

H n Đi Gym...

Tác Giả: Tô Vũ

Thứ Ba, 20 Tháng 4 Năm 2010 09:38

H n nghĩ ai đ i mình nay đã quá th t th p c lai hy mà còn vô đây đ nh y nhót aerobic làm trò v i đám con nít.

Th là sau m t th i gian dài, đ th ng cũng đã h n 30 năm, h n ta ch leo hánh đ n cái phòng t p th đ c v i m y qu t và đám giây thun s t t p b ng t p ng c. Nh ng k này thì h n nh t quy t r i, th nào cũng ph i đi vì hai lý do.

Lý do th nh t là ông bác sĩ gia đình yêu quý c a h n v a phán m t câu xanh r n làm h n choáng váng mỳ m t: "Chú không nghe tôi, đã nhi u l n tôi nói chú ph i xu ng cân n u không chú s b ti u đ ng. Nay thì m i vi c đã tr , chú đã b ti n-ti u đ ng (pre-diabetes) r i đó. Chú ph i đi t p th đ c đi và ăn u ng c n th n l i dùm. Tôi cho chú th thu c này li u l ng r t nh đ tránh cho th n chú kh i h , n u không sau 5 năm n a thì m t đó". V y là m c cho ông ta hí hoáy vi t toa, còn h n thì đ c m t ng i th ra m t đ ng nom ch ng gi ng con giáp nào h t!

Lý do th hai là l n này h n nh t quy t r i ph i làm sao "knock out" cái m ng m sa đã đeo đ i h n su t m y m i năm nay. Thôi! m p nh v y là đ r i, h n l m th m nh th t m y năm nay - nh kinh nh t t ng. H n 30 năm t 120 pounds h n nâng lên thành 165 pounds. C g ng l m, đi b , ch y lúp xúp h ng ngày r t cu c cũng xu ng xê xích có 5 pounds. Nh ng sau đó vài tu n nó l i len lén lên cân h i n m nào không bi t!

Nói nào ngay, thu còn tr h n ta cũng ch u khó t p tành đ l m ch . Cũng th thao, cũng qu n v t, cũng ch y vi t dã nh ai, và m t th i b ng h n cũng mang sáu viên xiu m i r i. Nh ng h i ôi, t ngày mà mi n Nam đ t phim, nghe VC tràn vô Saigon là h n ba chân b n c ng đ t d iu b u đoàn thê t l kh sang cái x C hoa này; đã b c a ch y l y ng i thì còn s c đầu mà nghĩ t i t p v i tành. Ph n m i t i cái x l ho c và cũng vì mi ng c m manh áo mà v ch ng h n lo đ n r c ng i đi, lo cho đ năm mi ng ăn thì đã r ng i ra r i thì gi đầu mà nghĩ đ n t p v i tành! Nghĩ đ n đó h n ch có cách chép mi ng th dài buông th cho sáu cái xiu m i thành m t cái bánh bao to t ch ng đeo phía đ i ng c!

Bây gi thoáng m t thì đã qua cái tu i thanh xuân cái th i mà h n luôn t hào là còn vai u th t b p, lên gân m t cái không b ng Nguy n công Áng thì cũng b ng c u m làng Lim PBH chuyên đi th t l i. (Nguy n công Áng là m t l c sĩ c t c a VN trú g i i khô nguyên l c sĩ đ p t i Pháp vào nh ng năm 50-55. Ông ta v n n c m phòng t p th đ c th m m t i Phú Nhu n Saigon. PBH cũng là m t khoá sinh c t có thân hình đ p c a lò NCA và tác gi cũng đã t ng t p t i phòng th đ c đó vào nh ng năm 55-60.)

