

18+ ЕВГЕНИЙ САМАРИН

# Невыдуманная история с продолжением

ВСЁ, ЧТО ПРОИСХОДИТ В ФИТНЕСЕ —  
ОСТАЁТСЯ В ФИТНЕСЕ!



Санкт-Петербург 2020

**Евгений Самарин**  
**Невыдуманнные истории**  
**с продолжением. Все, что**  
**происходит в фитнесе**  
**— остается в фитнесе!**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=56995763](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56995763)  
ISBN 9785005113887*

**Аннотация**

«Невыдуманнные истории с продолжением» — сборник ироничных рассказов, автор которых ведет повествование об «изнанке» фитнеса! Это реальные истории, которые могли произойти с одним из вас! Неординарные тренеры и их клиенты, забавные ситуации и чрезвычайные происшествия, а также многое другое, о чем вы не могли знать, посещая фитнес-клуб. Это легкое и оригинальное повествование, которое приятно читать, отдыхая дома с чашкой вкусного чая в руках, или слушать в машине по пути на работу!

# Содержание

О чем эта книга	5
Об авторе	6
Предисловие	8
Часть первая	10
Все, что происходит в фитнесе — остается в фитнесе!	10
История первая. Заложник чести	11
История вторая. Четыре +1	14
История третья. Фигаро там? Фигаро тут!	21
История четвертая. Клиент мечты	34
История пятая. Секретное оружие боксера	43
История шестая. Снимается кино!	48
История седьмая. Весенний марафон	56
Конец ознакомительного фрагмента.	57

**Невыдуманнные истории  
с продолжением  
Все, что происходит  
в фитнесе —  
остается в фитнесе!**

**Евгений Самарин**

© Евгений Самарин, 2020

ISBN 978-5-0051-1388-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# О чем эта книга

Вся наша жизнь состоит из удивительных историй, и любая из них по-своему уникальна! В этом сборнике рассказов, основанных на реальных событиях, происходит то, что невозможно увидеть со стороны. Перед вами — мир фитнеса «с изнанки»! Тренеры и их клиенты, персонал и гости фитнес-клубов, забавные и трагикомичные ситуации, которые происходили на самом деле. Истории, рассказанные от первого лица, свидетелем и участником, которых, стал сам автор. А также другие забавные и поучительные истории из реальной жизни, которые не оставят вас равнодушными!

В сборнике представлены двадцать рассказов о фитнесе, и еще пять коротких «историй с продолжением».

Это легкое и оригинальное повествование, которое приятно читать, отдыхая дома с чашкой вкусного чая в руках, или слушать в машине по пути на работу!

# Об авторе

Автор «Невыдуманных историй с продолжением» Евгений Самарин — человек, знающий о фитнесе не понаслышке. Инструктор, персональный тренер, проработавший в фитнес-индустрии свыше двадцати лет. Любитель истории, музыки и путешествий! Участник описанных событий. Прирожденный рассказчик, который обожает своих героев, и немного завидует читателям!

Евгений Самарин – Психолог, специалист по телесно-энергетическим практикам, действующий фитнес-инструктор, персональный тренер, мастер-тренер Technogym. Организатор и ведущий путешествий и активных туров. Автор публикаций на тему здоровья, повышения энергетики, физического развития и воспитания.



# Предисловие

Всем доброго дня! Так я начинаю свои посты в социальных сетях. И далее рассказываю о том, как правильно тренироваться, какие упражнения можно выполнять в домашних условиях, о питании или выборе вида спорта для ваших детей.

Вот уже более двадцати лет фитнес-тренер — моя основная профессия. Но в этой книге я не буду давать вам рекомендации в области фитнеса или здорового образа жизни, а просто расскажу несколько забавных и поучительных историй.

Это реальные истории из моей жизни и жизни моих знакомых, друзей, коллег. Почему вдруг? Потому, что рано или поздно каждому, кто любит рассказывать, хочется поделиться интересным и увлекательным, тем, что порой невероятнее любой придуманной истории, книги, или фильма. Ведь автором этих рассказов является сама жизнь! Поэтому в один прекрасный день я начал писать «Невыдуманные истории с продолжением», которыми теперь делюсь с вами!

И пусть эти короткие истории, не претендующие на гениальность, поднимут вам настроение, а кому-то дадут нечто большее. Как знать!?

Здесь и эпизоды из жизни фитнес-клубов, и случаи, имевшие место во время моей армейской службы, в походах и пу-

тешествиях, а также просто наблюдения, сделанные без всякой причинно-следственной связи. Заметки зрителя спектакля под названием «Жизнь»! Чуть-чуть отредактированные в особо «скользких» местах. Немного приукрашенные для полноты картины. Но в целом, события, действительно имевшие место!

Возможно, кто-то из моих коллег узнает себя в героях этих историй, а кто-то, просто слышал о произошедшем от знакомых. В любом случае, все это правда происходило в реальности, хотя и смахивает порой на анекдот или небылицу! Тем не менее, в целях конфиденциальности я изменил настоящие имена героев, кроме собственного, а также частично названия мест, описанных в рассказах.

Встречайте «Невыдуманные истории с продолжением»!

\* В данном сборнике, использованы вымышленные имена и фамилии героев, кроме имени автора. Все возможные совпадения, необходимо считать случайными и непреднамеренными.

# **Часть первая**

**Все, что происходит  
в фитнесе — остается в фитнесе!**

# История первая. Заложник чести

Вспоминая время работы в фитнес-клубах, не могу обойти вниманием множество забавных ситуаций, которые часто происходили со мной и моими коллегами, а также, разумеется, с нашими клиентами.

Одна из таких историй случилась в момент, когда в нашем клубе затеяли очередной ремонт. А точнее, ремонт раздевалок и сопутствующих им помещений: душевых, туалетов и саун. Чтобы не вызвать законное негодование большей части клиентов, а это, разумеется, прекрасная половина, то есть дамы, наши руководители решили начать ремонт с женской раздевалки. При этом, количество душевых значительно сократилось.

Чтобы девушки не возмущались, кто-то предложил поменять женскую и мужскую раздевалки местами. Дескать, мужчин меньше, и они реже жалуются на неудобства. Причем, как это часто бывает, в суете забыли предупредить о своих планах и клиентов, и персонал. Но, так или иначе, сотрудники ресепшн получили распоряжение, и рано утром (а клуб открывался в 7.00) девушка администратор повесила на двери раздевалок соответствующие объявления.

После открытия клуба первые посетители, потоптавшись по привычке возле своих раздевалок, отправились осваивать гостевые. Несколько девушек, постоянных участниц группо-

вых программ, также прочитав объявление на двери бывшей женской раздевалки, отправились в бывшую мужскую. Там они, не мешкая, принялись переодеваться, чтобы не опоздать к началу первого урока.

Нужно сказать особо, что это были утренние занятия самого популярного в клубе инструктора, любимца всей женской половины. Парень был (и, я уверен, остается по сей день) настоящей фитнес-звездой!

И вот некоторые девушки уже переоделись и даже успели сбегать в зал групповых программ, но своего любимого инструктора там не обнаружили. Вернувшись обратно в раздевалку, они принялись (как это иногда бывает у дам) обсуждать нюансы занятий в клубе, новости ЗОЖ, любимых инструкторов и тех, что «не очень» ... и вести прочие безобидные женские беседы.

Причем, периодически кто-нибудь из них выбегал в зал, чтобы вновь убедиться, не пришел ли тренер. А его все не было. И это постепенно начало девушек беспокоить. Одна пошла на ресепшн, выяснять, что происходит. Вторая вспомнила, что у нее, вроде бы, был его номер мобильного. А третья, решив, что урок, видимо, отменили, собралась зайти в сауну погреться. И вот здесь наш пропавший герой как раз и появился. Причем, в самом неожиданном месте и в самом неожиданном виде. Приоткрыв изнутри дверь сауны, он, прикрываясь полотенцем, буквально взмолился:

– Да уйдёте же вы, наконец, когда-нибудь из мужской раз-

девалки? У меня уже сил никаких нет сидеть здесь в жаре, да еще слушать вас! И урок давно начинать нужно!

