

Лю Ян, двенадцатилетний ученик, проживший жизнь заново, был трудолюбивым, зрелым и уравновешенным парнем, полным энтузиазма и страсти. В этом цветущем возрасте он был преисполнен прекрасных надежд на будущее. В общем, он был образцовым учеником, стремящимся к самосовершенствованию.

Однако сейчас этот хороший ученик находился в трагичном и подавленном состоянии, раздавленный реальностью.

Его маленькое тело свернулось на кровати, и за десять секунд он трижды перевернулся, один раз дернул себя за волосы, почесался и заодно ударил по кровати.

Неудобно... Неудобно...

Во всем теле, кроме подошв ног и подмышек, Лю Ян не мог найти ни одного места, где бы его ногти могли отдохнуть.

Лю Ян был уверен, что это идеальное воплощение того, что люди называют «непереносимым зудом».

Теоретически, эти спортсмены каждый день тренируются, и редкий случай травмы и отдыха должен был бы принести радость, которая полностью затмила бы боль от раны. Другие бы смотрели с явной завистью, но, к сожалению, глаза бога удачи были закрыты песком, и он случайно протянул золотой палец одному хорошему мальчику, который собирался замучить себя до смерти.

И после того, как хороший мальчик за час «поприветствовал» каждую часть тела этого божества, великий бог, любимый всеми гуманоидными и негуманоидными существами во Вселенной, заплакал и убежал.

Лю Ян понял, что если он будет продолжать лежать, то умрет от собственного чесания, и наконец вынужден был сесть на кровати. Он тяжело вздохнул, упав головой на стол. В комнате было тихо, снаружи тоже. Скука, скука...

Он вышел прогуляться, но скука не ушла.

Все ушли на учебу, а те, кому нечего было учить, сидели в офисе и скучали. Лю Ян одиноко обошел бассейн три раза и наконец понял, что он просто мазохист.

Он проронил старую слезу.

Забравшись в тренажерный зал, он, подражая Сюй Ханю, повис на перекладине вниз головой. Все вокруг перевернулось: потолок был далеко под ногами, а земля — прямо перед глазами. Через несколько секунд он явно почувствовал, как кровь приливает к голове, вызывая чувство удушья.

Лю Ян вдохнул, скрестив пальцы на затылке, медленно закрыл глаза и резко напряг живот, подтянув верхнюю часть тела вверх. Его голова слегка коснулась колен, и он медленно выдохнул оставшийся воздух из живота. Напрягая ягодицы и живот, он медленно опустил тело вниз, затем снова вдохнул и подтянулся вверх.

Раз, два, три...

Десять, одиннадцать...

Восемнадцать, девятнадцать, двадцать, двадцать, двадцать...

Лю Ян висел вниз головой, его верхняя часть тела согнута под углом 60 градусов, и тут он замер.

Все его тело дрожало, от кончиков пальцев до головы, все было напряжено. Внутренняя сторона колен явно ощущала твердость перекладины. Одна рука крепко сжимала шею, другая лежала сверху, сжимая сильнее. Зубы были стиснуты, и волны боли в животе накатывали снова и снова.

Резким усилием он подтянулся на 90 градусов, затем на 120 градусов.

Наконец, он схватил перекладину и подтянул себя вверх.

Двадцать раз, боже мой!

Лю Ян сидел на перекладине, готовый заплакать.

Из этого видно, насколько Сюй Хань был крутым парнем.

Лю Ян решил, что в следующий раз, когда встретит его, обязательно посмотрит, есть ли у него молния на теле — возможно, под кожей скрывается механизм из стали.

Он потянул за прилипшую к груди футболку и с силой выдохнул. Всего двадцать подъемов ног к прессу вниз головой почти полностью истощили его силы.

Слез с перекладины и прошелся по тренажерному залу. Сложив несколько матов вместе, он положил на них ноги и начал делать отжимания.

Обычно такой метод тренировки использовали девушки под руководством наставника Юя. У девушек сила рук обычно намного слабее, чем у парней, поэтому они выбирали более легкие способы тренировки.

У Лю Яна была травма лодыжки, хотя и не слишком серьезная, но он все равно не решался нагружать ее, поэтому выбрал этот стесненный метод тренировки.

Сделав пятьдесят отжиманий, он почувствовал, что это слишком скучно, и, используя руки и ноги, забрался на лесенку у стены, чтобы сделать подтягивания.

