

Три дня спустя технически превосходящий российский фигурист, показавший отличное выступление, опустился на второе место из-за повторной травмы колена во время произвольной программы. Американский фигурист, показавший безошибочное выступление, завоевал первое место, а японский, к удивлению, занял третье.

Что касается Шэнь Лю, то накануне соревнований он получил травму лодыжки и был вынужден кататься с растяжением связок голеностопа, в результате чего занял пятое место, уступив французскому фигуристу. Однако это уже стало новым историческим достижением для китайского мужского одиночного катания на зимних Олимпийских играх. Все от спортивного бюро до любителей фигурного катания были в восторге, хваля Шэнь Лю за его достойное выступление.

Что касается Чжан Цзюэ, его задачей было смотреть зимние Олимпийские игры по телевизору и получать от дяди информацию о технических характеристиках, сильных и слабых сторонах ведущих спортсменов. Например, американский фигурист, не владевший четверным прыжком, не полагался исключительно на своё гражданство, чтобы добиться успеха. Чтобы стать олимпийским чемпионом, нужно было нечто большее.

Чжан Цзюэбао объяснил: «Причина, по которой Лейк не может исполнить четверной прыжок, всего одна — он слишком высокий. Рост 188 см определяет его центр тяжести, расположенный слишком высоко, а ось вращения гораздо толще, чем у тебя. Поэтому скорость вращения не может увеличиться.

Но его высокое и долговязое телосложение выглядит привлекательно, он хорошо выступает, и в сочетании с отличным ритмом в последовательных прыжках, техническим уровнем, а также хорошей высотой и дальностью прыжков он плавно вошёл в число лучших одиночников среди мужчин».

Некоторые спортсмены, выполняя последовательные прыжки, могут испытывать трудности с соединением второго прыжка, из-за чего их движения кажутся вялыми. Другие могут спешить со вторым прыжком, из-за чего их движения выглядят менее эстетично.

Лейк преуспел в последовательных прыжках. Сью Дэла, понаблюдав немного, спросил: «Разве в музыке этого человека не слишком много внимания уделяется тяжёлым ритмам?»

Чжан Цзюэбао одобрительно кивнул: «Именно. Тренерская команда Лейка намеренно встраивает тяжёлые ритмы в фоновую музыку его программы и тренирует его отрываться и приземляться на лёд в эти ключевые моменты. Вы видели конечный результат».

Выполнение прыжков в ритме помогает лучше заинтересовать зрителей. Для судей это один из аспектов выразительного выступления.

«Благодаря таким тяжёлым ритмам спортсмен может выступать более плавно, следуя ритму во время выступления».

Чжан Цзюэ, ранее работавший на сцене, естественно, знал эти маленькие хитрости. Например, в прошлой жизни, участвуя в шоу талантов, главный конкурент Чжан Цзюэ, Юнь Си, всегда выбирал музыку с мощными ритмами для своих танцевальных выступлений.

Вопреки распространённому мнению, Чжан Цзюэ, который выглядел более динамично на сцене, при необходимости мог продемонстрировать тонкую и эмоционально насыщенную депрессивную постановку.

Он не ожидал таких тонкостей в соревнованиях по фигурному катанию.

«Ладно, вставай, переобувайся, разминай суставы, потом сделай 50 прыжков с места на место, 30 берпи и 500 прыжков на скакалке. Сначала разомнись. Не думай, что можно лежать и лениться только потому, что дома перерыв. Для поддержания формы тела нужны ежедневные тренировки».

К тому времени, как Чжан Цзюэ закончил разминку, Чжан Цзюэбао уже убрал с журнального столика тарелку с фруктами и закусками и бросил ему две гантели весом по 1,8 кг.

«Одной ногой встань на журнальный столик, другой ногой с силой надави, оттолкнись коленом от пола и коснись коленом локтя. Сделай по 50 приседаний на каждую сторону. Начинай. После этого сделай по 30 болгарских приседаний на каждую сторону, 50 приседаний на полу и по 25 приседаний «Жар-птица» на каждую сторону».