Девушки выскочили из раздевалки как ошпаренные, а наш герой с облегчением покинул свое неожиданное место заточения. Как оказалось, он приехал на работу немного раньше, когда объявлений еще не было, и решил перед занятиями разогреться в сауне. Естественно, в мужской раздевалке. Ну а дальше, вы уже знаете. В этот день, еще много клиентов и сотрудников клуба случайно (а может быть и умышленно) ошибались раздевалками. И до самого вечера в клубе, периодически слышались то возмущенные крики, то веселый смех!

# История вторая. Четыре +1

В которой главным героем является сам автор.

Каждый инструктор приходит в фитнес по-своему. Обычно, спортсмен заканчивает спортивную карьеру и начинает работать тренером в своем профильном виде спорта. Но кто-то решает попробовать «оздоровительный вариант» и становится фитнес-инструктором.

Очень много среди фитнес-инструкторов студентов физкультурных или медицинских ВУЗов, которым необходима подработка во время учебы. И достаточно часто они остаются на этой временной работе, формально меняя профессию, но, по сути, продолжая нести в мир главную идею – физическое оздоровление и развитие людей. В настоящее время существует множество курсов, университетов и академий фитнеса, на которых можно быстро получить диплом об окончании и некоторое количество знаний, позволяющих начать карьеру инструктора. С этим уже можно попытаться устроиться на работу.

Также, разумеется, требуется личный опыт занятий, желательно спортивный разряд, еще лучше, если есть стаж работы и рекомендации. При этом кто-то сразу выбирает для себя групповые программы, а кто-то становится инструктором тренажерного зала.

В последнее время эти направления все больше пересека-

ются, и вот уже «тренажерщик» тренирует группы в режиме «круговой» тренировки, а «групповик» проводит персональные занятия.

Я, в свое время, стал «универсалом» и очень этому рад. Во-первых, гораздо больше возможностей для работы, во-вторых, сохраняется интерес и желание развиваться как специалист, меньше рутины и поводов для профессионального выгорания.

Но начинал я когда-то в тренажерном зале и несколько лет проработал дежурным инструктором. Это было время, когда много часов, проведенных в клубе, помножились на сотни клиентов, которым я проводил вводный инструктаж. И, разумеется, повидал всякого! В какой-то момент даже появилось ощущение, что удивить меня чем-либо невозможно. Я имел достаточно личного опыта, знаний и уверенности в себе, чтобы «отработать» любого клиента. И это действительно было обосновано! Среди моих клиентов были люди разных возрастов, уровней физической подготовки, травмированные и действующие спортсмены, взрослые и дети, бизнесмены и студенты, иногда попадались иностранцы, в общем, всех и не перечислить. Но один случай, произошедший в тот период моей карьеры тренера, наглядно показал – никогда не расслабляйся, будь готов ко всему, но при этом, не теряя чувства юмора, и все обязательно получится!

День казался вполне обычным. По плану – дежурная смена в тренажерном зале в ближайшие несколько часов. За-

тем три персональные тренировки. Возможно, даже останется время позаниматься самому, если кто-то не добавиться или, наоборот, не отмениться.

Обойдя по привычке все залы клуба, имеющие оборудование, я навел порядок: развесил «блины» от штанг по цветам и весам, вернул в групповой зал лишние коврики и «стэпы», которые оставили забывчивые клиенты. В общем, сделал все рутинные и обязательные вещи для начала смены.

В этот момент, как часто случается в фильмах и романах, раздался телефонный звонок. Звонил мой мобильный. Девушки с ресепшен сообщали, что мне нужно подойти в отдел продаж. Кто-то прямо сейчас приобрел абонемент и желает позаниматься. Так как вводный инструктаж полагается каждому новому клиенту и совершенно бесплатно, то нужен дежурный инструктор, а это сейчас я. В общем, все как обычно. Ничего нового. Есть клиент, необходимо провести инструктаж, все рассказать, показать, ответить на вопросы, предложить позаниматься персонально.

В отделе продаж меня ждал сюрприз. То есть большая неожиданность. И не одна, а целых четыре!

— Женя, привет! — улыбнулась менеджер отдела продаж Ирина, немного смущенная и растерянная. — А мы к тебе! Вот принимай новичков! Это Сандра, Люси, Нэнси и Камилла, наши новые клиенты. Нужно провести им вводный инструктаж, все показать, рассказать, ну ты в курсе. Справишься?

Я обвел взглядом четырех темнокожих девушек ростом под два метра с рельефной мускулатурой, в баскетбольной форме какого-то известного американского клуба.

– Do you speak Russian, girls? — выдавил я.

Girl's одалили меня ослепительными улыбкам и дружно замотали головками. Замотали отрицательно. Я понял, что «попал»! Многозначительно посмотрев в сторону Ирины, я смирился с неизбежным и бодро скомандовал:

– Let`s go! И мы с девчонками побежали!

Нужно ли пояснять, с какими вопросами я столкнулся? Думаю, да, ведь четыре клиента вместо одного, все девушки, причем, иностранки, не говорящие на русском, это полбеды. Вторая половина – это, что и как им показывать, рекомендовать и что, собственно, предлагать, когда перед тобой – четыре действующих профессионала NBA?

Именно так! Оказалось, девушки приехали в межсезонье американской лиги, поиграть за Российскую клубную команду, как звезды-легионеры. Это было понятно. Непонятным мне казалось другое: что они забыли в нашем клубе? Пусть хорошем и довольно известном, но в любительском фитнес-клубе? Поясню также, что мой уровень английского, хоть и был на тот момент неплох, для выпускника обычной российской школы и ВУЗа, но далек от «свободно владею», тем более с американскими нюансами произношения. Тем не менее, нужно было держать марку и соответствовать высокому званию инструктора тренажерного зала!

И я соответствовал и поддерживал, как мог. Поначалу, все шло неплохо: я стандартно показал девушкам кардиотренажеры, дополняя свои пробелы в языке демонстрацией цифр и графиков на дисплеях и мониторах. И даже рискнул предложить им «рабочий пульс» для разминки и заминки. Девушки синхронно кивали, создавалось ощущение, что они все понимают и, главное, со всем согласны! Я приободрился.

Через полчаса мы добрались до тренажерного зала. Тут проблемы и начались. Оказалось, что практически ни один тренажер в стандартном исполнении даже в крайних положениях настройки не подходит звездам NBA по размеру. Ноги – касаются пола на подтягиваниях, голова свисает – на скамье для «сгибания ног лежа». А сведение – разведение ног сидя (любимый тренажер большинства дам во всем мире), вообще, как детская игрушка для моих подопечных. Какие уж тут рекомендации по количеству подходов и повторений? Какой, к лешему, рабочий вес, когда мои девчонки, вполне способны взять меня самого в руки и забросить в баскетбольную корзину, да еще в прыжке с «трех очковой отметки»?

Как всегда, в трудных ситуациях, помогла «старая школа» – настоящая русская Атлетическая гимнастика! Штанга, гантели и, конечно, гири! И если приседами и «сведениями» никого не удивишь, то гири, привели девчонок в восторг! Они даже рассказали (насколько я мог понять все правильно), что гири в США сейчас в тренде и очень популярны. Это

было еще до появления «Кроссфит» тренировок и подобных brutальных направлений фитнеса, где свободные веса и высокий темп стоят на первом месте. Короче говоря, гири «пошли на ура»! А я, вспомнив о своем опыте занятий Пауэрлифтингом (силовым троеборьем) и используя весь словарный запас английского, прочитал американкам подробную лекцию о пользе «становой» тяги и «правильных», глубоких приседаний. На «туристическом жестовом» мы разобрали детали выполнения упражнений и технику. Где-то через полтора часа все немного вспотели, но контакт состоялся! В смысле, мы потренировались! Я что-то порекомендовал по питанию и восстановлению, а затем уточнил:

– How are you? Do you understand?

