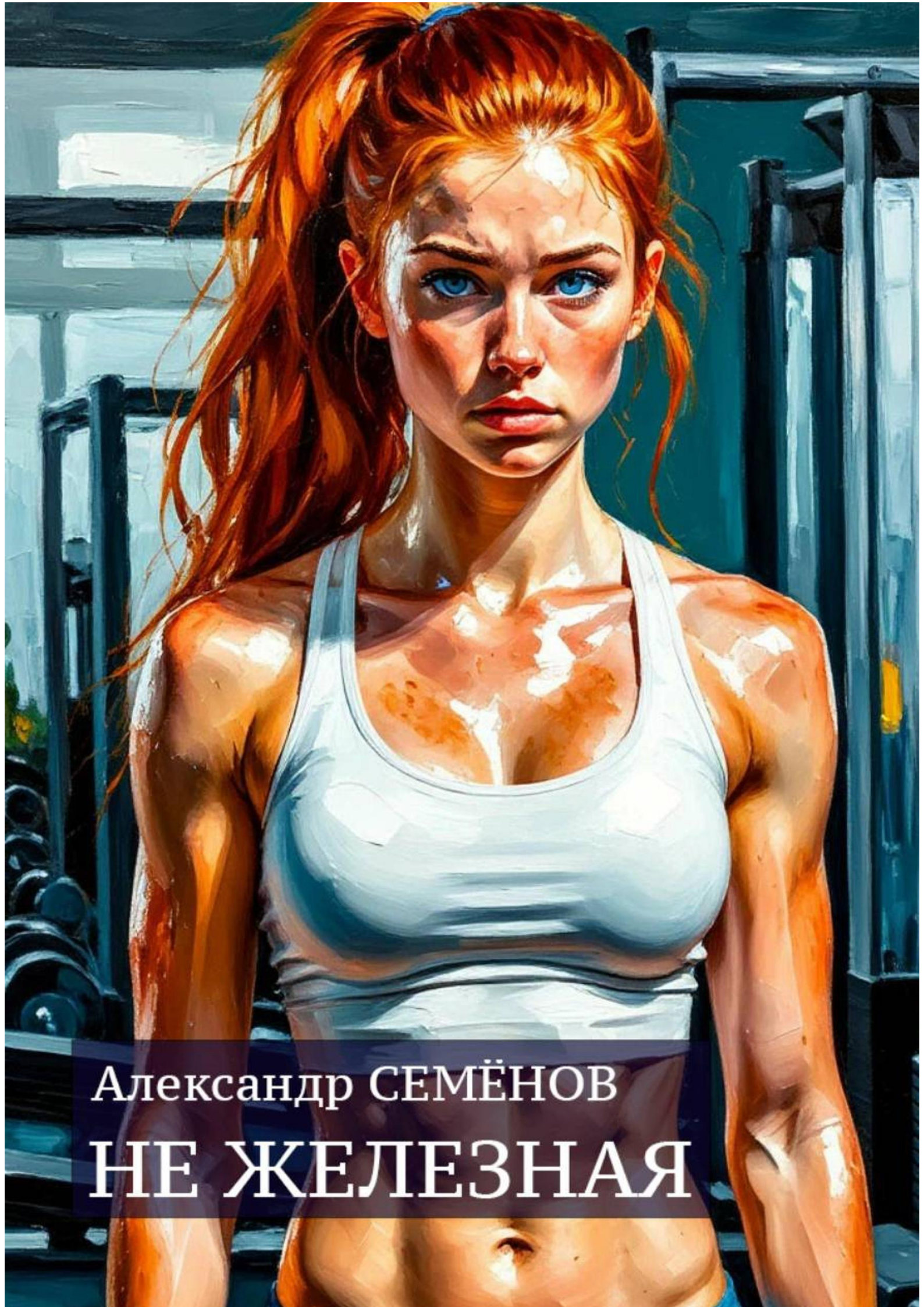




Александр СЕМЁНОВ
НЕ ЖЕЛЕЗНАЯ

Александр Семёнов

Не железная

«Автор»

2026

Семёнов А.

Не железная / А. Семёнов — «Автор», 2026

Молодой тренер Алёна строит карьеру в фитнес-клубе. Атлет-любитель Вадим добавляет килограммы на штангу. В мире безупречных тел и дежурных улыбок "Галактики" оба кажутся удачными кадрами для соцсетей. Скрывается ли что-то большее за идеальной техникой и привычкой держать лицо? Хватит ли им смелости разглядеть друг друга не в зале, а в жизни, где маски только мешают?