Видимо, раз обжегшись на молоке, Лю Ян выбрал место, максимально удаленное от той ямы.

Повиснув на перекладине, он взялся за нее обратным хватом, глубоко вдохнул и начал напрягать мышцы, начиная с икр, затем бедра, живот, грудь, и, наконец, руки. Резко сжав пальцы, он подтянул все тело вверх.

Лю Ян старался, чтобы его движения были максимально правильными. Каждый раз, когда он поднимался до максимума, его подбородок должен был быть выше перекладины, а при опускании мышцы рук оставались напряженными, чтобы обеспечить плавное движение вниз.

Лю Ян провел в тренажерном зале все утро, делая подъемы корпуса вниз головой, подтягивания и расслабляя плечевые суставы. Он не знал, сколько подходов сделал, пока его тело не перестало слушаться, и он не смог больше поднять ни грамма силы. С неохотой он вышел.

Облака на небе были густыми, и солнечный свет пробивался лишь слабыми лучами. Лю Ян вдохнул, ощущая влажный запах.

Скоро пойдет дождь.

Июнь, сезон дождей. Лю Ян не очень любил это время года: жара могла быть убийственной, а дождь мог лить несколько дней без остановки. Особенно неприятна была духота перед дождем, словно в парилке, где можно за считанные минуты пропотеть до нитки.

Лю Ян вышел как раз вовремя, когда столовая открылась. Вдалеке он увидел, как толпы людей спешили внутрь.

Только он вошел, как его окликнул Е Шувэнь. Трое из их комнаты заняли половину стола, напротив сидели малознакомые товарищи по команде под руководством того же наставника.

Немного постояв в очереди, он вернулся с подносом и сел на свое место.

Е Шувэнь сидел рядом и сразу заметил, что волосы Лю Яна были наполовину мокрыми. Он наклонился, понюхал его шею и, зажав нос, отстранился.

— Черт, что ты делал? Весь воняешь потом, — Е Шувэнь отодвинул свой поднос.

Лю Ян потянул свою футболку и понюхал, затем улыбнулся.

— Что, разве сегодня вы такие чистые, что стали брезговать? Мне было скучно в комнате, вот и решил прогуляться в тренажерный зал.

Как только он это сказал, все за столом удивились.

Е Шувэнь широко раскрыл глаза и осмотрел его с головы до ног, словно снова увидел 80-летнюю старушку, прыгающую с тарзанки.

Под пристальными взглядами Лю Ян почти не мог есть и с досадой отложил палочки.

— Эй, что это за взгляды? У меня кости чешутся, разве нельзя?

Е Шувэнь положил руку на его плечо и кивнул.

— Если бы наставник Чжао узнал, он бы расплакался от умиления.

Все за столом кивнули в ответ.

— Отвали, не будь мерзким, — представив, как дядя Чжао смотрит на него с умилением, с двумя слезами на лице, Лю Ян содрогнулся и оттолкнул Е Шувэня.

Они немного пошутили, прежде чем продолжить есть. Периодически они спрашивали Лю Яна о его травме, и он честно отвечал.

Он легко прошел обследование в больнице, сделал несколько высокотехнологичных анализов, и врачи подтвердили, что все в порядке, после чего отпустили его.

После ужина никто больше не спрашивал, почему Лю Ян не остался лежать в комнате, а решил выйти и потренироваться. Однако перед сном Лю Ян подумал о двух словах.

Лень.

Если честно, он не был настолько полон энтузиазма и старания, чтобы специально идти на дополнительные тренировки. Когда все было сделано, Лю Ян размышлял о своих мотивах и с грустью понял, что лень — это самый ужасный фактор, скрытый внутри человека.

Под давлением высоких нагрузок каждый хочет отдохнуть. Научные данные говорят, что правильный отдых помогает идти дальше, но если отдых затягивается, этот ужасный фактор начинает выползать из темноты.

Возможно, Лю Ян был немного радикален, но он действительно боялся, что если расслабится, то будет опутан комфортом и больше не захочет двигаться вперед. У него не так много времени. В этом возрасте лучшие результаты пловцов достигаются в 16-24 года, а ему уже почти 13. Если он не попадет в сборную провинции в ближайшие два года, то все будущее будет пустым звуком.

Хотя национальная сборная также набирает более взрослых спортсменов, но когда возрастные ограничения вступают в силу, все становится не так важно. Они смотрят на потенциал, а главное — на физические данные и возраст.

<http://bllate.org/book/16608/1518646>