Девушки привычно покивали и ответили:

– Everything is fine, thank you, you are a great coach!

Я с чувством выполненного долга пожал их огромные ладошки и, наконец, решился спросить:

– А что вы все-таки делаете здесь, в нашем клубе? Для чего вам фитнес? Мало тренировок в команде?

А они, не смущаясь, ответили:

– Тренировок нам хватает, каждый день по две, да еще игры. Но у нас в контракте прописано: минимум три раза в неделю дополнительная самоподготовка по ОФП (общefизическая подготовка), и фитнес – самый удобный вариант для этого.

И что вы думаете? Они честно приходили в клуб три ра-

за в неделю и тренировались по часу, выполняя контракт, хотя никто за ними не следил и не проверял. Вот что значит дисциплина! При этом, девушки старательно выполняли все мои рекомендации, потому что для них, профессиональных спортсменов, слово тренера – закон! И не важно, что это просто тренер фитнес-клуба. Главное, он – наставник и по определению лучше знает, что им нужно для получения результата!

## История третья. Фигаро там? Фигаро тут!

У каждого в жизни бывают дни, которые можно назвать необычными. Но день, о котором пойдет речь в этой истории, запомнился мне особенно хорошо, и я полагаю, навсегда. Нередко попытки успеть всюду приводят к обратному результату. Хотя в каждой такой истории можно найти массу поучительного и полезного!

Многим из нас свойственно добиваться своей цели. В обществе это принято и приветствуется. Однако есть еще вопрос цены. Чем и в каком объеме мы платим за достигнутое. Чаще всего это физические силы, нервы, потраченное время. Но нередко цена бывает выше. Здоровье, разорванные отношения, потеря ориентиров в жизни. Хорошо, когда родные и близкие относятся с пониманием, и спокойно реагируют на постоянное отсутствие и повышенную нервозность. Но и это вопрос времени и пределов терпения! Главное, вовремя остановиться и посмотреть вокруг — кто я? Где я сейчас нахожусь? Что сейчас делаю? Приближает ли это меня к намеченной цели? И, наконец, стоит ли она того, чтобы её добиваться? Возможно, есть иные пути, иные двери.

С детства я рос с ощущением, что жизнь — это серьезная штука! Моя картина мира выглядела, примерно, так: ты, конечно, часть этой жизни и её полноценная единица, достой-

ная уважения, как и всякая другая живущая здесь. Но вот как ты будешь жить, какое место занимать в обществе – зависит от твоей настойчивости, усердия, старания, ... — список можно продолжать долго.

Жизнь — как борьба, как соревнование, как последний рывок к счастью! Звучит знакомо? Это очень распространенная идея и каждый второй, уверен, живет именно по таким ориентирам. И, что интересно, чем больше вы настраиваетесь на такой вектор пути, тем больше жизнь подтверждает: да, так и есть! Короче, хочешь бороться – пожалуйста!

Но, как это часто случается в подобных историях, в определенный момент моя жизнь показала себя с новой стороны. И я, будучи уже взрослым, семейным человеком, начал учиться жить по-новому.

Но это совсем другая история. А описанная ниже произошла, когда я еще старался, пытался, делал все изо всех сил и верил, что только так и можно.

Мне улыбнулась удача! Один шанс из ста! То, о чем вчера я мог только мечтать, стало явью! Я получил работу своей мечты!

Вы спросите, какую именно? Топ менеджер? Глава корпорации? Вовсе нет. Я стал инструктором тренажерного зала, персональным тренером, инструктором групповых программ. Работу в фитнес-клубе? И все? Да! Но это ВСЕ было мне на тот момент самым дорогим и ценным.

Я, наконец, получил возможность заниматься любимым

делом и получать за это деньги! Поверьте, это дорогого стоит, чем бы вы ни занимались. Один известный человек сказал: «Счастье – это когда ты каждое утро с радостью идешь на работу, а каждый вечер с радостью возвращаешься домой». Делать Свое дело, что может быть лучше? Те, кто прожил достаточно, думаю, согласятся со мной: заниматься любимым делом — редкое удовольствие!

Но финансы, конечно, также важны, с этим не поспоришь. И я работал, стараясь (как сказано выше) успеть, добиться, заработать, проявить себя и прочее, прочее, прочее. Есть возможность взять еще одну дежурную смену? Конечно! Пройти дополнительное обучение и начать вести новый групповой класс? Обязательно! Выйти в 8 утра на замену заболевшего коллеги? А кто, если не я? Я старался стать «универсалом», в чем быстро преуспел. Брал дежурства в тренажерном зале, надеясь получить новых персональных клиентов. Одновременно вел групповые. И так продолжалось несколько лет.

Работа в сфере услуг, а фитнес – это все же услуги, хоть и оздоровительные, всегда требует «быть в тренде», не зевать. Откажешься от одного клиента — потеряешь несколько. Решишь отдохнуть пару дней, глядишь, твои уроки уже ведет кто-то другой.

Вот я и старался поспевать везде и всюду, как всем известный Фигаро. И как он, попадал в разные ситуации, смешные и не очень. Но вернемся к тому самому дню.

Утро, раннее утро. Привычно открыв глаза по сигналу будильника, я скосил взгляд на часы: 05.30! Можно поваляться еще полчаса! Я старательно сделал вид, что сплю. Не помогло! Усатый и полосатый хищник домашнего воспитания, как всегда, тут как тут. Сидит, караулит. Открой один глаз, и он, безошибочно ориентируясь в темноте, совершает изящный прыжок со шкафа на твою грудную клетку. Дальше притворяться бесполезно. Нужно вставать и идти на кухню — насыпать корм в миску. Самое обидное, что корм насыпан с вечера, но кушать в одиночестве мой домашний тигр не готов. Еще одно утро начинается по знакомому сценарию.

А на работе в 7.30 меня уже ждет первый персональный клиент. Во всяком случае, должен ждать. Рановато? Что поделать, желание клиента – закон! Дорога от дома до клуба занимает чуть меньше часа.

7.30. Я на месте, стою в тренажерном зале в форменной одежде с обязательным бейджиком. В этот момент поступает сообщение на телефон: «Женя, сорри, не приду, ночью не спалось, неважно себя чувствую». Следующая тренировка в 10.00. Обидно: мог бы поспать еще час – другой.

Переодеваюсь, иду тренироваться сам, потом «на пять минут» в сауну, плюс полчаса позавтракать и обзвонить других клиентов. Ага, завтрак оставил дома! Спасибо коллегам – общественная овсянка и бананы, спасают жизнь голодным спортсменам уже не в первый раз!

Дальше, вроде, все по плану. То есть все, кто должен, при-

дут. С 10 до 15.00 провожу «персоналки». Правда, и здесь не все гладко. Например, я запланировал провести для клиента круговую тренировку, придумал несколько новых интересных упражнений, а он с порога заявляет: «Слушай, давай сегодня что-нибудь полегче, что-то сил нет». Или вот еще: «Евгений, я сегодня к тебе сына привел! Правда, здорово? Потренируешь нас вместе?». Конечно, о чем разговор!

В 15.00 собираюсь пообедать на скорую руку, но меня останавливает звонок с ресепшн. Новый клиент приобрел абонемент и необходимо провести вводный инструктаж. Сделать это должен я, как дежурный инструктор (смена как раз началась в 15.00).

На ресепшн меня ждет милостивая женщина лет сорока уже в спортивной форме. Улыбаюсь, представляюсь, предлагаю побеседовать перед вводным инструктажем. Садимся за столик в фитнес-баре. Как всякий, вновь купивший абонемент, она — потенциальный клиент на персональные тренировки.

Но это не главное. Если думать только о заработке, необходимо заканчивать работать в фитнесе. Клиенты – это не станки, не товар и не средство производства. Работа с людьми обязывает самому оставаться человеком.