H n đang d m lên cái m c x chiêu, dung nhan cũng đã chuy n sang mùa đông t lâu. D u v y tr c khi h n quy t đ nh tr l i ch n x a không ph i yêu chi v i m y c c t 5, 3 kí, hay c p giây thun s t kéo ch ng trên ng c ho c m m ng vi n vòng 6 c c xiu m i th i x a, song h n ch c u Tr i kh n Ph t cho h n trút b t vài ch c pounds m đã đeo đ ng h n t m y ch c năm nay đ cho cái tuy n t y t ng (pancreas) làm vi c tr l i, nh th là đã quý hóa l m r i. H n m ng t ng đ n lúc ch b c nh trên cái th m ch y (threadmill) ít ch c phút hay đ p ít ch c vòng trên chi c xe đ p t i đ p lui cũng đ ng nguyên m t ch y, mà lòng cũng đã th y lo không bi t mình còn làm đ c m y phút đây. Tuy v y h n ta cũng đã r t c n th n h i đi h i l i v bác sĩ yêu quý c a h n r ng li u h n có còn đ s c đ đi Gym v i cái tu i tri thiên m nh này

H n Đi Gym...

Tác Giả: Tô Vũ

Thứ Ba, 20 Tháng 4 Năm 2010 09:38

không?

Ch c ông bác sĩ c a h n th y h n buông ra m t câu r t ng ng n và m h i t vô duyên h t s c, nên ông ta xoay ng i t th t nhanh nhìn h n t m t m nói: "Chú i, tôi th y ng i ta ch t vì b nh v i vì ăn, ch có ai mà ch t vì t p đầu chú. Chú tin tôi đi, vào trung tâm th d c ng i ta s ch cho cách t p c a ng i l n tu i. Nh h i luôn m y chuyên viên dinh d ng đ bi t cách ăn u ng trong th i gian t p n a nghe chú".

Nghe m y l i u ái d n dò c a v y sĩ có g ng m t đ p gái này, h n yên chí l n và cũng th m cảm n v l ng y nh t m u y, bây gi h n m i nhìn th y cái b n m t ng l i d th ng ch không th y khó coi nh lúc ông phán r ng chú b ti n-ti u đ ng!

Ng m ra thì t ng h n cũng không ph i là t ng ng i m p. Nhìn l i nh ng t m hình ch p lúc còn tr bà xã h n cũng t ng dí d m: anh lúc đó roi roi d coi ch có đầu ph c ph ch nh bây gi ! Nh ng lúc đó làm h n liên t ng l i cái th i trai tr m t h n b ng nhiên t i rói! Th t thà mà nói, cũng vì th n kh u h i xác phàm, bên M này th c ph m ê h không ăn cũng u ng làm h n ta có lúc cũng m ng i đi, ăn thì ngon th t nh ng ăn xong r i có lúc ng i th d c. T p tành thì c lai rai, h t ba cái khí công l i qua tài chí và r i m i ngày h n cũng ch u khó đi b đó ch .

Nh ng, cái nh ng ác nghi t! H n v t v i m y ch c pounds d th a t m y năm nay mà m p v n hoàn m p. Con cái nhi u khi th y ông già ăn đ c c t m t m c i, t i nó không dám nói nhi u, nh ng đôi khi vui t i nó cũng nh nh : d o này Ba ăn h i đ c đó, ch c trong b ng Ba có cái c i xay hi u Cuisinart. Nh ng lúc đó h n phá ra c i nh ng sau đó đôi khi cũng c m th y khó ch u và h th n v i con cái. H n gi l đ th a là t i v i b ...Cái b ng lúc nào cũng nh vác ba lô ng c, nhi u th ng b n già ch c h n có ch a trâu, đi đ ng thì m t m i, d o sau này có t t ăn xong ng i đầu m t ch c đã thiu thiu gi c đi p. H n r a th m m y th ng b n cà ch n, nh th m thôi k này không un, deux chi h t ph i ch m đ t cái ch ng trình t p l c c a ban tùm lum này đi m i đ c. Nói là làm.

Ngày hôm sau h n quy t đ nh vác xác đ n ngay m t trung tâm th d c và ghi danh đi t p. H n nghĩ ai đ i mình nay đã quá th t th p c lai hy mà còn vô đây đ nh y nhót aerobic làm trò v i đám con nít. Nghĩ v y h n c i th m trong b ng nh ng đã quy t tâm thì h n c xài ch nghĩa mackeno (m c k nó...).

