

Он быстро выбрал один из тренажёров, который, как казалось, предназначался для рук. Когда он начал с энтузиазмом выполнять упражнение, рядом раздался низкий голос:

— Ты неправильно распределяешь усилие.

Цзян Жун вздрогнул и обернулся. Говорил не кто иной, как мужчина, победивший Ван Чэнгана. Он смотрел на Цзян Жуна:

— Этот тренажер для тренировки мышц спины. Ты не отрегулировал вес, и техника неверна. Спину держи ровно, руки держи параллельно...

Следуя указаниям, Цзян Жун осторожно скорректировал позу. Но, очевидно, опыта у него было мало, и в глазах мужчины появилось разочарование.

Через какое-то время мужчина, похоже, не выдержал такой непонятливости. Он осторожно спросил:

— Ты не против, если я помогу тебе исправить позу?

Цзян Жун смущённо ответил:

— Буду признателен.

Как только он это сказал, мужчина легко приподнял его руки:

— Держи руки на этом уровне, грудь раскрой.

Затем одной рукой слегка поддержал его за поясницу:

— Спину держи прямо.

Касание было очень мягким, словно Цзян Жун был хрупким предметом.

Мужчина наклонился за его спиной, что-то подстраивая, а Цзян Жун замер, боясь пошевелиться. Вскоре мужчина выпрямился:

— Теперь можешь выполнять движение. Попробуй.

Цзян Жун снова начал упражнение и почувствовал сопротивление тренажёра, а мышцы спины напряглись. Он с удивлением посмотрел на мужчину, в глазах блеснул восторг:

— Чувствую!

Мужчина некоторое время смотрел на него, и уголки его губ поднялись:

— Запомни это ощущение, это правильная техника. Если вес покажется лёгким, можно добавить сзади.

Цзян Жун сделал несколько повторов и почувствовал, что всё идёт хорошо. Он ускорился, но почти сразу мужчина снова заговорил:

— Не торопись, усилие должно быть равномерным. И в следующий раз приходи в спортивной форме.

Цзян Жун смущённо улыбнулся. Он не планировал тренироваться сегодня, и его рубашка действительно была не очень удобна. Для занятий нужна была одежда, которая отводит влагу и тянется.

Увидев, что Цзян Жун замедлился, мужчина кивнул:

— Хорошо, продолжай в том же духе.

Цзян Жун подумал, что этот зал неплох. В отличие от других фитнес-клубов, здесь никто не лез с навязчивыми предложениями купить абонемент или скидку сразу, как только он коснулся инвентаря. Он посмотрел на мужчину и с его ракурса мог видеть его подтянутый пресс. Тогда он осторожно спросил:

— Скажите, если я хочу добиться такого же результата, как у вас, какие мышцы нужно качать?

Мужчина на мгновение задумался, затем слегка повернул голову:

— Я редко пользуюсь тренажёрами, но если хочешь построить хорошее тело, нужно укреплять мышцы кора.

Он подробно объяснил Цзян Жуну, что такое мышцы кора и на каких тренажёрах прорабатывать мышцы пресса и спины. Цзян Жун следовал его объяснениям и перепробовал почти все тренажёры в зале. Это окончательно убедило его в том, что этот мужчина — лучший тренер здесь.

После того как мужчина показал ему всё, Цзян Жун остался очень доволен. Тогда он официально представился:

— Меня зовут Цзян Жун.

Мужчина кивнул:

— Гуань Шао.

После этих слов они посмотрели друг на друга. Цзян Жун ждал, что Гуань Шао начнёт предлагать абонемент, но тот после паузы спросил:

— Что-то не так?

Цзян Жун почесал щеку:

— У вас есть краткосрочные программы? У меня не так много времени, я хочу просто научиться правильным методикам тренировок.

Гуань Шао промолчал.

Увидев странное выражение лица Гуань Шао, Цзян Жун вдруг догадался:

— Вы... не фитнес-тренер?

Гуань Шао честно признался:

— Я друга хозяина. Приехал в город С на несколько дней, так что заглянул к нему.

Цзян Жун мгновенно покраснел и быстро слез с тренажёра, повторяя извинения:

— Простите, я принял вас за тренера. Очень извиняюсь!

Гуань Шао усмехнулся:

— Ничего страшного, я всё равно свободен.

Он помолчал и добавил:

— На самом деле, тебе нет смысла покупать абонемент. Если ты просто хочешь узнать правильную технику, можешь тренироваться и дома.