Несколько минут пытаюсь расположить клиентку к себе: задаю вопросы, прошу пояснить, есть ли опыт, цель занятий, были ли травмы? Женщина, молча, слушает. Затем неожиданно заявляет:

– Знаете, я никуда с Вами не пойду! Вы меня бесите! Меня все сегодня бесят. Но вы — особенно! Своими вопросами, своим оптимизмом. Вы все, мужики, думаете, что жизнь состоит из работы, развлечений и тренировок в фитнес-клубе. А мы тащим на себе семью, детей, а по выходным — уборка и готовка. Да пошли вы все!

Она встает и уходит. Я – в «ауте». Смотрю по сторонам, протираю глаза, щипаю себя – может это сон? Нет, реальность, в которой у кого-то накопилось слишком много негатива, а я попался под горячую руку.

16.30. Все же успел перекусить. Вовремя! Звонит коллега, инструктор групповых:

– Женя, ты в клубе? Выручай! Я стою в пробке, не успеваю на свой урок к 17.00, сможешь выйти за меня?

Уточняю:

– Что за урок?

– «Сила».

Представляю, как потом буду сам вести свои уроки с 18.00 до 21.00. Соглашаюсь. Деньги лишними не бывают! Но главное: и он меня когда-нибудь выручит.

Переодеваюсь, готовлю музыку, в 16.55 захожу в зал групповых. В зале уже собрались постоянные участницы этого класса. Сто процентов женский контингент. И они ждут своего любимого инструктора. А тут я. Меня встречают гробовой тишиной. Начинаю урок.

После разминки обстановка накаляется: несколько дам,

опоздав к началу, забегают в зал и устраивают перепалку с другими клиентками за свое «обычное» место. Делаю вид, что ничего не происходит. На ходу изобретаю новые варианты привычных упражнений на ягодичы и пресс. К концу занятия дамы в состоянии «выжатый лимон». Но, довольны! Попа будет болеть однозначно!

– Спасибо, Евгений!

– Всегда пожалуйста!

18.00. Перехожу в другой зал групповых, начинаю вести свои уроки. На первом, Тай-бо, вхожу «в раж»: ставлю музыку громче обычного: клиенты в экстазе.

На середине урока в дверном проеме появляется управляющий клубом, подает мне непонятные сигналы. Подбегаю к нему, спрашиваю, что случилось.

– Пока ничего, но, если не убавишь звук, случится!

Оказалось, что жильцы квартиры, которая находилась над клубом (а клуб, соответственно, на первом этаже многоэтажного дома), не затрудняя себя обращением на ресепшен, позвонили сразу на мобильный телефон владельца клуба и потребовали прекратить «безобразие» и, особо, «уволить к такой-то матери этого уroda, что так громко включает музыку». Убавляю звук, заканчиваю урок с неприятным осадком.

19.00. Следующий класс – Spinning, более известный как «Сайкл», — тренировка на велотренажерах. Время самое популярное, класс также в тренде, свободных мест нет. Плюс еще одна девушка в ожидании, что придумает инструктор?

Инструктор предлагает девушке занять его место в центре зала и тренерский тренажер.

Приглушив свет, начинаю урок. Словно дирижер управляю процессом, стоя в центре зала. Постепенно повышаем темп, соответственно, и пульс у клиентов уже серьезный: выше 150 ударов в минуту. На то он и Spinning «Raceday»!

Однако ближе к концу занятия девушка, сидящая на моем тренажере, наклонившись ко мне, что-то шепчет. Из-за громкой музыки ничего не слышно. Переспрашиваю:

– Что?

– Мне что-то плохо, кажется, я теряю сознание...

И действительно теряет! При этом падает с тренажера прямо на меня. Ловлю девушку, с большим трудом выношу из зала под удивленные взгляды остальных клиентов.

Лихорадочно соображаю, что делать. Девушку нужно срочно доставить в кабинет спортивного врача. А рядом полный зал клиентов, и урок, который нужно продолжать. К счастью, девушка приходит в себя и поясняет, что ничего не ела сегодня, видимо, резко упал уровень сахара в крови.

В этот момент в коридоре клуба появляется дежурный инструктор тренажерного зала. Со словами: «Слава Богу, ты пришел!» передаю ему девушку с рук на руки и возвращаюсь в зал. К концу занятия самый высокий пульс, разумеется, у меня.

20.00. Последний групповой урок на сегодня – «Стретчинг», занятие на гибкость и пластичность. Возможность

и самому «растянуться», и прийти в себя. Но сюрпризы, видимо, еще не закончились!

Специально для этого класса я ранее приобрел спортивные брюки свободного кроя. И вот надел их в первый раз. Сперва радовался: удобные, хорошо сидят. Но в момент, когда мы перешли в положение «сидя» и начали растягивать заднюю поверхность бедра, раздался подозрительный треск, и я почувствовал, как брюки разъезжаются по шву со стороны спины, открывая совсем неприглядную картину моего нижнего белья и всего причитающегося. Оглядев клиентов, я сделал вывод, что «авария» осталась незамеченной. Необходимо было что-то придумать.

– Внимание! — я постарался вложить в голос побольше таинственности. — Я вижу, что все вы сильно напряжены, поэтому сейчас мы проведем сеанс медитации и войдем в состояние спокойствия и релаксации! Лягте на спину. Прикройте глаза и не открывайте без моей команды, что бы ни происходило!

Клиенты послушно повиновались. Я поставил спокойную музыку, а затем, стараясь ступать как можно тише, на цыпочках выскользнул из зала и бегом направился в раздевалку менять брюки.

Через несколько минут клиенты услышали:

– Сделайте глубокий вдох и выдох, откройте глаза.

И они вновь повиновались. Открыв глаза, мои клиенты убедились в волшебной силе медитативных практик, кото-

рые позволяют не только восстановиться, но и буквально меняют человека, включая его одежду!

Я же, закончив урок, постарался быстрее покинуть класс, оставив клиентов недоумевать о моем чудесном преображении.

Больше в тот день ни уроков, ни персональных тренировок не планировалось. Но, как говорится, никогда не зарекайся! Дежурный инструктор тренажерного зала, который «закрывал» смену и должен был оставаться в клубе до конца, то есть до 23.00, обратился ко мне с просьбой: «Братан, выручи, пожалуйста, мне нужно срочно уйти сегодня пораньше! Тут осталось пара часиков до закрытия. Подежурь за меня, а за мной «не заржавеет»!

На следующий день меня ждал выходной: поход в музей, кино или в театр, — в общем, куда-нибудь, где не будет спорта, фитнеса, громкой музыки и множества людей. И я согласился.

Первый час дежурства прошел без происшествий. В начале второго часа, перед самым закрытием клуба, я наткнулся в зале «свободных весов» на штангу, которая стояла в собранном виде. И никого рядом. Причем на штанге было около 180 кг. Видимо, какой-то «неслабый» парень делал «становую тягу», а затем оставил снаряд в неразобранном виде и ушел. Нужно сказать, что подобные истории в фитнес-клубах вполне обычны. Но я решил проявить принципиальность. Обойдя помещения тренажерного зала, в одном

из них я с удовлетворением обнаружил высокого крепкого парня, выше меня на голову и явно тяжелее килограммов на тридцать.

Парень висел на перекладине, явно пытаясь расслабить и «растянуть» поясницу после какого-то тяжелого упражнения. Я приблизился к нему с видом учителя, намеревающегося отчитать нерадивого ученика.

– Добрый вечер! Скажите, пожалуйста, это Вы использовали штангу? Там, в зале? — спросил я.

Он хмуро посмотрел в мою сторону и отрицательно покачал головой.

– И все же, возможно, это были Вы? — я упорно старался привлечь клиента к порядку. — Вы знаете, у нас в зале принято убирать оборудование за собой.

Парень спрыгнул с перекладины и навис надо мной всей своей мышечной массой.

– А Вы знаете, — процедил он раздраженно, — что я много лет занимаюсь «железом» и всегда прибираю за собой!

Я не сдавался:

– Но кроме нас двоих в зале больше никого нет! А я, как видите, даже по весовой категории не потяну подобный снаряд. Кроме Вас использовать такую штангу здесь сейчас некому!