Đ c cái làm h n h ng kh i (ch không ph i h h i nh ch nghĩa c a VC) là c u M manager làm gi y t cho h n trong Gym cho bi t c ông không ph i tr ti n làm h n ng c nhiên và vui m ng ra m t. H i ra thì h n đ c t trong ch ng trình gi i là Silver Snicker mà hãng b o hi m s c kho c a h n đ ng ra tr h t trong th i gian t p. Lý do là h khuy n khích các c l n tu i nên đi t p th d c cho kho ng i ra đ tránh b nh ho n h u b t gánh n ng ti n thu c cho chính ph . K ra h cũng khôn đáo đ ! Th o nào mà lúc vào đ n c a h n đã th y r t nhi u c ông c bà b ng hay h n tu i h n ng i thì đang lẩn qua lẩn l i t p Yoga, ng i thì ôm trái banh cao su to t b đ a lên đ a xu ng thi u đ u mu n đ p vào đ u. H n c nghĩ r ng là ch này ch dành riêng cho các c u m trai tráng ch , nào ng sao ông bà lão cũng khá đng đ !

H n yên chí l n nên sau khi nhân viên làm gi y t xong là h n OK ký li n c hai tay. Vì c đ u tiên (không ph i ti n đâu!) là h n t c t c đi ra m y ti m bán áo qu n thun tìm mua ít cái qu n

H n Đi Gym...

Tác Giả: Tô Vũ

Thứ Ba, 20 Tháng 4 Năm 2010 09:38

l n g ð n c n c n ð n ð u g i ch không ph i lo i qu n xà l n ng n ng n nh c a ng i mình ð u, và vài cái áo thun có l ð ð ngày mai vào trình ð n m y c u hu n luy n viên trong Gym. Nom h n m c short mà v h n c t m t m c i hoài làm h n l n ru t. "R i ð bà coi, tui nói là làm, h n bà nay mai l y m chi n c m kh i c n mua ð u chi ráo!".

Ngày ð u tiên m y c u hu n luy n viên ð a h n vào phòng t p ðo ð c máu huy t, k p mi ng m sa b ng h n coi ð c m y inches? cân ðo k l n ng r i ghi vào h s . Trong lúc các c u ðang lui lui ðo ð c h n lo l n g h i m t c u: li u t n g lai tôi có th xu ng vài ch c pounds ð c không cháu? C u hu n luy n viên ng c m t lên nhìn h n v i v t tin h n h n t n g ðáp: ð c ch sao...very easy mà c ! H n nghe v y h n h và hy v n g vô cùng ði theo c u hu n luy n viên t i t n g gi n máy, m i máy m t công ð n g khác nhau, cái thì t p tay, cái thì t p b ng, cái thì t p chân...v.v.. m i gi n máy m i màu gh khác nhau.

C u hu n luy n viên ch vào gi n máy mang màu ð và nói v i h n r n g: tr c tiên c n nên m i ngày ði b trên th m ch y ít ch c phút, r i c c theo s ch ð n c a chúng tôi và nh t là n u có s ð n g xin c s ð n g các máy t p cho ph n cardio (+) tr c ðã. C ð n g có léo hánh ð n các máy gh màu ðen vì s c kho quý c ch a cho phép ð u. ðó th i gian r i tu theo s c c mà cháu s ch ð n cho c ð dài ðài. Ch xin c ký vào ðây mua thêm ít ch c gi ð cháu là hu n luy n viên ð c bi t riêng cho c m i ngày. H n ch n g h n g m t lúc, t n g là hu n luy n viên nói l n ch c u ta nói l i, nh n g c u ta nh c ð n l n th hai h n ta m i riu riu "say yes yes". H n t n g là free, nào ng mình ph i tr thêm ti n!

Nghĩ v y h n ta r a th m trong b ng: m ki p cái th n g ph i gió, th o nào mà nó sẵn sóc mình ð quá, t n g lu t ch i trong trung tâm cho free là free h t ch !, nào ng .. H n g t ð u mi n c n g ký cho nó m t tháng nghĩ r n g m t toi 100 b c nh n g dù sao mình cũng nên làm cho t i nó vui l n ð u ð t n g lai còn có nh v t i nó ð dài ðài.

