



Алла Экем

**Фитнес,
шейпинг
и балет...**

Алла Экем
Фитнес, шейпинг и балет...

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68738706

SelfPub; 2023

Аннотация

Неловкие жизненные ситуации иногда оборачиваются комическими происшествиями.

Алла Экем

Фитнес, шейпинг и балет...

Девочки, вы когда-нибудь садились с разбегу не в тот автобус? Было у вас такое? Вспомните те ощущения, когда транспорт уже тронулся, а до вас медленно доходит, что это не ваш маршрут? И тут у вас три варианта выхода. Вы громко кричите- «Остановите! Мне нужно выйти!» и под недоуменные и насмешливые взгляды пассажиров и недовольного – водителя, выкатываетесь из транспорта, ущемив свое самолюбие. Или вы спокойно доезжаете до следующей остановки и с достоинством выходите, пожертвовав незначительную сумму за проезд. Ну, и последний, приемлемый вариант. Пока вы колеблетесь, ваш мозг уже лихорадочно перестраивает в авральном режиме свою навигацию. И предлагает доехать до оптимальной остановки, пересесть на другой автобус или пройти пешком...

Похожая ситуация случилась у меня недавно. Но не с автобусом.

Надо было к Новому году скинуть 2-3, нет, 5-6, короче, несколько килограмм... В домашних условиях это сделать нереально- диван, холодильник и телефон слишком искушают и отвлекают, как контрагенты, от намеченной цели. Ре-

шила, что лучший вариант- это групповые занятия. Там и веселее, и с тренером полезнее. Полазила по интернету, искала в объявлениях фитнес клубы и занятия шейпингом, но в своем районе, чтоб далеко не ездить... Пролистала уйму предложений, просидела не один час, на мониторе мелькали различные картинки, утомилась, и тут мне выскакивает объявление в уголочке экрана – хотите стать стройной, как балерина? А кто не хочет? Мне до балерины, конечно, далеко-вато. Комплекцией я, мягко говоря, как гусеничка. Но если подтянусь, втяну живот, то выпуклости по бокам убираются, становлюсь ровненькой, как полено, и талию, как в анекдоте, можно делать в любом месте. В общем, импульсивно нажала на кнопку под объявлением- "записаться». И дальше продолжила поиск.

Через несколько минут мне перезвонили, спросили, действительно ли хочу посетить занятия студии? Ну, да... Немного напрягла такая оперативность, но я в тот момент особо не заостряла на этом внимания. Обсудили с девушкой- администратором стоимость первого пробного занятия, форму, время и место. Все подходит. С той стороны разговора уточнили, что мы хотим от тренировок? Подтянуть мышцы? Конечно. Сбросить вес? А то! – в первую очередь. Ну, и, адреналин получить...

Девочки, такой адреналин на несколько дней, что я получила, мне и не снился.

Записывалась с надеждой, что пойду не одна, уговорила дочь за компанию пойти со мной подвигаться, поразмяться под ритмичную танцевальную музыку...

Итак, поехали на первое занятие. Мы никогда не были на тренировках фитнеса или шейпинга. Я, например, даже разницы между ними не вижу. Для меня-это слова синонимы. Самое время начать их различать. Кстати, даже уже не помню- записалась на фитнес или шейпинг? После занятия определенно буду знать.

Приехали, приняли нас очень радушно, почти как родных. Переоделись с дочкой в отдельной раздевалке. Девушка- администратор культурно попросила пройти в зал для занятий. Но тут я сглупила. Подошла к стойке администратора и по доброй воле, и в здравом, как опрометчиво считала, уме внесла наперед оплату! Хотя никто об этом не просил. Но и не отказывался. Поторопилась, в общем.

Осознание, что что-то не так, пришло не сразу. В зале уже находилось с десяток разновозрастных, подтянутых дам. Почему-то тут же бросилось в глаза, что на ногах у всех были чешки и балетки. Мы пришли в носочках. Девочки, недоумение, удивление и досада были явно написаны только на наших с дочерью лицах. Они усилились, когда все встали у балетного станка. Зачем у станка? А разве мы не должны танцевать по залу? Вы можете представить сейчас себя у станка? У меня тоже не получалось ...до этого момента. Когда я в зеркалах увидела себя с дочерью, ржала несколько се-

кунд. Потерявшиеся американские панды. Но это было только начало. Вот тут надо было громко сказать, что извините, мы ошиблись дверью, и уйти, но... оплачено же ж. Да и не вовремя и не к месту проснувшееся женское любопытство, будь оно не ладно, помешало сделать заветные шаги на выход. Так наша нерасторопность и оторопь безнадежно упустили первый вариант «сойти». Потом обе с дочерью сильно жалели, что не улизнули вначале.