Парень побагровел.

– Ах, вот значит, как — проговорил он угрожающе. — Ну ладно. Я приберу за собой! А у Вас сегодня еще будет воз-

возможность потренироваться.

С этими словами он подошел к штанге, приподнял её за один край, поднатужился и перевел в вертикальное положение. А затем поставил прямо в угол.

— Раз она Вам мешает, а хозяин не находится, пусть постоит здесь, — сказал он, и более не вступая в спор, вышел из зала.

Я не сразу понял, что произошло. Но когда до меня дошло, чуть не заплакал от досады. На первый взгляд ничего особенного. Стоит себе штанга в углу. Нужно подойти, аккуратно опустить и разобрать её. Но в реальности это совсем не просто. Когда твой собственный вес под 75 килограммов, а рядом стоит тяжеленный предмет весом 180, нужно хорошо подумать, кто кого опустит или даже уронит! При этом, как назло, во всем клубе больше не осталось ни одного тренера. Ну не буду же я звать на помощь девочек с ресепшен?

Я проклинал и тот момент, когда согласился взять это дежурство, и свою принципиальность. Нужно было закрывать зал и ехать домой, но снаряженная штанга «дамокловым мечом» висела, а точнее стояла надо мной. К счастью, я вспомнил, что в клубе оставался еще один «боеспособный» мужчина — сотрудник охраны. Я вызвал его, и вдвоем мы с большим трудом все же вернули злополучную штангу в горизонтальное положение.

Как и у каждой истории, у этой есть свое продолжение.

Как можно догадаться, на следующий день я никуда не по-

шел. Ни в театр, ни в кино. Я остался дома и просто спал. Отсыпался. Пока это не наскучило моему домашнему тигру.

Поразмыслив немного над своей профессиональной карьерой, я после этого «обычного» дня решил завязать с дежурствами в тренажерном зале и посвятить себя проведению групповых и персональных занятий. А также выделить себе обязательный выходной, хотя бы один в неделю. Без срочных замен и внеурочных часов. Ведь, как известно, всех денег никогда не заработаешь! А здоровье — ни за какие деньги не купишь!

История со штангой также получила неожиданное продолжение. Один мой персональный клиент, врач-психиатр по профессии, во время тренировки представил мне своего коллегу, которым оказался тот самый «парень со штангой». Как выяснилось, он работал санитаром отделения для буйно помешанных, в психиатрической клинике. Я отметил, что его физическая форма и комплекция, были, как можно кстати для такой должности. Мы познакомились, обменялись взаимными извинениями, и даже немного подружились впоследствии.

Но, вот что интересно, он буквально божился, что действительно в тот день не занимался с этой штангой! Кто же это мог быть? Видимо, это так и останется таинственной загадкой тренажерного зала!

## История четвертая. Клиент мечты

Уверен, в каждом коллективе, в любой сфере деятельности найдутся свои «Невыдуманные истории». Но мои связаны, прежде всего, с фитнесом, где мне посчастливилось самому быть свидетелем многих увлекательных событий!

В каждом фитнес-клубе, каким бы маленьким он не был, мечтают об «идеальном клиенте». Кто это такой? Предпочтительно, мужчина. Лучше, если неженатый. Конечно, обеспеченный. Среднего возраста, от 30 до 45. Без хронических заболеваний. Эмоционально устойчивый. Приятной наружности. И в идеале, чтобы это был известный актер или популярный певец.

Не совпадает с первыми пунктами? Так ведь это просто мечта! Почему я наделил идеального клиента именно такими качествами? Судите сами: мужчина более стабилен в посещении клуба, к тому же, если неженатый – притягивает женщин. Обеспеченный сможет позволить себе регулярно заниматься с персональным тренером, да еще и не с одним, а, например, параллельно бодибилдингом и боксом. Спокойный мужчина среднего возраста не создаст проблем.

С остальными пунктами, думаю, также ясно: присутствие в клубе знаменитости – гарантия рекламы и престижа. «Раз мистер X занимается в этом клубе, то и мне, пожалуй, стоит!» – логичный вывод для любого потенциального клиента.

Поэтому рекламные щиты столичных улиц пестрят фотографиями известных актеров и певцов, спортсменов и телеведущих. Все они, разумеется, упорно тренируются в «самых лучших» клубах!

И, конечно, о таком идеальном клиенте мечтают менеджеры отделов продаж. В первую очередь незамужние девушки. И это вполне понятно. У каждого нормального менеджера есть здоровый интерес к стабильному приятному в общении клиенту, который одним присутствием в клубе создает атмосферу праздника. И регулярно продлевает абонемент. А каждая нормальная девушка в Душе является Золушкой и в тайне, возможно, глубоко в подсознании, мечтает о прекрасном принце на белом коне или на черном «Мерседесе»!

Одной из таких девушек была Юля. Именно Юля, а не Юлия. Так она представлялась и сразу располагала к себе даже самых неприветливых посетителей. Юля была образцовым менеджером! Она никогда не опаздывала на работу. Не забывала поздравить своих клиентов с днем рождения. С готовностью заменяла болеющих коллег на дежурствах. Сама регулярно занималась фитнесом и продолжала общение с клиентами на групповых уроках. Естественно, Юля выполняла план продаж и числилась в перспективных кандидатах на повышение. И еще она была свободна, то есть не замужем и не в отношениях.

С ней все было в порядке, и даже очень! Просто работа отнимала практически все её время. А также Юля, как уже бы-

ло сказано выше, мечтала о прекрасном принце. И так уж получилось, что все черты прекрасного будущего слились для нее в образ «идеального клиента», её идеального мужчину, который сам придет в клуб, купит абонемент и... Впрочем, о том, что будет дальше, Юля старалась не думать. Главное, чтобы пришел и купил. Даже если не сложится у нее лично, в клубе появится идеальный клиент, а это дорогого стоит!

И однажды такой шанс представился! Вот как это было.

В один из морозных зимних дней в отделе продаж нашего клуба раздался звонок. Юля, которая в это время была на дежурстве, привычно сняв трубку, бодрым голосом представилась и спросила, чем она может помочь. То, что Юля услышала в ответ, привело её в сильное волнение.

Некая дама сообщала, что является личным помощником одного популярного актера (имя и фамилию которого мы не будем называть, а обозначим как М), и в данный момент он в нашем городе снимается в фильме. Съёмки продлятся несколько месяцев, и он ищет тихий приличный фитнес-клуб с небольшим количеством клиентов и хорошим сервисом, чтобы регулярными занятиями поддерживать форму. Наш клуб удобно расположен, близко к месту съёмок, и имеет хорошую репутацию.

Имя актера было Юле прекрасно известно, как и всем в стране. Мало того, она была в него немного влюблена. Но! Чисто платонически. Сначала Юля предположила, что это розыгрыш кого-то из коллег, или дурацкая шутка конкурен-

тов. Но женщина по телефону уверила её, что настроена серьезно: через полчаса они с М подъедут, и она просит Юлю встретить их, оградить от лишнего внимания других клиентов и показать клуб. Юля с готовностью согласилась и начала приготовления.

Первым делом, она предупредила сотрудников ресепшен и охрану на входе, что прибудет «высокий гость» и, желательнo, не заставлять Его надевать бахилы и снимать пальто. Затем проверила собственный макияж и форменную одежду. Попросила техника поставить на внутренней линии клуба, по которой транслируется музыка, самый романтический и спокойный трек. И, наконец, дозвонилась до тренажерного зала и попросила дежурного тренера помочь ей произвести максимально приятное впечатление на потенциального клиента.

В назначенное время к дверям клуба подкатил черный «Мерседес», и из него действительно вышел М собственной персоной. В сопровождении секретаря-помощницы он зашел внутрь. Охранник и ресепшен не подкачали. Игнат, бывший десантник, мечтающий стать инструктором в этом же клубе, а пока просто охранник на входе, широко улыбнулся вошедшим и даже изобразил что-то вроде поклона. Девушки на ресепшен, Инна и Валя, приветствовали вошедших дружным «Добрый день!». Правда, почему-то хором. Все это слегка насторожило М, но вовремя подоспевшая Юля взяла ситуацию в свои руки.

