

Глава 65: Уход от дела из-за начала роста

Комбинация тройной аксель и двойной тулуп. Когда он завершил тройной аксель, левый конек щелкнул по льду и оттолкнулся, однако, только взмыв в воздух, он почувствовал неустойчивость. К счастью, Цзи Хэю опытен и способен приспособиться за счет мышечной массы, в противном случае, падение перед Крисом неизбежно!

Обладая хорошим психическим состоянием, Цзи Хэю быстро успокоился и вернулся в былой ритм. Он выполнил два оборота после того, как достиг наивысшую точку в воздухе. Ощущение застоя присутствовало, как и обычно, а приземление на лед было стабильным. Вытянул левую ногу и прочертил в воздухе красивую дугу.

Цзи Хэю чувствовал, что ему не следовало допускать столь низкоуровневую ошибку, и хотя он быстро поправился, что даже Крис и Ло Вэньсюань не заметили, но не желал дурачить самого себя. Вот только сейчас не очень подходящее для этого время, Цзи Хэю вновь погрузился в интерпретацию.

В процессе борьбы с гравитацией орленок приспособился к ощущениям и научился контролировать крылья. Изначально скорость падения увеличивалась, но после он с трудом завис, наконец, успешно покорил высоту и, взмахнув крыльями, полетел вверх, отдаляясь от утеса. На большой высоте юный орел издал громкий, отчетливый крик, на этот раз не решительный, а гордый из-за покорения высот.

Орел доказал свою чистокровность повелителя неба, в то время как молодой человек на льду доказывал, что под его стройным скелетом, блестящей кожей и сильными мускулами скрывается жар и трепет.

Нет сомнений, что непрерывные прыжки Цзи Хэю притягательны и изящны, а худое тело изгибается, словно ивовая ветвь. Но прыжки — его реклама и жизненная энергия. Высоты вступительных и завершающих прыжков и поразительное количество оборотов — все это демонстрирует зрителям усилия, приложенные им.

В сие мгновение Цзи Хэю — юный орел с широко раскрытыми крыльями. Хотя он молод, имел смелость, не присущую многим существам, и у него мощные крылья, которые не могли сравниться с другими пташками его возраста. А плавные линии талии и медленные вращения — это своего рода статичная красота, тогда как визуально впечатляющие прыжки — текучая красота, отличная от яркости розы. Такая красота проистекает из простоты и страсти души, из бесконечного притока энергии. Шокирующая истина.

Комбинация четверного и тройного тулупа (4Т+3Т) или тройного акселя и двойного тулупа (3А+2Т), очевидно, технически находится на разном уровне и отличается от непрерывных прыжков, продемонстрированных однажды Цзи Хэю зрителям, но восприятие Криса совершенно иное. Теперь Крис должен признать, что именно неопишуемая выразительность и привлекательность придают ему некую силу, одновременно изящную и осмысленную.

Бесчисленные идеи, вызванные вдохновением, вскружили Крису голову, и впервые он был раздосадован своей пустоголовостью, будучи столь сильно захваченным тисками творчества. В отличие от фрагментов дорожки и картинок в собственном воображении, которые полностью слились в репертуар, это больше напоминало настоящее искусство, чем реальность, где молодой человек выступал без музыки и четкой тематики.

Он продолжал исполнять прыжки высокого уровня, из-за чего недоразвитые мышцы напрягались, а сам Цзи Хэю задыхался. Кратковременная нехватка кислорода привела к накоплению молочной кислоты в мышцах. Может это и не так утомительно, как в настоящей произвольной, но все же не обходилось без потерь. Конечно же, сейчас он до сих пор исполнял такую программу.

— Чудо, это просто чудо! — Крис пристально смотрел на подростка, заканчивающего движения, проговаривая с чувством.

У молодого юноши тонкая талия, стройное тело, длинная шея, идеально прямые ноги и гладкие округлые бедра — фигура идеальная, чтобы осознать это, хватает одного взгляда. Даже без приличного костюма и ярких софит в центре подросток ослеплял. Крис мог услышать отголоски музыки, шквал одобрительных возгласов и аплодисментов. Крис подсознательно захлопал в ладоши вместе с несуществующей публикой.

Цзи Хэю успокоил учащенное сердцебиение и дыхание, поклонившись двум «судьям». В соревновании без конкурентов Цзи Хэю проявил немало искренности.

