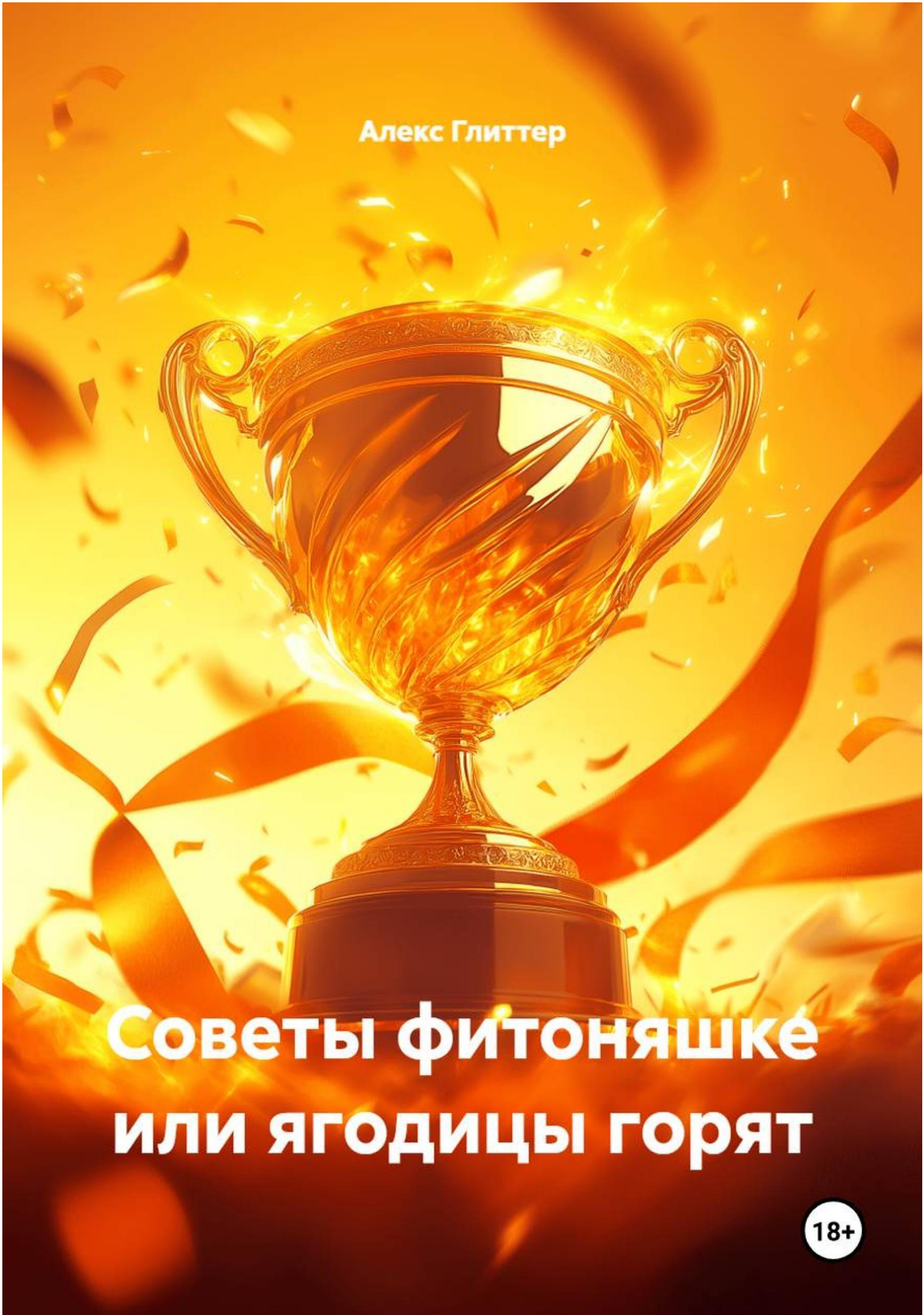

Алекс Глиттер
Советы фитоняшке
или ягодицы горят
18+

Алекс Глиттер

Советы фитоняшке или ягодицы горят

«Автор»
2026

Глиттер А.

Советы фитоняшке или ягодицы горят / А. Глиттер — «Автор», 2026

Это эротическое повествование заслуживает особо пристального внимания. Весь спортзал пропитался потом и запахом интима, витающего в воспалённом сознании привлекательных и красивых тел. Строго 18+.

© Глиттер А., 2026
© Автор, 2026

Алекс Глиттер
Советы фитоняшке или ягодицы горят

Давайте честно. Если вы читаете эту книгу, значит, вы стоите перед зеркалом в нижнем белье, при свете, который беспощадно подчеркивает каждую складочку, и думаете: «Кто придумал эту гравитацию?"