– Здравствуйте! Мы очень рады вас видеть! — она была «само радушие». — Позвольте познакомить вас с нашим клубом, показать залы для занятий и СПА-зону.

Гости, естественно, позволили. Процессия во главе с Юлей начала знакомство с клубом с фитнес-бара. Юля пояснила, что фитнес-бар, прежде всего, позволяет клиенту в любой момент подкрепиться: в наличии всегда белковые коктейли, энергетические напитки, но можно и просто выпить чашечку кофе или чая. Гость, к всеобщему удовольствию, начал расслабляться и проявил готовность выпить кофе прямо сейчас.

В этот момент бармен, которого все звали Гарик, решил внести свой вклад в оказание сервисных услуг и спросил, не желает ли гость к кофе чего-нибудь сладкого? Кусочек чизкейка, например, или круассан? М занервничал, сослался на диету и решительно отказался. И от круассана, и от кофе. Далее он напомнил всем присутствующим, что пришел посмотреть клуб и предложил отправиться дальше.

Дальнейший путь пролегал через зону СПА, где в этот час не должно было быть клиентов. Но по «счастливой» случайности там оказалась постоянная клиентка массажного кабинета Лидия Сергеевна, женщина почтенного возраста и поклонница яркого макияжа.

– Дорогой Вы мой! — реакция Лидии Сергеевны была ожидаемой. — Как я рада Вас видеть! А Вы надолго к нам? На гастроли? Будете у нас заниматься? Рекомендую пилатес!

А массаж здесь просто превосходный! А можно сделать с Вами селфи?

Юля поняла, что покупка абонеента под угрозой и необходимы срочные меры. Она буквально закрыла М своим телом и вынудила Лидию Сергеевну, сместится в сторону.

— Пойдемте дальше, СПА сможем посмотреть позже, — быстро проговорила она. Никто не стал возражать. Дальнейший маршрут пролегал через мужскую раздевалку, куда Юле, по понятным причинам, не было доступа. Она немного нервничала, так как не была уверена в идеальном состоянии душевых и туалетных.

— Пройдите, пожалуйста, через раздевалку! — сказала она. — Внутри Вы найдете дверь в тренировочную зону, а я буду ждать Вас с другой стороны.

И они вместе с секретарем М отправились в зону тренировок через женскую раздевалку.

М исчез за дверями «мужского» пространства. Юля и секретарь ждали минут десять. Они уже начали сильно нервничать, когда М появился. Выглядел он слегка обескуражено. Дело в том, что именно в этот момент гость, как любой нормальный человек, захотел в туалет и решил воспользоваться случаем. Отсюда задержка по времени. Но пока он «справлял нужду» в отдельной кабинке, то ненароком услышал разговор двух мужчин-клиентов, которые обсуждали как раз его последний фильм и возмущались: «Сколько уже можно снимать этого самодовольного господина во всех фильмах под-

ряд...». Как настоящий представитель своей профессии, М эффектно появился перед мужчинами, выйдя из туалетной. Причем они были полностью раздеты, так как направлялись в душ, а он, напротив, – в элегантном костюме и начищенных модельных ботинках. Эффект удался. Финальной сцене из «Ревизора» могли бы поаплодировать зрители любого театра.

М, сохраняя достоинство, покинул мужскую раздевалку. Но сделал вывод: ему здесь не рады. Наконец, вновь встретившись с Юлей и секретарем, он уже с некоторой долей усталости в голосе произнес:

– Ну, что Вы мне еще покажете, милочка?

Юля предложила посмотреть зал кардиотренажеров. Самое большое помещение в клубе, уставленное беговыми дорожками, «эллипсами», «стэпперами» и прочими машинами для повышения человеческого пульса и давления. Здесь, как полагала Юля, уж точно никого не будет. Время обеденное, будний день....

Но она, конечно, ошибалась. Видимо, в этот час Юлин ангел-хранитель также отлучился пообедать. Зато в кардио-зале присутствовал клиент-иностранец по имени Мартин. Он бодро шагал по дорожке с намерением достичь полной и окончательной победы над лишним весом в ближайшие несколько часов. При этом распространял вокруг себя запах, способный свалить с ног любого, кто появится «на расстоянии полета стрелы». В замкнутом пространстве

кардио-зала это было еще более ощутимо. Возможно, Мартин съел чего-то острого. Или у него вновь наступил период гормональной перестройки. Не знаю, но запах был ужасный!

Едва зайдя в зал, М скривился, словно у него прихватило спину или, как если бы он съел лимон. Юлия попыталась спасти положение и ринулась к окну со словами:

– Что-то сегодня жарко, видимо, кондиционер неисправен...

Но было уже поздно. Настроение гостя стремительно снижалось в сторону нуля. «Добила» его сотрудница клининга, которая как раз добралась до кардио-зала и начала протирать тренажеры влажной тряпкой, напевая себе под нос унылую песенку, рожденную где-то на просторах Средней Азии.

М решительно развернулся на месте, щелкнув каблучками модельных ботинок, и направился к выходу.

– А как же залы групповых программ! – пыталась остановить его Юлия. — И тренажерный зал мы еще не посмотрели...

Но Высокий гость уже покидал клуб. И даже новое предложение бармена Гарика выпить белкового коктейля за «счет заведения» его не остановило. Видимо, он очень торопился. Секретарь вежливо пожала Юле руку и ободряюще улыбнулась:

– Вы не переживайте, Юленька, он у нас натура творческая, чувствительная. У вас замечательный клуб! До свидания! И так же покинула помещение.

Юля молчала минут двадцать. Закрылась в офисе. Не отвечала на звонки. Затем появилась возле ресепшен и спокойно осведомилась:

– Кто-нибудь еще интересовался покупкой абонемента, пока меня не было?

А через час, когда закончилась её смена, Юля переоделась в спортивную форму и пошла на групповой урок танцевального направления. Видимо поняла, что эта и другие подобные неудачи — всего лишь рабочие моменты, с которыми сталкивается любой сотрудник сервиса, работающий с людьми. И, разумеется, это не повод впадать в уныние и лишать себя бодрящей физической нагрузки!

Что до «идеального клиента», то его Юля так и не дождалась. Но однажды встретила хорошего парня из числа фитнес-инструкторов, полюбила, вышла замуж и счастлива в браке по сей день!

## История пятая. Секретное оружие боксера

Среди инструкторов фитнес-клубов встречаются действующие спортсмены. И даже профессиональные. Но, если для спортсмена-любителя вполне нормально подрабатывать инструктором тренажерного зала или тренером детских групп по Дзюдо, например, то профессиональный боксер, выступающий на ринге, в этой роли выглядит не совсем на своем месте. Это мое личное мнение. Почему?

Дело в том, что уровень современного бокса, да и вообще любого вида спорта, а мы говорим о «большом» спорте, настолько высок, что требует полной отдачи времени и сил. Жесткий режим тренировок, питания и сна. Минимум времени на личную жизнь и хобби. Тотальный контроль и сосредоточенность на достижении цели – победить любой ценой. Часто ценой собственного здоровья. При этом все мы знаем, что профессиональная жизнь спортсмена коротка. В большинстве видов спорта после тридцати ты уже ветеран.

И, конечно, обидно видеть действующего спортсмена-профессионала в роли инструктора только потому, что ему необходим дополнительный заработок. Но при этом, какая возможность для клиентов позаниматься с мастером экстра-класса! А коллегам инструкторам поучиться и перенять бесценный опыт.

Кроме того, такой тренер, разумеется, повышает престиж клуба и привлекает внимание клиентов. Случается также, что это внимание принимает комические формы!