Заиграла классическая музыка. Классическая! – еще одна нестыковка. И молоденькая девушка-тренер начала занятие. Оказалось, что новички здесь только я с дочерью. Остальные так бодренько приступили к движениям. «Первая позиция ног, вторая позиция, третья, четвертая, пятая. Смотрим на руки, согнутые в локтях, спину держим, лопатки сводим». А разве не должны мы начинать с чего-то более простого? Или это и есть простое? Мы, вообще, куда попали?! Стало доходить, что это не шейпинг ... и не фитнес! Здесь что-то ... балетное. В зеркало старалась не смотреть – иначе не удержалась бы. Итак улыбалась, с трудом сдерживая истерический смех. Единственная несерьезная в зале. Определенно, смех от шока. В голове стоял вопрос – как это я так умудрилась, дура немолодая, ещё и дочь втянула?!?!

Посмотрела на дочь, она – на меня. Девочки, вопрос на ее лице – За что? будет долго меня преследовать. Я старалась потом по возможности на нее лишний раз не смотреть. Тренер-проговаривала позиции-пордебра, аронди, деми-плие,

тандю, фраппе, жете... Одним словом, выражалась она по-французски знатно. Стоять, не двигаясь, было ещё более постыдно, чем позориться в движении. Я попыталась повторять фигуры за девушкой, стоящей передо мной. Получалось плохо, вернее, совсем не получалось, как говорило зеркало. Не хватало сноровки и изящества. Когда разворачивались в другую сторону, повторять было не за кем- впереди стояла дочка. С такими же «топорными» движениями, как у меня. Она несколько раз оборачивалась ко мне и по прищуренным глазам и шепчущим губам разобрала – «прибью».

На середине занятия одна "ученица" молча вышла из зала, дочь встрепенулась, в глазах появилась робкая надежда на побег.

– Она ушла?– с чаянием спросила у меня дочь.

– Нет, в туалет пошла.– озвучила я свое предположение, потому что нутром чувствовала- отсюда просто так не уходят .

– А-а,– разочарованно протянула «моя напарница по несчастью» .

Второй вариант- уйти по-тихому паровозиком за девушкой – бездарно профукали...

Я то и дело посматривала на часы на стене. Отведенные на

занятия 55 минут, казалось, растянулись на несколько часов. Стрелки слишком медленно двигались. Экзекуция продолжилась на нашем голом упряместве. Мышцы от напряжения мелко выбивали барабанную дробь с затиханием и стоном. Тренер несколько раз подходила ко мне и дочери, чтоб поправить позицию рук, выровнять спину, поставить правильно ноги. Получалось не очень- ноги, как деревянные, плохо слушались не только команды тренера, но и хозяек. А потом надо было поочередно поднять ногу на уровне...в общем, поднять ногу и держать несколько долгих секунд. Наши с дочерью конечности фиксироваться в воздухе не желали и тут же медленно опускались .

– Подержите немного, – мягко сделала замечание мне тренер.

– Только с подставкой- выдохнула я. Тренер улыбнулась и отошла.

Упражнения на растяжку ног мы с «напарницей» откровенно профилонили. А когда надо было закинуть ногу на жердь и сделать наклон вперед ,к носку, я просто вдохновенно с блаженным вздохом обняла станок, наблюдая за присутствующими.

И тут дочь, не выдержав, спросила – Долго ещё? Спросила у меня, но в этот момент музыка закончилась, поэтому

получилось громко, на весь зал. Тренер с улыбкой ответила:

– Уже почти закончили.

Упражнения на выравнивание дыхания с медленными наклонами вперёд показались задушевной песней для измотанных ног и спины. Я с дочкой единственные выходили с занятий, как с отмененной казни: слишком радующиеся окончанию и вымотанные. Мышцы ныли. Спина тихонько скулила. Я мысленно просила прощение у своего тела за незапланированный стресс, и у дочери, за то что, пообещав и расписав веселую разминку под современную музыку, привела в студию балета и растяжки.

– Глаза б мои тебя не видели!– с обидой произнесла она дома и закрылась в комнате. Мое тело, видимо, решило поддержать этот лозунг.

На следующее утро фраза – "Глаза бы мои тебя не видели!"– показала себя с неожиданной стороны .Один глаз внезапно опух, полузакрылся и не открывался. Девочки, я стала похожа на хамелеона- правый может смотреть в стороны, и вообще, живёт активной жизнью, левый, опухший, остаётся в обычном зафиксированном положении. Врачи сказали -отек аллергический. Аллергия, однозначно, на балет...