Mà ðúng nh v y nh n g ngày sau ðó h n theo l i ch ð n ð n ðo t n g b c m t và kiên nh n t n g ngày ði t p không b ngày nào tr ngày chúa nh t h n m t quá s c nên ð nhà ng khì cho ðã gi c. Ăn u n g thì c theo th c ð n ăn rau nhi u h n ăn b t, ăn th t lai rai thôi. Quý v bi t không? v y mà sau 6 tháng h n thành công quá s c t n g t n g c a h n là h n ðã knockout ð c 20 pounds m sa th t ð y các c . Th có tài không? M t h n lúc nào cũng vui nh T t vì là l n ð u tiên trong m y ch c n m li n h n m i nhìn th n g xu ng ð c nguyên ðôi bàn chân c a h n. H n m n g h t l n vui h n c cái ngày mà h n c i bà xã h n. Ng i vui th ð n cũng là bà xã h n bà th y h n t p có k t qu sau m t tháng bà cũng ghi danh theo h n ði Gym luôn. V y là h n không c n thuy t ph c mà v h n cũng t ð n g làm theo. ði u ðó làm h n l i m n g thêm h n n a.

M i ngày h n l i ð n g th i gian ði Gym ð kh i ph i ð nhà ng i ôm cái ti-vi coi h t ðài này ð n ðài khác r i ngáy o o. Cũng nh ð n phòng t p mà h n ð c quen bi t thêm m y c cùng tr c tu i h n. Các c h n nhau sau khi t p qua phòng snack ð ăn tr a.

M t c n g i Nh t năm nay ðã trên 80 mà còn qu c th c tinh anh ðáo ð . M i ngày c mang theo cái h p ðen s n mài v i m y mi ng sushi, ðấm lát ð a leo và m t nhúm rong bi n. C ăn ngon lành l m, khoe r n g c ăn chay nh v y ðã m y ch c năm và u n g thêm rong bi n spirulina cho có ð y ð ch t ð m. Th là c b n nhao nhao xin tên mua rong bi n. Ch có hai

H n Đi Gym...

Tác Giả: Tô Vũ

Thứ Ba, 20 Tháng 4 Năm 2010 09:38

c già ng i Tàu là không có xin. H i ra thì c b o, t i tôi ăn t i x i, thềm rau ăn rau thềm th t ăn th t, thềm c ng gà thì ăn c ng gà, ăn chi p đó mà..!! Th o nào khi c ông Tàu leo l u lên phòng t p trên thì y nh là c bà đi phía sau đ đ đít c ông k o à-la-k nh ra đó. Khi xu ng l u cũng l i tái di n cái màn hai c d t dít nhau leo xu ng. L n này c bà đi tr c đ cho ông c n m vai k o ngã. M y c u nh t p trong Gym nhìn ho t c nh đó h ng ngày đ a nào cũng b m môi c i khúc khích. M i tu n hai c ông c bà còn đi ăn đ m tâm ph Tàu đ y nhé.

M t c ng i Ý nh thó thì lúc nào nói cũng ch tay lên tr i làm nh tôi th có Chúa làm ch ng, r i khuyên m i ng i nên ăn nhi u cà chua vào. C khoe r ng n c Ý c a c thiên h nh ăn cà chua mà ch ng có ai b ung th tuy n ti n li t h t! M y c nghe v y v tay ào ào. Riêng h n ta thì qu ng cáo ph VN là ngon tuy t cú mèo, b d ng đ th nh ng l i khuyên đ ng ăn ph th t mà ăn ph chay. Dz y là có m t màn xin nhau tí công th c n u ph chay. C v y mà h t thì gi , khác nhau xong là các c đi t m m t phát r i m nh ai n y v . Vui đáo đ .

Bây gi đã trên m t năm ru i, hai v ch ng h n m i tu n 5 ngày c kiên nh n đi t p. H n c m th y bu n n u ngày nào mà không đ n Gym làm nh th y thiêu thi u m t cái gì y!

(+) ch vi t t cardiology