© Семёнов А., 2026

© Автор, 2026

Александр Семёнов

Не железная

Два года назад я закончил подход, уронил штангу на держатели, она отпружинила и всеми шестьюдесятью килограммами полетела в лицо. Оцепенев на скамье, я видел, как приближается гриф, не мог вдохнуть и за миг до катастрофы открыл глаза. Было темно, сердце колотилось. Приснится же... Дурной знак? Ну уж нет.

С той ночи осталась привычка класть штангу аккуратно, прямо-таки нежно. Все её сегодняшние сто.

— Растёшь, — говорит дежурный инструктор Андрей. — Только жопу от скамьи не отрывай.

— Спасибо, прослежу.

Он идёт к машине Смита, я поднимаюсь, встряхиваю руками. Вокруг знакомые: начинающие, как некто двухлетней давности, бизоны, до которых не дорастёшь, но стремиться надо. Тянут, приседают, жмут. И девушки тоже.

— Здоров! — восклицает Майя, стройняшка в лосинах и топе.

— Привет, бро!

Отбиваем пять. Майя бро, Наташа, Таня, другая Таня, Машенька и все-все-все...

Осталось два подхода. Прогуляться немного. Выхожу в зону беговых дорожек, и тут раз! Новенькая. Рыжая, будто новая лампочка в зале. Как она бежит! Мягко, неслышно, мотается огненный хвост, размеренно работают локти, а скорость минимум пятнашка. И даже со спины понятно, что это совсем, ну просто вообще не бро.

Возвращаюсь на скамью, делаю пять повторений. Даются легче, не забываю дышать, корма где положено.

Выглядываю: бежит. Тёмно-синие бриджи, зелёный топ, ноги длинные.

Последний подход, разбираю снаряд, четыре блина по двадцать. Иду к кулеру за водой. Она бежит. Набираю бутылку, возвращаюсь, и в этот миг она останавливает движение, сходит на пол. Довольная, румяная, синие глаза...

— Красиво бежите! — поднимаю оба больших пальца.

— Спасибо, — улыбается. Дышит глубоко и ровно.

— И видно, что долго можете.

— Ну... кандидата в мастера спорта просто так не дают. Надо что-то уметь.

— Ого! Решили поддерживать форму? Кстати, Вадим.

— Алёна. Нет, устроилась инструктором. Сегодня первый день, знакомство, завтра в бой.

Уже есть ученики.

— Алёна... Очень приятно, вам идёт. Только не насакивайте на работу.

Она поднимает брови:

— В смысле?

— Два месяца назад пришла инструктор Юля. И взялась. По семь персоналок без выходных, плюс сама тренировалась, плюс дежурства, практически жила здесь. Сейчас, говорят, третий день сидит дома, нет сил даже выйти на улицу. Моральных прежде всего.

— Значит, я вместо неё?

— Думаю, нет. Отдохнёт и вернётся.

— Это хорошо. Не хотела бы на живое место. Спасибо, я учту.

— А я два года хожу. Раньше не имел отношения к спорту. Да и сейчас не сказал бы...

— Не скромничайте.

— Может, на ты?

— Ладно, — улыбается. — Не скромничай.

— Не буду. А так я программист.

— Хорошее дело. Ну, пойду знакомиться дальше. Удачи!

— Тебе тоже. Будем часто видаться.

— Будем, — кивает она и идёт к тренажёру-лестнице.

А меня ждут гантели на наклонной скамье. Плачут, наверное: куда пропал?

Я в этой «Галактике», не в центре Питера и не на спальной окраине, даже посетителем никогда не была. Две недели как переехали, мама с папой выменяли квартиру в двух остановках. Не такая уж звезда, чтобы все сбегались: ого, к нам сама Алёна! Посмотрела на сайте тренерский состав, никого знакомого ни по спорту, ни по универу. Значит, будем строить авторитет с нуля.

Что для этого имею? Беговое прошлое, высшее образование, дипломы-сертификаты, рост сто семьдесят четыре довольно внушительный. И такое лицо, что недавно в троллейбусе спросили: девочка, на следующей выходишь? Мама говорит, надо радоваться. Да-да, прыгаю и кричу ура...

Пришла к восьми, через час после открытия. Клуб огромный, на миг показалось, будто вновь на стадион. Одних залов пять штук, есть бассейн, бани. Провели в тренерскую, там пусто, все на трудовых фронтах. Вот шкафчик, вот ключ. Переоделась, вышла. Что ж, зайдём с козырей. Бегала сначала восемьсот, а когда вымахала за одно лето, перешла на четыреста. Не забыла, как оно, со всеми хлопотами последних недель?

