

Чжан Цзюэбао с болью на лице сказал: «Нет, эта девушка только вступила в пубертатный период. Она быстро набрала вес, и её центр тяжести сместился во время прыжков. Она только в этом году перешла в юниорскую группу (13–19 лет) и хочет побороться за место на чемпионате мира среди юниоров с девушкой из соседней провинции, Лу Сяожун. Она переволновалась, захотела дополнительных тренировок, и сегодня во время обеденного перерыва залезла через окно, чтобы потренироваться, и в итоге сломала себе кость».

Половое созревание играло важную роль в развитии техники фигуристов, особенно женщин. В период полового созревания, с увеличением жировой прослойки, изгибы тела становятся более выраженными, но мышечная масса увеличивается не так сильно, как у мужчин, что приводит к большему эффекту.

Не спрашивайте, почему Чжан Цзюэ так хорошо разбирался в фигурном катании, его дядя был ветераном фигурного катания. К тому же, сам Чжан Цзюэ, с его превосходной внешностью и пропорциями тела, полученными благодаря балетным тренировкам, идеально соответствует критериям отбора в фигурное катание. Как он мог не заниматься им раньше?

Он не только занимался им, но и начал заниматься боевыми искусствами в пять лет. В восемь лет он освоил шесть различных двойных прыжков и начал покорять свой первый тройной. К сожалению, он случайно сломал два зуба, и в сочетании с серьёзным и контролирующим характером своего тогдашнего тренера, который не давал спортсменам никакой свободы, его интерес к спорту угас. В конце концов, он бросил фигурное катание ради танцев.

Выпускные экзамены в этом году начинались раньше. Поскольку травмы Чжан Цзюэ не полностью зажили, ему пришлось входить в экзаменационную аудиторию на костылях. Он плохо помнил имена своих одноклассников из средней школы, поэтому он опустил голову и сосредоточился на контрольных работах.

Экзамены в средней школе, естественно, не были сложными, но в следующем семестре выпускные экзамены будут сложнее. К счастью, биология всегда была сильной стороной Чжан Цзюэ, а при усердном запоминании география не станет проблемой. Выйдя из экзаменационной аудитории, он вздохнул с облегчением.

После экзамена Чжан Цзюэ отнёс домой дядя Чжан Цзюэбао. Выбора не было: родители Чжан Цзюэ владели рестораном, и часы обеда и ужина были самыми загруженными. В это время им оставалось только попросить дядю Чжана забрать его.

Дядя баловал племянника и купил ему засахаренные боярышники, чтобы тот мог поесть по дороге домой. Чжан Цзюэ прищурился от кислотоватого вкуса боярышника, и на его лице появилось довольное выражение, словно у кота, хорошо выпавшегося на солнышке.

Чжан Цзюэбао рассмеялся: «Эй, малыш Юэ, ты заметил, что в последнее время сильно поправился?»

Передвигаясь только на костылях, Чжан Цзюэ, естественно, не мог заниматься спортом. Но его любящие родители ставили на стол только полезные блюда. В сочетании с его склонностью к полноте, восстановление после травмы привело к тому, что живот Чжан Цзюэ стал заметным.

В конце концов, Чжан Цзюэ был тем, кому суждено было стать айдалом в будущем, поэтому он всё ещё контролировал своё тело. Прикоснувшись к животу, он почувствовал, что ему нужно начать диету, как только он вернётся домой. Затем он вспомнил причину своей смерти в

прошлой жизни.

Перед финалом он каждый день сидел на диете, чтобы поддерживать форму. Сочетание физической усталости и психологического давления стало невыносимым, и, в конце концов, он упал прямо на сцене.

В какой бы индустрии он ни работал, хорошая физическая форма была необходима. Без здорового тела, даже если у вас есть талант к дебюту, это может и не стать вашей судьбой.

Более того, рост Чжан Цзюэ в прошлой жизни составлял всего 1,79. Если бы он прожил эту жизнь, хорошо питаясь, высыпаясь и не ограничивая себя, он мог бы превысить 1,80.

С решимостью Чжан Цзюэ сказал: «Дядя, у меня к тебе вопрос».

Чжан Цзюэбао коротко ответил: «Давай».

Чжан Цзюэ спросил: «Знаешь ли ты какие-нибудь упражнения, которые могут улучшить фигуру, улучшить сердечно-сосудистую функцию, улучшить осанку и развить артистический темперамент?»

Дядя, всё ещё смакуя засахаренные ягоды боярышника, спросил в ответ: «Разве балет тебя не занимает? Говори прямо, насколько ты хочешь улучшить своё тело?»

Чжан Цзюэ остроумно ответил: «Накачанные мышцы, но с плавными линиями. Не как у этих бодибилдеров, слишком массивные, но было бы здорово иметь восемь кубиков».

Выражение лица ребёнка было совершенно серьёзным, и Чжан Цзюэбао подумал, что это просто детская прихоть. Он приподнял край рубашки, обнажив хорошо прорисованные мышцы живота.

«Ты ищешь мышцы с низким содержанием жира, удобные для тренировок? Это то, что тебе нужно?»

Чжан Цзюэ несколько раз кивнул: «Да, именно это».

Дядя доел последний засахаренный боярышник, взял бамбуковую палочку и небрежно сказал: «Хорошо, тогда пойдём со мной на фигурное катание».

<http://bllate.org/book/14103/1240645>