Я тоже там стояла. Мне было двадцать восемь, я работала в маркетинге, пила латте на овсяном молоке и ненавидела свое тело. Не за то, что оно «не идеальное», а за то, что оно было вялым. Оно не откликалось. Оно было как старый диван в квартире холостяка: вроде есть, но садиться на него страшно.

Фитнес истории меня бесили. Эти девушки с кожей, словно покрытой детским маслом, которые в пять утра делают становую тягу с улыбкой на лице. Девочки, если вы не просыпаетесь в пять утра с горящими глазами — вы не гуру, вы просто психопатки.

Я решила пойти в зал не чтобы «наказать себя за съеденный торт». Это идиотский подход. Торт — это радость. Я пошла в зал, потому что однажды увидела, как парень в метро снимает куртку, и рельеф его спины заставил меня забыть, на какой станции мне выходить. Я захотела, чтобы мое тело тоже вызывало такую реакцию. Я захотела чувствовать его.

И вот, в один дождливый вторник, я толкнула тяжелую стеклянную дверь клуба «Олимп». Пахло резиной, дорогим парфюмом, озоном и тестостероном.

Мой путь в мир железа начался. И, черт возьми, он оказался чертовски эротичным.

Твой первый шаг — это не покупка абонемента. Это покупка правильной брони.

Я пришла в отдел спортивной одежды и поняла одну вещь: спортивная мода создана, чтобы свести с ума. Я надела легинсы с высокой талией, которые впились в меня так, что, казалось, вытянули душу через макушку. Зеркало в примерочной показало женщину, которую я не узнавала. Лифчик поддерживал грудь так, что она выглядела вызывающе.

Никогда не покупай одежду на размер больше, чтобы «скрыть недостатки». В зале все равны. Твое тело должно быть затянуто в компрессию. Это не для красоты. Это чтобы мышцы понимали: «Окей, мы работаем, мы в тонусе». И, поверь, когда ты видишь в зеркале, как ткань облегает изгиб твоей талии, ты идешь в зал не из чувства долга, а из желания показать это отражение.

Я вышла из примерочной, чувствуя себя упакованной в шоколадку. И тут ко мне подошел ОН!

Его звали Эрик. Ему было около тридцати пяти. Он не был накачан, как перекачанный бодибилдер из 90-х. Он был собран, как швейцарские часы. Простая черная майка, которая обтягивала грудные мышцы, и взгляд, от которого хотелось либо провалиться сквозь землю, либо немедленно раздеться.

— Ты дышишь так, словно собираешься в обморок, — сказал он, даже не поздоровавшись. — И ты напрягла трапеции. Расслабь плечи. Ты не несешь мешки с цементом.

Я выдохнула.

— Я Алиса. Я новичок. Я боюсь, что уроню штангу себе на шею.

— Я не допущу, — он шагнул ближе. От него пахло мятой и чем-то древесным. — Пойдем. Сначала я посмотрю, как ты двигаешься.

Эрик привел меня в зону со свободными весами.

— Присед, — сказал он. — Король упражнений. Самое интимное, что ты можешь сделать с железом.

Я взяла пустой гриф. Он встал сзади, его руки зависли в миллиметре от моей поясницы.

— Спина прямая. Лопатки сведи. Представь, что между ними ты зажимаешь сто долларов, и кто-то хочет их отнять.

Он коснулся моих ягодиц. Не пошло, не двусмысленно. Его пальцы были горячими, жесткими и абсолютно профессиональными. Но от этого прикосновения по позвоночнику прошел ток.

— Они спят, Алиса, — его голос был низким, прямо над моим ухом. — Твои ягодичные в анабиозе. Разбуди их. Сядь глубже. Колени в стороны. Дыши. Вдох — вниз, выдох — вверх.

Я начала делать приседания. На пятом повторе мышцы начали гореть. Это было не больно. Это было чувственно. Кровь прилила к мышцам, кожа натянулась. Я смотрела в зеркало и видела, как мое тело, которое я ненавидела, начинает работать. Как дрожат бедра. Как Марк смотрит на меня в отражении, и в его взгляде нет жалости — только голод. Голод человека, который видит, как расцветает его творение.

— Еще два, — выдохнул он. — Терпи. Боль — это просто слабость, покидающая тело. Или, в твоем случае, лень.

Когда я закончила, я была мокрая. Пот скатывался по вискам, грудь тяжело вздымалась. Я чувствовала каждую клетку своего тела. Впервые за долгие годы я не думала о том, как я выгляжу. Я думала о том, как я ощущаю.

В раздевалке, смывая с себя первый боевой пот, я поняла, что голодна как волк.

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.