Чжан Цзюэ, тяжело дыша, тренировался, а Чжан Цзюэбао объяснял Сюй Дэла: «Эти упражнения прорабатывают ягодичы, ноги и тазобедренные суставы. Укрепление этих мышц улучшит его прыгучесть».

В настоящее время высота тройного прыжка Чжан Цзюэ составляла около 30 сантиметров, что действительно мало для мужского одиночного катания. Чжан Цзюэбао чувствовал, что ему необходимо улучшить не только технику, но и силу.

Если, а это было очень важно, Чжан Цзюэ сможет выйти на международный уровень, освоить четверной прыжок было обязательным условием. Минимальная высота прыжка для одиночников-мужчин составляла 50 сантиметров, или полметра.

Чтобы развить чувство ритма Чжан Цзюэ, старший двоюродный брат даже включал музыку во время тренировок, говоря, что это поможет Чжан Цзюэ поддерживать ритм во время прыжков и подпрыгиваний.

Через некоторое время Чжан Цзюэбао разложил в коридоре принесенную им лестницу для развития ловкости, позволив Чжан Цзюэ продолжить прыжки и, наконец, проползти по всей лестнице, словно крокодил.

Для спортсменов эти тренировочные объёмы не имели большого значения, разве что для того, чтобы тело не расслабилось из-за длительного отдыха. После подъёма у Чжан Цзюэ ещё оставались силы играть в снегу на первом этаже. Вокруг падали снежинки, и Чжан Цзюэ с широкой улыбкой смотрел на туманное небо. Эндорфины, вырабатываемые упражнениями, дарили ему прекрасное настроение.

Когда-то у него ничего не было. Обратный поток времени вернул ему всё, что он потерял. Иногда он задавался вопросом, реален ли этот мир, а не живёт ли он всё ещё одиноким 24-летним парнем, лёжа в постели с прикрепленными к нему приборами, словно растение, погруженное в сон с закрытыми глазами.

Однако тепло пота и ноющие мышцы во всём теле говорили ему, что всё это реально. На дворе был 2010 год, и все остальные тоже были живы.

Глубоко вздохнув, ребёнок бросился в самый большой сугроб, выполнил стойку на одной руке, затем боковое сальто, правое сальто, сальто вперёд и несколько сальто. После этого он схватил горсть снега, подбросил её вверх и повернулся, чтобы крикнуть Сюй Дэла, прислонившемуся к подоконнику. «Дэла, я закончил тренировку. Хочешь спуститься и поиграть в снежки?»

Закутанный, как медведь, с грелкой в руках, Сюй Дэла был ошеломлён.

Вот, что значит быть спортсменом? У них просто невероятная выносливость и энергия! Кажется, они совершенно не похожи на обычных людей!

На самом деле, для Чжан Цзюэ тренировки были не самым сложным. Самыми пугающими были растяжка и массаж после тренировки.

Правильная растяжка после высокоинтенсивных упражнений может снять усталость в мышцах, уменьшить болезненность и эффективно поддерживать здоровье спортсмена. Однако методы растяжки Чжан Цзюэбао были слишком грубыми, невыносимыми для любого.

Если кто-то посторонний проходил мимо дома Чжан Цзюэ в это время, то даже через дверь слышал его вопли от боли.

Фоновой музыкой было «Лебединое озеро» Чайковского, и Чжан Цзюэ ритмично подпевал.

«Ах! Сухожилия сейчас вывернутся! Сухожилия! Сухожилия сейчас лопнут!»

Чжан Цзюэбао, сгибая бедра, позволил пальцам ноги ребёнка коснуться затылка и бесстрастно произнес: «Перестань реветь, я всё ещё сдерживаюсь».

<http://bllate.org/book/14103/1240664>