...Нет, не без конкурентов, наоборот, соперник поражал его своей силой, и им был он сам. Каждое испытание — борьба с собственными физиологическими ограничениями.

— Господин Крис, что вы об этом думаете? — Цзи Хэю выглядел немного устало, когда заговорил, однако выражение его лица было необычайно светлым, а губы изогнулись в очаровательную улыбку. — Как думаете, я могу выступить с чем-то подобным?

Более чем способен, даже чересчур! Взгляд Криса становился фанатичным и почти унижал Цзи Хэю насквозь, поражая упрямую молодую, но полную жизни душу.

Под пристальным взглядом прямолинейных и грозных глаз лицо Цзи Хэю поалело. Он не настаивал на ответе, спокойно ожидая решения. Из-за внимания чистого и безразличного взгляда персиковых глаз, никто не смел давать отрицательный ответ, и Крис потерпел поражение.

— Я сожалею о своем презренном отношении к тебе, Хэю, дитя мое, ты так хорош, — Крис искренне произнес. — Раньше я думал, что ты — прекрасное, но хрупкое произведение искусств, но теперь я мыслю иначе. Ты произведение искусства не потому, что красив внешне, а потому, что твои сердце, эмоции и душа необъяснимы.

Язык творческого человек прямолинеен, дерзок и преувеличен. Умственно Цзи Хэю уже двадцать пять, и он слегка смущен таким комплиментом. Но Крис, казалось, не заметил его смущения и продолжил лихорадочно:

— Ты не только моя Афродита, но и Афина!

Афродита — богиня любви и красоты в древнегреческой мифологии, в то время как Афина — символ мудрости. Цзи Хэю — не только красота, но и вдохновение.

— Если бы не ты, боюсь, никогда бы не поверил, что основной смысл программы вкладывается не постановщиком, а исполнителем. Хорошая интерпретация действительно может преодолеть оковы времени и донести до зрителей истинную волю артиста, — медленно произнес Крис. — Теперь меня не беспокоит, что ты не способен играть с временными чувствами... Я беспокоюсь, сможешь ли ты исполнить программу, поставленную для тебя, и продемонстрировать свою прелесть!

— Я обязан показать тренеру Чэнь твое сегодняшнее выступление, — отослав Криса. Внезапно произнес Ло Вэньсюань.

— Зачем? — Подозрительно спросил Цзи Хэю.

— ...Могу гарантировать, что если он увидит твой успех, определенно пожалеет о сказанном в тот день, — Ло Вэньсюань потрепал его по голове и улыбнулся.

День, упомянутый Ло Вэньсюанем, естественно, тот, когда он вернулся из палаты Цзян Ицина и попросил Чэнь Чансина утвердить новый план тренировок.

— Вэньсюань-гэ, тебе не кажется, что я иногда бываю слишком упрямым? — Цзи Хэю поколебался и, наконец, задал вопрос, который долго терзал его мысли. — Если это так, я могу...

В конце концов, он хотел выполнить обещание, потому что Ло Вэньсюань дал свое на то согласие, и изменить его тот уже не в силах. Это скорее привычка, чем черта его характера.

— Где же твое упрямство? — Улыбнулся Ло Вэньсюань и покачал головой. — Ты упорно трудишься, тебя подпитывает вера и решимость победить. На данный момент никто не может сравниться с тобой. Сяо Хэю, я рад, что ты доверяешь мне, и я не собираюсь становиться препятствием на твоём пути, но ты ложен пообещать мне, что не будешь исключать мое присутствие на тренировках, хорошо?

Примерно через неделю после окончания выпускного экзамена наконец стали известны результаты. Цзи Хэю посмотрел текстовое сообщение, что ж, все в порядке. Хотя он и не вошел в десятку лучших класса, достиг намеченной цели, даже превзошел многих, по-прежнему сохраняя свою позицию.

[Бог Цзи, ты действительно не соврал! Я знал, что не стоило тебя провоцировать. ТАТ надеюсь, я сумею занять первое место в классе. На родительском собрании отец прочувствует, что такое всеобщее уважение!] Сюй Нянь написал ему текстовое сообщение.

Цзи Хэю напечатал со слезами от смеха на глазах: «Я дал тебе шанс, но ты им не дорожил, так что не вини меня. Я опустился более чем на дюжину мест в рейтинге класса, а ты так и не превзошел меня».

