

З ТАЄМНОГО ЩОДЕННИКА ЕМІ

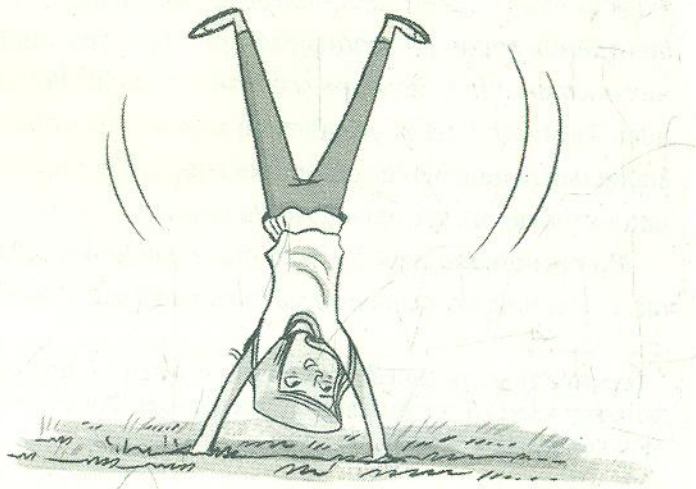


Привіт, це ваша Емі! Я щойно завершила свою щоденну порцію вправ. Тож у мене трохи збілось дихання, бо сьогодні я добряче попрацювала! Вам, мабуть, цікаво, які ж це такі у мене тренування? Це комплекс дуже інтенсивних вправ на розтягування і тренування різних частин тіла. Звучить серйозно, правда? Всі учасники Таємного Клубу Супердівчат займаються такими вправами щонайменше десять хвилин на день, а під час наших таємних зустрічей ми тренуємося разом.

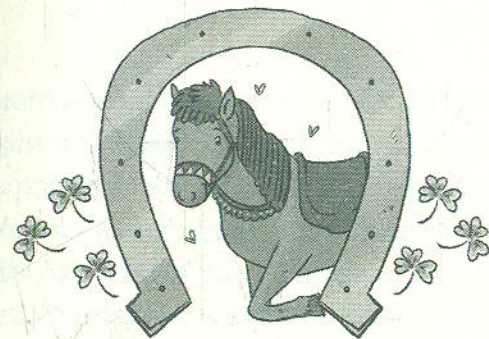
Ми поставили перед собою таке завдання відразу після Фестивалю вуличного мистецтва й магії*, у якому

* Фестиваль вуличного мистецтва й магії — прочитай книжку «Емі і Таємний Клуб Супердівчат. Фокус-покус», щоб довідатися більше.

нещодавно взяли участь. Саме під цю подію ми створили команду «Фокус-покус», до складу якої належали: Флора, Фаустина, Анела, Франек, я, а ще... пані Лаура! Наша команда виступила на фестивалі з програмою, до якої входили різні акробатичні фігури. Ми могли похвалитися зірками на одній руці, які водночас виконували Флора і я, сальто й переворотами, які показували Анела й Фаустина, ну а пані Лаура виступила з акробатичним шоу, та ще й жонглювала! А Франек з Анелою підготували ілюзійністський номер з елементами фізики. Я боялася, що він буде трохи нудний. На щастя, я помилялася! Усе вдалося просто КРУТО! Крім того, Фаустина подбала про чудовий музичний супровід. Ви не повірите, але саме через музику наш виступ висів на волосині! Фау приєдналася до нас буквально останньої миті, коли ми



вже думали відмовитися від дебюту на сцені. Однак все закінчилось успішно. Таємний Клуб Супердівчат і одного Суперхлопця з усім впорався. Нам дуже кортіло постояти на подіумі, але врешті-решт ми все одно пишалися тим, що нас нагородили спеціальною відзнакою від глядачів. А найважливішим виявилось те, що ми втілили в життя нову, дуже важливу таємну операцію. Завдяки їй власник цирку, що організував Фестиваль вуличного мистецтва, пообіцяв поліпшити умови життя тварин, які працюють на цирковій сцені.



Перед виступом ми напружено тренувались і збагнули, що наша фізична форма далека від ідеальної! Флорина мама, яка приєдналася до нашого гурту «Фокус-покус», була настільки гнучка й могла так добре розтягуватися, що запросто сідала у крутий шпагат чи ставала на голову! Ці складні вправи для неї були

банально прости! Жодна з нас не могла виконати й половини того, що вона! Ми аж позаздрили, що пані Лаура скільки всього може! Тож вирішили, що якраз пора зайнятися собою і кинути самим собі, тобто Таємному Клубові, спортивний виклик.

БУТИ ЧИ МАТИ



Наш спортивний виклик самим собі вимагав чимало зусиль. Ми виконували силові вправи й комплекс на розтягування. Ця частина тренування займала приблизно двадцять хвилин. Ми починали із вправ для спини та грудного відділу, плечового пояса й передпліч, а потім переходили до присідань та випадів, завдяки яким можна зміцнити ноги. Кожну частину тренувань ми повторювали циклами по кілька вправ. Мені найбільше подобались удари руками й ногами, для яких ми використовували ганчір'яний м'яч. Ще я любила розтягування — ним ми завершували наше тренування. Проте всі (ну, може, не всі) з Таємного Клубу Супердівчат були шаленими фанатками розминки, під

час якої слід було кількадесят разів пострибати на скакалці, а також стільки ж разів підстрибнути — ну або підскочити, розводячи ноги. Після таких вправ ми вже легко присідали, нахилялись і виконували інші складні завдання.

Однак у нашому гурті для однієї людини цей спортивний виклик був як оскома на зубах. Ідеться про Флору... Вона єдина з усієї нашої компанії найчастіше ухилялась від тренувань. Зазвичай казала, що добряче попрацювала на уроках фізкультури у школі. Наполягала, що, замість гаяти час на стрибки та присідання на місці, нам слід просто стрибати на батуті, а комплекс випадів і вправ для передпліч можна замінити кількома сальто. На батуті, ясна річ.

— Гадаю, що батут — це ідеальний варіант для Таємного Клубу, — цілий час повторювала наша приятелька, коли ми підстрибували, а з нас градом котився піт.

Флора намагалася також вмовити своїх батьків, щоб вони поставили у саду батут.

— Батут годиться лише тоді, коли погода сонячна і немає вітру, — переконував її Франек. — А ми тренуємось нон-стоп, навіть якщо погода нікудишня. Незабаром почнеться зима і з батута в саду вже не буде жодної користі.

Анела, Фаустина і я вважали так само. Тож ми тренувалися далі та ставили галочки в наших



таємних щоденниках, фіксуючи, що ще один день нашого спортивного виклику минув успішно.

А от на Фло не впливали жодні аргументи. Так само не діяли міркування її мами, яка вважала, що батут ніскілечки не пасує до їхнього саду й лише зіпсує краєвид.

Флора вирішила переконати батьків, що мусить мати на Різдво батут.

— У моєму листі до Миколая буде лише один пункт. Один! І це буде батут, — мовила вона одного дня, коли ми зібрались у неї на таємній зустрічі. — А до свят уже зовсім близько!

— Я думала, що ми цього року знову зберемося на Різдво разом, — пробурмотіла я невпевнено. — І не забудемо про наше правило «зроби власноруч».

— То, значить, мені вже набридло святкувати Різдво без традиційних страв, — задерикувато