Цзян Жун насторожился:

— Как?

Гуань Шао явно был экспертом в фитнесе, и он порекомендовал Цзян Жуну несколько фундаментальных книг по тренировкам. Цзян Жун загорелся. Если бы книги порекомендовал кто-то другой, он бы, возможно, усомнился, но видя навыки Гуань Шао, он уже был уверен: следуя советам этого человека, он однажды добьётся такой же формы.

Гуань Шао оказался добрым и открытым человеком, и Цзян Жун давно не встречал таких искренних ребят. Записав рекомендованные книги и диски, он решил дать Гуань Шао напутствие:

— Господин Гуань.

Гуань Шао снова взял бутылку с водой и начал жадно пить. Услышав обращение, он опустил бутылку:

— Да?

Цзян Жун серьёзно посмотрел на него:

— Спасибо за полезные советы. Я тоже хочу сказать вам кое-что: запаситесь припасами. Еда, лекарства, всё необходимое — купите побольше и держите дома. Это лишним не будет.

Гуань Шао удивлённо распахнул глаза. Увидев серьёзное выражение лица Цзян Жун, не похожее на шутку, он помолчал и кивнул:

— Понял, спасибо за предупреждение.

Цзян Жун облегчённо выдохнул. С таким телосложением Гуань Шао точно переживёт Великий Кризис. Такой сильный человек, возможно, даже пробудит в себе какую-нибудь способность.

Когда их разговор закончился, подошёл Ван Чэнган:

— Ну что, уважаемый гость, позвольте мне провести профессиональную экскурсию.

Гуань Шао спокойно произнёс:

— Не нужно, я уже всё объяснил ему, он будет тренироваться дома. Кстати, у тебя же есть обучающие видео? Скинь ему копию.

Ван Чэнгарг замер, словно его сдавили за горло, и издал странный звук:

— Гуаньтоур, я не прошу тебя быть приманкой для клиентов, но ты хотя бы не отпугивай их.

Цзян Жун смущённо вмешался:

— Может, я всё же возьму краткосрочный абонемент?

Ван Чэнган поспешно замахал руками:

— Не нужно, не нужно, это ерунда. Не принимай близко к сердцу. Ты видел, как у нас обстоят дела. Если будет возможность, приведи к нам ещё пару гостей. Можешь приходить тренироваться в любое время, за наши тренажёры плата не берётся. Сейчас Гуаньтоур здесь, так что если будут вопросы, можешь спрашивать у него.

Говоря это, Ван Чэнган подмигнул в сторону Гуань Шао, но тот сохранял спокойное выражение лица, словно речь шла о ком-то другом.

Обычно Цзян Жун бы сразу согласился, но после Великого Кризиса каждый думал только о себе, и вряд ли кто-то будет специально ходить в спортзал. Чем больше Ван Чэнган старался быть милым, тем больше Цзян Жун чувствовал вину. Поразмыслив, он достал телефон и тайком заказал доставку еды для всех в зале.

Вскоре после ухода Цзян Жуна курьер внёс в помещение большую коробку с едой. Увидев аппетитные блюда, Ван Чэнган был и счастлив, и озадачен:

— Ого, тушёная свинина, свиные рульки в карамели. Не думал, что человек, понравившийся нашему Гуаньтоуру, окажется таким любителем плотно поесть. Если съесть всё это, можно набрать три килограмма.

Гуань Шао опустил глаза и открыл контейнер:

— Не говори глупостей, у него уже есть ребёнок.

Палочки чуть не выпали из рук Ван Чэнгана:

— Что?

Гуань Шао достал тяжёлую свиную рульку из контейнера. Когда Цзян Жун заказывал еду, он увидел на экране его телефона фото милого ребёнка. Малыш был так похож на Цзян Жуна, что сомнений не оставалось.

Ван Чэнган вздохнул:

— Эх, знай я это заранее, я бы ему так карту оформил.

Вернувшись домой, Цзян Жун с нетерпением начал тренироваться по видео, которое скопировал из зала. Но он упустил один момент: человек без подготовки, резко начавший заниматься спортом, может не почувствовать ничего сразу, но на следующий день его ждут боли в мышцах.

Цзян Жун занимался всего чуть больше часа, но на следующий день при ходьбе его тело ему не повиновалось. Подниматься по лестнице было ещё терпимо, но спускаться... Казалось, в мышцы ног засунули маленькие ножи. Каждый шаг отдавался острой болью.

<http://bllate.org/book/16638/1524312>