[Папа остается папой! Бог Цзи, на этот раз я убежден, что ты имел в виду под «худой верблюд больше лошади»! [откинулся] [прикрыл лицо и плачет]]

«Обычно я мало сижу в интернете и много читаю. Естественно, я превзойду твоих родителей.»

[Не рассчитывай на меня, не рассчитывай, я по-прежнему не желаю ввязываться в ненужную борьбу. Смертные вроде меня отличаются от вас бессмертных [плачет]. Я просмотрел план тренировок, которое ты опубликовал сегодня, и чувствую себя ничтожеством!!!]

«...Не упоминай об этом.»

[Старший Цзи — повелитель! Мы слышали о чемпионате мира, который состоится через два месяца, будешь участвовать? На этот раз я по делу, чтобы спросить от лица всех наших одноклассников. Мы обсуждали всем классом, как бы пойти и посмотреть твоё выступление [усмешка] [смех] [поедание дыни]]

«Я действительно собирался участвовать в чемпионате. В этом году он должен пройти в городе Н, что довольно близко к городу Z, но зимние каникулы к тому времени закончатся. Вы не пойдёте на занятия?»

[Хе-хе, ерунда, наблюдать за нашим Сяо Хэю круче!]

«...Катись!»

Цзи Хэю думал, что вопрос по поводу экзаменов полностью исчерпан, но не ожидал, что, проснувшись, увидит пост в горячем поиске! В прошлом Цзи Хэю не нравились айдолы, которые попадали в горячий поиск, потому что больны, что-то съели или ходили по магазинам. Внезапно пришла очередь его самого.

#Опубликованы результаты экзаменов Цзи Хэю#

#Цзи Хэю: чемпион по фигурному катанию и лучший ученик#

#Те, кто откатывает или учится лучше него, не так красивы, как он#

#Цзи Хэю: чемпион в мужском одиночном фигурном катании#

Цзи Хэю смотрел на маленькую красную точку «+99» на вкладке сообщений с нарастающей головной болью. Будучи спортсменом, Цзи Хэю начал вести wb, надеясь привлечь больше внимания к своей персоне и поспособствовать популяризации зимних видов спорта в Китае, ведь фигурное катание прекрасно, но из-за всяких пакостей не столь известно. Попадание в горячий поиск не входило в его планы.

Цзи Хэю нажал на пост #Опубликованы результаты экзаменов Цзи Хэю#, который в настоящее время самый популярный и, на его взгляд, безобидный. Он готов со всей искренностью ответить своим поклонникам и, как кстати, прекратить обсуждения.

Поиска появился, потому что несколько одноклассников из средней школы Янмин не специально опубликовали восклицаний на wb о том, что Цзи Хэю успевал учиться даже после напряженных тренировок и добился хороших результатов. Вот только из-за упоминания его имени поклонники быстро нашли его.

Тот факт, что Цзи Хэю выиграл в финале гран-при, уже гремел повсюду, и сейчас это обсуждается все горячее, поэтому оно и попало в горячий поиск.

[Сяо Хэю такой потрясающий! Как можно эффективно учиться во время тренировок?]

[Время — вода в губке, учитель, я все понял]

[Бог учебы — это Бог учебы, ай-ай-ай-ай!! Занимает доминирующее положение не только в классе, но и на льду!!!]

[Давайте признаем, что это реально. Хотя успех на 99% состоит из пота и на 1% вдохновения, на 1% вдохновения больше [собачья голова], это слишком сильно, Сяо Хэю]

Однако при становлении популярным, невозможно избежать негативных высказываний, и фанаты Цзи Хэю быстро со всем разобрались.

[Зачем покупать горячий поиск для такого дерьма? Теряю дар речи]

[Наш Сяо Хэю сильный и способный, поэтому мы создаем надлежащий имидж. Такого рода вещи не лучше любого другого поиска, тем более этих развлекательных сплетней!]

Конечно, некоторые пользователи сети усомнились в подлинность достижений Цзи Хэю. Как известный фигурист нового поколения, Цзи Хэю мог повлиять на результаты, но вскоре выскочили ученики средней школы Янмин, чтобы вступить за него, даже появился официальный пост от школы.

[Тут мимо проходил ученик из средней школы Янмин, из той же экзаменационной комнаты. Хотя Цзи Хэю не знаком со мной, я его знаю [смех]. Я несколько раз поднимал глаза во время экзамена, и Сяо Хэю тот, кто первым откладывал ручку в сторону. Когда учитель забирал работу, я видел, что он исписал все листы, даже ответил на заключительные вопросы! Подлинность результатов не подвергается сомнениям нашей средней школой!]