Уклон два, скорость пятнадцать... ладно, шестнадцать, гулять так гулять. Погнали! И двадцать минут представляю, как ветер овеивает лицо и меняются крымские пейзажи.

А первым человеком, с которым здесь разговорила, оказался он. Лет двадцати пяти, чуть за сто восемьдесят, темноволосый. Серые брюки, тёмно-синяя футболка, рукав до середины плеча. Отметила, потому что майки на мужчинах в зале не очень люблю. Явно не природный качок, кому взглянуть на фотографию Ронни — уже плюс сантиметр бицепса. Тем более без волшебных уколов, на этих любителей глаз намётан. Ничего сверхъестественно вздутого. У нас таких называли шахтёрами: каждый килограмм на свои штанги добывают как в забое.

Я его сначала не видела, а когда шагнула на пол, было бы трудно не заметить. Ясно, что не только на ноги смотрел и на то, откуда растут. Может, я идеалиссимус, но первое впечатление такое. И насчёт Юли очень к месту. Я выдерживала три тренировки в день, но, когда тебя гоняют и когда ты сама босс, это несравнимая ответственность.

Короче говоря, теперь программист Вадим будет для меня неким символом этого зала. Надо ли это ему, Вадиму? Да кто бы его спрашивал. Будет и всё.

Юля вернулась на четвёртый день с моего начала. Я к тому времени познакомилась с Алиной, Ритой, с ребятами-инструкторами, но с Юлей ближе других сошлась. С первого взгляда. В большом спорте она не была, но мыслит, многое понимает. Хотя почему «но»? Может быть, как раз потому и мыслит. И снова кинулась в работу, но так уже не геройствует. Если вновь начнёт, придержу.

Юлька рассказала про свой анабиоз. Она художник по первому образованию, знает секретный способ возрождаться. Набила татушку — и жизнь опять хороша. Видишь, Алён, дракончика на плече? Это новенький.

У неё не только на плече, у неё везде, от шеи до икр, чего только нет! Не Юля, а картинная галерея, можно часами разглядывать. Я люблю, но сама так не хочу. На мне до сих пор ни цветка, ни звёздочки — ничего. И вряд ли будет когда-нибудь.

Даже сочинился стишок:

Стоит девчонка расписная,
Татуировками до края
Вся разрисована, прям жуть.
На животе её гитара,
На бёдрах Цой и Че Гевара,
И на спине — Арнольда грудь!

Хе-хе, захочет кто поцеловать, а там такое! У Юльки такого нет, это для красного словца. Надеюсь, не обидится.

На той груди татуировка —
С тремя полосками кроссовка,
В кроссовке мощная нога.
На той ноге ещё татуха —
Индейца глаз и афро... (политкорректненько) ухо,
И в ухе длинная серьга!

Не обиделась, смеялась от души. Обещала достойно ответить, так что ждём-с.

Алёна, нельзя же так! Хоть бы не рядом с гантельной стойкой! Схватилась, могла уронить. Спокойствие, говорит Алёна, эта стойка тяжелее нас вместе взятых. Не может быть! Ну посчитай. И правда тяжелее.

Младше меня на пять лет, а настолько больше умеет и знает. Делится всем, ни капли гонора, даром что кмс. Я за неполные три недели прокачалась на четыре уровня. Вот честно, думала всегда, что жжение в мышцах — это значит пашем не зря, *no pain no gain*. Алёна первая объяснила, что это природный *foolproof* и не более. Чтобы не лезли без необходимости туда, где горит. И на личном примере убедила пересмотреть отношение к отказам, попросту говоря нафиг их. И теперь я по-другому воспринимаю отдых. Когда поеду на море, попробую не искать первым делом спортзал. И техника бега. И много чего ещё.

Честно сказать, у меня мелькнул коварный план: затянуть её к моему мастеру, раскрутить хотя бы на львёнка из мультика на лопатке. Но, стоя рядом в душе, взглянула на эту незаконную чистоту и нежность и мысленно стукнула себя по башке. Лучше нарисую тебя и Вадима с его пожароопасными взорами. Он думает, не замечает никто, но я-то не слепая. Чувствую, Алёна тоже. Но ей вроде норм. Не знаю, меня бы он не зацепил, слишком обыкновенный. Я вообще тут на всех по-деловому смотрю.

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.