Я проводил очередную персональную тренировку с постоянной клиенткой. Постоянный клиент – это не просто человек, с которым ты встречаешься регулярно несколько раз в неделю и проводишь час-полтора вместе. Это, прежде всего, человек, который тебе доверяет. В твоих руках находится его здоровье в этот самый час. С тобой он делится личными переживаниями и вопросами. Вместе вы обсуждаете последний фильм, получивший «Оскара», и тенденции мира моды этого сезона. Ну, и попутно, разумеется, вместе движетесь к результатам в тренировках!

А еще с постоянным клиентом можно пошутить. Естественно, по-доброму и, если он в настроении. А иногда, наоборот, чтобы поднять человеку настроение, ведь именно это — главный положительный результат любой фитнес-тренировки!

Итак, я проводил персональную тренировку с моей постоянной клиенткой. Погода в этот день была «не очень» (лил дождь), настроение у клиентки такое же. Я предложил выполнить несколько новых интересных упражнений, но это не помогло. Эмоциональная обстановка в зале сохраняла характер «осеннего межсезонья».

В этот момент в зале появился Вениамин, для коллег и друзей просто Веня, наш тренер по боксу. Вениамин был

профессионалом, выступающим на ринге, и одновременно он работал в фитнес-клубе. Проводил групповые и персональные тренировки. Как многие действительно сильные люди, был он также очень добрым в душе и общительным, любил при случае пошутить.

В описанный момент он просто решил позаниматься сам: потренировать мышцы спины, а, проще говоря, поясницу. Для этого он выбрал «гиперэкстензию» — упражнение многим известное и популярное. Суть его заключается в том, что атлет располагается на специальной скамье с закрепленными ногами лицом вперед, и выполняет наклоны и подъемы корпуса, по сути, разгибаясь в поясничном отделе. Начинают это упражнение с собственным весом, но постепенно, для повышения нагрузки, используют гриф от штанги, гантели или еще чаще «блины».

Вениамин расположился рядом с нами и после короткой разминки начал тренировку. Он сделал первый подход без веса, а затем взял «блин» от штанги весом в пятнадцать килограмм и продолжил упражнение. Причем этот самый «блин» он держал двумя руками, прижимая к себе. Но не к груди, как это делают обычно, а на уровне головы. Получилось так, что он прижал его к лицу.

Что и послужило поводом рассказать вам эту историю. Спросите, почему? Рассказываю дальше!

С появлением Вениамина в зале ничего не произошло, но, как только я посмотрел в его сторону и увидел «блин»,

прижатый к лицу, то мгновенно понял, как развеселить мою клиентку! Я представил, как будет выглядеть лицо Вени после упражнения. Соотнес реакцию клиентки. Вспомнил, что они ранее не встречались. Принял во внимание её малую осведомленность в вопросах бокса. И как бы между прочим произнес:

– А вот обратите внимание, это наш тренер по боксу Вениамин. Он настоящий профи, известный боец. И, как видите, тренировки у него тоже специальные.

– Что же в них специального? — заинтересовалась клиентка.

– Ну... (я понизил голос), он «прокачивает» нос!

Повисла пауза. Несколько секунд моя клиентка обдумывала услышанное. Потом она рассмеялась:

– Вы шутите? Что за ерунда! Зачем ему «качать» нос? Это же ни пресс, ни бицепсы!

Я пояснил:

– Все очень просто! Он профессиональный боксер и ему необходимо постоянно защищаться. Очень часто удары соперника «проходят» и он «принимает» их носом. Это его основной инструмент в бою, кроме ударов и уклонов. Но правильно тренировать нос умеют лишь профессионалы.

Далее, я подробно описал строение носа обычного человека и чем отличается от него нос профессионального боксера. Клиентка прониклась новой информацией.

– Ну, надо же, кто бы мог подумать! — говорила она.

— Оказывается нос можно тренировать! А я и не знала!

Потом она вновь засомневалась:

– А Вы правда не обманываете меня? Вы ведь большой шутник!

Но в этот момент Вениамин закончил очередной «подход» и поднялся со скамьи. Глаза клиентки буквально «впились» в его лицо. И что же она увидела? Конечно то, на что я и рассчитывал! Смятый, сломанный нос настоящего боксера! Да еще и красный от прижатого к лицу «блина». Эффект был достигнут! Клиентка поверила мне на сто процентов!

А я для верности подмигнул Вениамину и спросил:

– Что, Веня, скоро новый бой? Готовишься? Нос качаешь?

Он, разумеется, улыбнулся и ответил:

– Ну да! Нужно как следует прокачать, а то подготовка неполноценной получится!

На этих его словах я не смог сдержать смех и громко расхохотался. А затем объяснил удивленной клиентке, что это действительно была шутка!

И мы еще посмеялись, но уже все вместе. Ведь если не шутить и не смеяться с клиентами и коллегами, то какая это тренировка?

## История шестая. Снимается кино!

Не удивлюсь, если мои истории напоминают вам сюжеты комедийных фильмов! Да, юмора в них предостаточно! И, как знать, возможно, когда-нибудь по ним действительно будет снято кино. А пока в очередной истории «большое кино» пришло в наш фитнес-клуб!

Эта история произошла в мою бытность фитнес-консультантом. Поясню, что это за должность. Прежде всего, в мои обязанности входило ознакомление новых клиентов с фитнес-услугами, запись купивших абонемент к спортивному врачу и на вводный инструктаж. Но, кроме этого, фитнес-консультант, по сути, — дежурный заместитель фитнес-менеджера и координатор, который отвечает за все вопросы в отсутствие вышестоящего руководства.

Началось с того, что в один из обычных дней, в клубе появилась странная парочка. Двое мужчин совершенно неспортивного вида. С папками в руках и окладистыми бородами на лицах. Почему-то сразу стало ясно, что цель их визита — не покупка абонемента. И действительно, обратившись к сотрудникам ресепшен, они попросили встречи с руководством клуба, и через несколько минут их просьба была удовлетворена. Управляющая клубом, женщина энергичная, сама бывшая спортсменка, встретив незнакомцев, провела их в свой кабинет, и там они с полчаса беседовали. За-

тем она вызвала меня.

– Послушай, Евгений! — сказала она. — Тут у нас гости, мы договорились о совместном проекте, им нужно показать клуб. Где у нас что стоит, как работает, ну, ты сам все знаешь, разберешься.

– А какого плана проект? – уточнил я. — На что ориентироваться в объяснениях?

– Ну, если коротко, у нас в клубе будут снимать кино.

– Кино? — я опешил. – Это, конечно, здорово! Но как Вы себе такое представляете у нас? Мы работаем с 7 утра до 23.00, и все это время в клубе находятся клиенты, они-то точно не будут рады!

Управляющая уверила меня, что с клиентами мы все решим и, вообще, съемки планируется проводить в «пустые часы» днем и очень недолго. Максимум все это займет час, ведь снять именно в клубе нужно всего пять минут экранного времени. Зато мы получаем отличную рекламу и все такое прочее.

Посмотрев на типичных представителей кинобизнеса, я засомневался во всем выше сказанном, но, как говорить, служба есть служба.

Мы отправились осматривать клуб, как элемент съемочной площадки. По пути я задавал вопросы, пытаюсь побольше узнать о планах «киношников» и соотнести их с возможными рисками для себя, коллег и наших клиентов.

– Здесь у нас раздевалки. Туалет и сауна, надеюсь, вам

не понадобятся?

— Думаю, что нет, — отвечал седовласый мужчина, видимо, старший в паре. — «Иронию судьбы», к сожалению, уже не повторить.

Далее мы благополучно миновали кардиозону и залы групповых программ. Они «киношников» не заинтересовали. Обошли весь клуб и, наконец, в одном из помещений тренажерного зала задержались. По всему было видно, что мои спутники, наконец, нашли то, что искали.

— Вот! — оживился старший. — Здесь и будем снимать!

— Почему именно здесь? — уточнил я.

— Вид из окна отличный. И тренажеров вокруг много. Это то, что нужно! — таков был ответ.

— Так поясните, наконец, — взмолился я, — что именно вы будете снимать? Почему именно этот зал? Что вам еще потребуется? Мы ходим уже скоро как час, мне нужно работать.