@Средняя школа Янмин: @Цзи Хэю результаты экзаменов полностью соответствуют действительности. Сяо Хэю занимался самостоятельно, и большая часть домашних заданий выполнена дистанционно и сдана лично. Сяо Хэю — отличный фигурист и очень трудолюбивый ученик. Надеемся, что больше в адрес нашего Сяо Хэю не будет оскорблений, как и по поводу справедливости и легитимности средней школы Янмин [Результаты Цзи Хэю с официальной печатью.jpg]

Цзи Хэю немного подумал и ответил на wb средней школы Янмин.

@Цзи Хэю: Спасибо всем вам за вашу доброту. Я усердно учился и стремился сохранить лицо своей альма-матер @Средняя школа Янмин, но как спортсмен все же хочется, чтобы все оставалось как прежде. Не обращайтесь на мою личную жизнь и уделите больше времени на мои выступления, жду на катке чемпионата. Спасибо за вашу поддержку~

P.S. Чтобы побудить всех серьезно учиться, хочу разыграть копии моих учебных конспектов!

[??? Призом розыгрыша будет копия учебных конспектов??? Что за бредятина? О, это записи Бога учеба из средней школы Янмин, тогда все в порядке [собачья голова]]

[Черт, со мной что-то не так, я хочу это, мне не нужно видеть воочию почерк Сяо Хэю, мне просто нужны знания [Конечно]]

[После прочтения конспектов Сяо Хэю, можно перенять его оценки? [закрывает лицо руками и плачет] Двоечник опускается на колени]

Цзи Хэю ожидал увидеть комментарии об его старомодности, но реакция превзошла ожидания, и он не мог удержаться от смеха. Тем не менее, неплохо бы привить ученикам любовь к учебе и помочь им. Цзи Хэю, подумав, отсканировал свои записи в электронную версию и поделился со всеми в wb.

@Цзи Хэю: Поскольку все с большим энтузиазмом относятся к учебе, надеюсь, мои записи помогут вам. Я отсканировал конспекты в качестве подарка. Нуждающиеся могут увидеть их в любое время~

[Черт тебя побрал, это правда или нет, но как Сяо Хэю превратился в блогера-учителя]

[Сяо Хэю, не ругайся!!! Двоечники итак стоят на коленях!!!]

[Я выиграла в лотерее! Я не жадная до конспектов Сяо Хэю, меня интересуют только знания!]

[Мама спросила меня, почему я вдруг начала учиться... Дело в том, что я гоняюсь за звездой и хочу его любви ТАТ. Чувствую, как все тело Сяо Хэю блесит, как у старика-монаха с позитивной энергией]

Горячий поиск произвел много шума, настолько много, что, когда Цзи Хэю отправился на тренировку, Ло Вэньсюань пошутил.

— Кажется, учеба прошла на славу. Поздравляю, Сяо Хэю, ты лучший ученик и лучший фигурист.

— Вэньсюань-гэ смеется надо мной, — беспомощно произнес Цзи Хэю. — Это нормально — позориться в интернете. На самом деле это... странно, к тому же, я впервые попадаю в горячий поиск.

— Все нормально, нормально, не буду больше тебя дразнить, приступим к тренировке.

Четверные прыжки предъявляли более высокие требования к мышечной силе, чем остальные. Чтобы отработать четверной сальхов и флипп до чемпионата, тренировки Цзи Хэю были направлены на наращивание мышечной массы, он питался огромным количеством белка, однако результат не радовал. Независимо, насколько увеличивалось потребление белка, очевидных изменений в формах не было, жир уменьшался, и талия становилась тоньше.

Цзи Хэю, закончивший серию приседаний, с трудом напряг мышцы бедер. Очевидно, объем тренировок огромен, но мышцы все также оставались мягкими и упругими, вместо этого он приобрел красивые, но привлекательные и обтекаемые формы. Он измерил окружность бедер, которые стали чуть-чуть больше прежних.

— Почему я не могу так легко развить крепкие и мощные мышцы, как Август или остальные?
— Цзи Хэю вздохнул. — Не знаю, куда деваются мои мышцы при таком-то количестве упражнений.

— Дело не в том, что у тебя нет форм, а в том, что ты становишься выше, — Ло Вэньсюань некоторое время смотрел на Цзи Хэю и, наконец, высказался. — Думаю, белка, употребляемого тобой, достаточно, чтобы стать высоким.

— Я расту? — Спросил Цзи Хэю, непонимающе опустив взгляд. Он наконец заметил, что низ тренировочной формы стал короче, и первоначально скрытые лодыжки были обнажены. Точно, сейчас ему шестнадцать, и пришло время становится выше.

— Раз я расту, значит нужно наращивать мышцы еще более усердно. По плану должен увеличить мышечную массу, — недовольно пробормотал Цзи Хэю. — Но это трудно. Боюсь,

моя мышечная сила не поспевает за моим ростом, что делает ситуации сложнее.

— Вероятно, из-за твоего телосложения нам не стоит торопиться, — размышлял Ло Вэньсюань. — Сяо Хэю, не заставляй себя, тренируйся медленно. Интенсивность тренировок и так высока, если уровень жира вновь упадет, организм перегрузится. Когда ты возвращался из страны М в прошлый раз, поднялась температура. Хотя это связано с иммунной дисфункцией, вызванной усталостью, это связано также и с низким содержанием жира и слабым иммунитетом.

— Вэньсюань-гэ, не волнуйся, — произнес Цзи Хэю бесстрастно. — Я дал обещание, что не стану тренироваться у тебя за спиной. И дело не в моей мускулатуре, не позволяющей прыгать, просто дело в равновесии. Не волнуйся, в глубине души я знаю, что не стоит делать.

Для таких фигуристов, как Цзи Хэю, с недостатком мускулатуры, остается только восполнять нехватку с помощью тренировок. Изначально, это обычный вопрос устойчивости оси — равновесия, но у растущих спортсменов наблюдаются большие изменения в росте, и даже незначительные изменения окажут огромное влияние. Для публики это ничто, но сами спортсмены могут заметить, как их тела меняются день ото дня.

Это одна из причин, по которой мужчины-одиночки со слабыми мышцами склонны к задержке в развитии тела, и трудно найти границы разумного, что не свойственно для сильных мужчин. На данный момент Цзи Хэю столкнулся с той же проблемой, что и другие фигуристы: он растет, а вот мышцы нет. Такая ситуация, несомненно, значительно усложняет освоение четверных, в том числе оттачивание комбинации четверного тулупа и тройного акселя.

— Ты не должен тащиться на тренировку. Практика четверного тулупа и тройного акселя запрещена. Если из-за этого возникнет проблема с ростом, у нас не будет шанса на выступление, и тренер Чэнь пырнет меня ножом, — хотя Цзи Хэю не возражал, Ло Вэньсюань не мог успокоиться и беспомощно проговаривал.

— Не думаю, что все так плохо, — заколебался Цзи Хэю. — Когда я тренировался с Крисом на днях, не заметил никаких проблем.

После своих слов, он вдруг вспомнил, как во время тройного акселя и двойного тулупа слегка сместился с оси.

...Так это не просто совпадение, верно?

— Надеюсь на это, — Ло Вэньсюань взъерошил волосы парня.

Однако реальность доказала, что люди не всегда говорят правду. На дневной тренировке Цзи Хэю часто допускал ошибки, даже те, которые никогда раньше не совершал. Это плохой знак.

Цзи Хэю изо всех сил старался сохранять равновесие и приспособиться, благодаря опыту,

однако он много раз нелепо падал, потому что терял ось и силы. Сейчас Цзи Хэю больше походил не на чемпиона гран-при, а на новичка!

Цзи Хэю был в отчаянии, обнаружив, что доведенный до совершенства в прошлом четверной тулуп получался хорошо с вероятностью в 50%, в то время как тройной аксель — 30%. И это при всех его усилиях! Возможно, он действительно накаркал, иначе как он мог ляпнуть Крису, что пока не начнет расти, и это произошло?

— Не переживай, не торопись, — утешал Ло Вэньсюань Цзи Хэю, который упал во время четверного тулупа. — Лучше начать расти сейчас, самое быстрое это закончится через месяц. Закончив сейчас, ты попадешь на гран-при, что повлияет на молодежный чемпионат мира. Сейчас — лучшее время. Как только привыкнешь, наверстаешь упущенное.