— Не волнуйтесь, юноша! — успокоил меня второй «киношник». — Кино, как говорится, быстро не снимается! Быстро только... — но, дальше он не продолжил.

Вот в эти слова я поверил сразу. Старший все же решил пояснить мне суть вопроса:

— Видите ли, у нас сцена, в которой героиня занимается в фитнес-клубе и одновременно разговаривает по мобильному, при этом она смотрит в окно. Нам необходимы три эти условия: вид из окна, возможность заниматься и разговари-

вать по телефону.

Я задумался.

– Ну, это можно сделать, например, шагая по беговой дорожке. Подойдет?

– Отлично! – отозвались оба хором. — А где у вас имеется дорожка?

Я пояснил, что дорожки и все остальные кардиотренажеры у нас в другом зале. Они сразу сникли.

– А можно принести одну сюда, лучше прямо сейчас, чтобы заранее выставить кадр? — спросил старший.

Я поспешил их обрадовать:

– Конечно можно! Сейчас пойдем в другой конец клуба, вы вдвоем возьмете дорожку и принесете сюда. Такой расклад вас устроит?

Мое предложение было встречено без оптимизма. А, точнее, сразу отклонено.

– Да что там дорожка! — проявил себя второй «киношник». — Банально и не смотрится. Ну, кто сейчас ходит по дорожкам? Сейчас в моде тренажеры! Верно?

Последний вопрос был адресован мне, и я ответил, что не совсем, конечно, так, но в целом, да, тенденция имеется. Тогда они с двойным азартом начали перебирать один тренажер за другим и предлагать мне передвинуть или переставить их местами, перенести или поменять с тренажерами из соседнего зала.

Мой ответ был таким же, как и в случае с дорожкой.

– Пожалуйста, берите и несите. Только не забудьте потом вернуть на место!

Перспектива таскать тренажеры служителей синематографа не прельщала. И я их понимал. Не понимал я только одного, как организовать им нужный кадр?

Я стоял, в задумчивости опираясь на тренажер для «разгибания в положении сидя». Эдакий «стул», на котором сидишь, как бы ссутулившись и, разгибаясь, толкаешь вес назад, нагружая поясницу. И тут меня осенило!

– Слушайте, а что, если мы посадим вашу героиню вот на этот тренажер, развернем его лицом к окну, и она будет на нем тренироваться?

– А что это за тренажер, для чего? — осведомился старший.

Я пояснил, что для «проработки» спины.

– Нет, это не годится! — отозвался он. — Ну, какая, к лешему, спина, это совсем неромантично и не привлечет зрителей. У нас красивая актриса, и она должна делать что-то красивое, я бы даже сказал – «сексуально тренировать тело»!

– Ну, я согласен, поясница мало кого возбуждает, вот если бы она тренировала, хотя бы, пресс... — вслух размышлял я.

– Ну, конечно! — вскричал второй «киношник». — Пусть сидит на этом же тренажере и тренирует пресс! Это классно, это нам подойдет! Будет делать вид, что тренирует пресс, а зрителям все равно не понять, где тут сгибания, а где раз-

гибания.

— Но это совсем другие мышцы, другое упражнение и, наконец, другой тренажер! — пытался возразить я.

Но старший остановил меня театральным движением руки!

— Молодой человек! — произнес он многозначительно. — Я Вас уверяю, что благодарный зритель на нас за это не обидится. Пресс или спина? Какая, в принципе, разница? Главное, чтобы все выглядело красиво и совпадало с концепцией киносцены!

Я не нашел, что ответить этим «гигантам мысли» и «отцам русской кинематографии». Дело было решено.

Съемки назначили на следующую неделю. Как мне и обещала наша управляющая, выбрали дневное время, когда клиентов в клубе немного. В назначенный час к клубу подкатили фургоны киностудии в сопровождении двух автомашин ДПС ГАИ.

С этого момента начались сюрпризы, а точнее, настоящий цирк! Фургоны с милицейскими авто заняли всю территорию возле клуба, на которой можно было парковаться, что, естественно, вызвало недовольство и жалобы клиентов. Часть из них так и не смогли попасть на свою тренировку.

Затем в помещениях клуба появились странные люди общим количеством около двадцати человек. Причем я так и не смог понять, кто из них актер, кто оператор, а кто просто держит «свет» и выполняет иные необходимые техниче-

ские действия.

Люди внесли в тренажерный зал кучу проводов, осветительных ламп и еще массу предметов, назначение которых мне было неизвестно. При этом они громко что-то обсуждали, перекрывая нашу музыку из трансляции.

Но самым забавным было то, что после первых приготовлений один из них торжественно внес в нашу тренерскую раздевалку огромный «водогрей» и внушительных размеров корзину, заполненную пряниками, печеньем и прочей кондитерской продукцией. После, практически все, кроме троицы: режиссера, его помощника и оператора, которые все-таки проявились, — дружно сели пить чай и кофе, закусывая сладким из корзины. Дверь в тренерскую они «вежливо» оставили открытой.

В течение трех последующих часов, прошедших под дружное чмокание и чавканье технической бригады, недовольные взгляды клиентов клуба, происходил «процесс творения». Режиссер с оператором о чем-то горячо спорили, помощник режиссера пытался сделать что-нибудь, чтобы съемки все-таки начались, актеров не было видно вовсе, техническая бригада дружно пила чай с пряниками!

Первое время я все же надеялся на соблюдение договоренностей, на тот «максимум час», о котором было условлено. Но когда через час после начала съемок, я услышал фразу: «Она вот-вот подъедет...», которая, видимо, относилась к актрисе — героине фильма, то понял: этот кошмар про-

длиться до вечера. Тем не менее, она действительно вскоре подъехала, но это не ускорило процесс, ведь пряников и печенья было еще много!

Как уже было сказано выше, процесс затянулся. С момента начала прошло уже три часа, в течение которых я очень переживал за «пресс» актрисы, но на этом история еще не закончилась!

После того, как съемочная группа под аплодисменты тренеров и клиентов покинула тренажерный зал, а затем и клуб, вся эта «веселая семейка» переместилась на улицу перед нашим зданием. Как оказалось, в процессе трехчасовой съемки пятиминутного эпизода, режиссеру пришла гениальная идея: снять еще одну сцену, но уже на улице.

Что происходило дальше? А дальше они еще три часа снимали, как героиня идет по улице, задумчиво глядя вдаль...

Пили чай и ели пряники теперь – инспекторы ДПС. Видимо, техники были уже не в состоянии.

Так произошло мое знакомство с «большим кино» и с особенностями съемочного процесса. Возможно, я немного субъективен? В кино нужно «окунуться с головой», поработать в этой сфере, узнать её получше, чтобы судить о ней? Согласен. Только вот делать этого, после первого контакта, категорически не хочется! Пусть, каждый занимается своим делом. Тренер тренирует, а «киношники» снимают фильмы.

Главное, чтобы и клиенты, и зрители были довольны!

## История седьмая. Весенний марафон

В юности я играл в хоккей. Был вратарем в школьной команде. Соответственно, кататься на коньках научился превосходно. Каждую зиму по возможности катаюсь с семьей на открытых катках и даже на озерах! Есть, конечно, крытые ледовые арены, но это совсем не то!

А летом? Ну конечно, ролики! Есть, правда, недостатки: сложно тормозить. Но зато, какие преимущества! При наличии подходящего дорожного покрытия на роликах можно совершать настоящие прогулки и даже путешествия!

После начала взрослой жизни я на время оставил свои юношеские увлечения – работа занимала практически все время. Профессия фитнес-инструктора обеспечивала мне достаточную физическую активность, если не сказать больше! Проведение групповых классов плюс персональные тренировки — минимум пять-шесть часов фитнеса в день.

Однако Душа, как говорится, периодически просит праздника! И я искал любую возможность провести время вне клуба. Например, поехать за город. И, разумеется, в мае, особенно, в период «белых ночей» в Питере просто преступление не погулять по городу!

# 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.