Ло Вэньсюань хотел поторопиться и сообщить главному тренеру Чэнь Чансину, что Цзи Хэю перешел в стадию роста. В такой период спортсменам лучше всего скорректировать объем тренировок и увеличить поступление питательных веществ, в противном случае организм может не выдержать занятие спортом.

— Но до чемпионата... до чемпионата осталось всего два-три месяца, — Цзи Хэю бессознательно сжал кулаки. — У меня нет времени на перерыв.

— Сяо Хэю, знаю, тебе плохо, — вздохнул Ло Вэньсюань. — Но это то, через что рано или поздно проходит каждый спортсмен. По истечению срока твой верхний предел увеличится. Не волнуйся так, лады? Я обсужу конкретный план тренировок с тренером Чэнь, в любом случае, следует взять отпуск, чтобы хорошенько отдохнуть.

Цзи Хэю прикрыл глаза и мысленно вспомнил, как проходила стадия роста в предыдущей жизни. Интенсивные тренировки и диета с низким содержанием жиров могут задержать рост организма, некоторые люди используют этот метод, дабы отсрочить развитие и продлить цикл обучения. В прошлой жизни он занимался фигурным катанием с пяти лет, что неизбежно сказалось на долгосрочном развитии. Поэтому рост был намного ниже, чем сейчас. Хотя прирост мускулатуры не столь очевиден, но успех гораздо ближе. Ему потребовалось несколько месяцев, чтобы адаптироваться к недоразвитому телу.

А в данный момент его рост уже 166, что не считается высоким среди спортсменов того же возраста. Август и Стэнли выше 170, но это при условии незаконченного роста, так они могут вырасти еще на семь-восемь сантиметров. К тому времени ему уже станет тяжелее.

— Ладно, не думай много об этом, Сяо Хэю, — Ло Вэньсюань нежно обнял молодого человека, сидящего на земле, и ласково похлопал по плечу. — Возвращайся и выспись, ты очень устал. Не усердствуй, итак хорошо поработал. Наш тренерский штаб учтет проблемы, ты же можешь доверять нам больше, да?

По ночам Цзи Хэю редко просматривал видеозаписи конкурентов и рано ложился спать. Его развитие подобно лезвию ножа, проходящему по краю карьеры, и малейшая неосторожность

может повлиять на его уровень. Цзи Хэю, лежавший на кровати, открыл глаза и тупо смотрел белую доску с надписями над головой.

Старший Цзян получил травму на гран-при в прошлом году и не поехал в больницу для восстановления сил. В результате Цзи Хэю укрепил свою решимость как можно скорее усложнить выступления и попасть во взрослую группу. Но именно сейчас тело начало расти. Может у большинства мужчин-одиночек после стадии роста и увеличивается мышечная масса и верхний предел, Цзи Хэю не был так уверен в себе.

После тренировки во второй половине дня Ло Вэньсюань взял его с собой, чтобы сделать замеры тела. По сравнению со временем окончания гран-при, рост Цзи Хэю подрос на два-три сантиметра чуть более чем за месяц, что вызвало нестабильность. Телосложение не увеличилось, а уменьшилось, в том числе окружность талии. Это означает, что в таком состоянии мышечная масса может только незначительно разрастаться... Сможет ли он пережить этот кризис за два-три месяца?

Цзи Хэю одержал вверх во время гран-при, но надобность участвовать во внутренних соревнованиях, чтобы завоевать место представителя Китая на чемпионате, не исчезла. Если желаешь принять участие в чемпионате мира, нужно стать победителем.

Победа на национальных соревнованиях всегда давалась Цзи Хэю легко, но теперь физические силы перетерпели изменения, и в результате тренировочный план пришлось отложить, не говоря уже о нестабильном наборе программ, сами по себе прыжки стали проблемой. Более того, Лю Янчи и Мэн Сюнь, входящие в одну с ним сборную, обладали неплохими навыками. Если он не проявит осторожность, то может проиграть. Цзи Хэю чувствовал слабую головную боль.

Чего Цзи Хэю не знал, так это то, что он не единственный, кто не мог спать. В кабинете тренера Ло Вэньсюань и Чэнь Чансин с выключенным светом обсуждали тренировочный план, сверяясь с документами. Этим утром Чэнь Чансин уехал домой отдохнуть, но, получив звонок от Ло Вэньсюаня, помчался на базу, не сказав ни слова. Цзи Хэю — надежда на будущее сборной, и нельзя совершать ошибок.

Хотя в глубине души все прекрасно осознавали, что парень рано или поздно вырастет, когда это действительно произошло, их застали врасплох.

— Проблема не в том, что Сяо Хэю слишком тощий, чтобы нарастить мышцы, — сказал Ло Вэньсюань с нарастающей головной болью. — Я следил за объемом тренировок и методами. Каждый прием пищи контролировался отделом диетологов, и белков было предостаточно, но все оказалось бесполезно. На взвешивании утром выяснилось: он на три катти (1,5 кг) легче, чем в прошлый раз. Жир в организме менее 7%, и если продолжить тренироваться в таком темпе, все перейдет на нездоровую стадию.

— Эй, трудновато, — Чэнь Чансин тоже был беспомощен. — Если эффективность наращивания мускулатуры снизится на этапе развития, страдания в будущем гарантированы.

— Тренер Чэнь, я тут подумал, может попытаться сменить рацион питания? Интенсивность тренировок определенно не стоит изменять, к счастью, он довольно худой, поэтому не должен так уж долго расти, самое быстрое — два-три месяца. Нам предстоит тяжелая работа, ведь скоро национальный чемпионат, и я беспокоюсь, что он не сможет выступать на стандартном уровне, — Ло Вэньсюань вздохнул.

— Попробуем изменить рацион. Пусть отдел диетологов придумает что-нибудь в течение недели. Если через неделю улучшений не будет, поищем профессионального диетолога снаружи, — похлопал в ладоши Чэнь Чансин. — Штаб может рассчитывать только на тебя, повлияй на его мнение. Сяо Хэю, этот ребенок, кажется, слишком сильно давит на себя и не думает о собственном благополучии.

Чэнь Чансин прав: Цзи Хэю оказывал огромное давление на себя. Поэтому, чем больше он думал, лежа в постели, тем меньше мог спать, колени начали болеть, и постепенно боль распространилась от коленей к бедрам и икрам.

Цзи Хэю сел и энергично размял больные ноги и мышцы живота, но в результате боль не сошла на нет. Объем тренировки утром не был велик. Раньше, когда интенсивность достигала потолка, это не вызывало такого дискомфорта, как сейчас. Мышцы нижних конечностей болезненно ныли, и, хотя не так сильно, как при травме на соревнованиях, Цзи Хэю не мог спать.

Цзи Хэю некоторое время безучастно сидел на кровати и, наконец, понял, что боль не прекратится. Это долговременная боль, вызванная быстрым ростом костей, мышц и сухожилий. Неприятное ощущение вновь напомнило Цзи Хэю, что везение не настигнет его, и развитие действительно началось не вовремя.

Будь то практика прыжков или улучшение прошлых результатов, он опытен, но опыт предыдущей жизни оказывался бесполезным, когда дело доходило до физического роста, тем более он выше себя прошлого уже на четыре или пять сантиметров.

Независимо от срочности и его стремлении улучшить силу и сложность, Цзи Хэю знал, что во время быстро роста, если тренироваться слишком много, скорее всего, кости и суставы повредятся, и потери невозможно будет компенсировать.

— Доверься тренерскому штабу, — Цзи Хэю криво улыбнулся и заставил себя закрыть глаза и отдохнуть.

Когда он позже приводил себя в порядок на следующий день, увидел в зеркале явные темносиние круги под глазами. Если пойти на тренировку в таком виде, тренера будут тренировать, верно? Цзи Хэю взял горячее полотенце и приложил его к глазам, темные круги слегка уменьшились, но со светлой кожей иссиня-черные пятна оставались заметными.

— Ты плохо спал прошлой ночью? — Ло Вэньсюань взъерошил волосы на макушке и тихо спросил. — Я же сказал, не волнуйся, все зависит от тренеров.

— Это не из-за беспокойства о росте, — с тревогой произнес Цзи Хэю. — Это потому, что у меня вчера сильно болело колено, поэтому я плохо спал.

Сам Ло Вэньсюань вышел на пенсию из-за травмы, поэтому был особенно чувствителен к болезням и ушибам.

— У тебя болело колено, и ты плохо спал? Это не тривиальный вопрос! Почему ты не позвал меня вчера или не вызвал врача, чтобы тот осмотрел тебя? — Бдительно спросил он, сердечные струны натянулись.

Внимание! Этот перевод, возможно, ещё не готов.

Его статус: идёт перевод

<http://bllate.org/book/14921/1326953>