

Син Цзыминь почти сразу заметил юношу в углу, проходя мимо. Тот был в наушниках, губы плотно сжаты, неспешно выполняя упражнение на жим лёжа. Его спина была прямой, но движения казались немного неуклюжими и скованными, а взгляд не был направлен прямо, а слегка смещён в сторону.

Син Цзыминь проследил за взглядом Су Е и сразу всё понял.

В этот момент Ю Инань и Су Мэйфэнь, судя по всему, завершили долгий поцелуй, и в наушниках Су Е раздались слабые, но томные вздохи Су Мэйфэнь.

— Инань, я люблю тебя... — пропищала Су Мэйфэнь, прижимаясь к груди Ю Инаня, как маленькая птичка.

Однако, в отличие от её счастливого и удовлетворённого вида, лицо Ю Инаня было бледным. В памяти всё ещё стоял отвратительный привкус после того, как её язык яростно исследовал его рот и переплетался с его собственным.

С этой мыслью Ю Инань внезапно издал звук «ух...» и резко оттолкнул Су Мэйфэнь, наклонившись к мусорному ведру у кровати и начав сухо рвать.

— Инань, что с тобой? Ты в порядке? — с тревогой спросила Су Мэйфэнь.

Ослеплённая любовью и материальными благами, она и не подозревала, что Ю Инань испытывает к ней крайнее отвращение.

Ю Инань почти выплюнул всю желудочную кислоту, прежде чем вытереть уголки рта и объяснить:

— Наверное, вчера простудился! Я плохо сплю в больнице, ночью несколько раз вставал.

Сказав это, он снова застонал «ух...» и снова начал рвать; глаза наполнились влагой от дискомфорта...

— Ох, обязательно береги себя! — без тени сомнения сказала Су Мэйфэнь, её лицо выражало искреннюю заботу.

— Да, я постараюсь... — Ю Инань уже не мог смотреть на тёмное и уродливое лицо Су Мэйфэнь. Он будто случайно отвёл взгляд; его лицо было мрачным и измождённым...

Су Е, слушая, как Ю Инань рвёт, словно беременная женщина, прекрасно понимал, что дело не в простуде.

Его сердце наполнилось радостью. Поскольку сейчас не нужно было скрывать эмоции, он слегка улыбнулся, на губах появилась холодная и коварная усмешка...

Глаза Син Цзыминя, чёрные, как чернила, слегка сузились. Он вспомнил своё первое впечатление от Су Е, который обычно казался послушным и безобидным.

Этот юноша действительно вызывал желание исследовать и раскрыть его...

— Ты делаешь упражнение неправильно...

Когда Су Е, под аккомпанемент «мелодии» рвоты Ю Инаня, держал рукоятки и выполнял жим, большая рука внезапно схватила его руку сзади машины, а в ухо ударил поток тёплого

дыхания...

Тело Су Е мгновенно застыло. Он ещё не успел осознать, что происходит, как человек позади уже отпустил его руку и встал перед ним.

Син Цзыминь с невозмутимым выражением лица быстро оглядел Су Е с головы до ног, а затем спокойно произнёс:

— Голова, верхняя часть спины и ягодицы должны быть плотно прижаты к спинке.

Су Е, увидев, кто перед ним, слегка расширил глаза от удивления. Но, заметив отстранённое отношение Син Цзыминя, он ничего не сказал, лишь молча поправил позу в соответствии с его указаниями.

Син Цзыминь окинул его взглядом сверху вниз, и его взгляд остановился на ягодицах Су Е.

Убедившись, что всё в порядке, он продолжил:

— Выпрями грудь, втяни живот, смотри прямо перед собой. Вдохни, когда толкаешь руки вперёд до максимальной точки, слегка согни локти, выдыхай.

Слова Син Цзыминя были краткими, но точными, касаясь ключевых моментов.

Су Е, услышав это, глубоко вдохнул, затем крепко сжал рукоятки и начал медленно толкать их вперёд, выдыхая и боковым зрением следя за своими локтями.

— Задержи на секунду, вдохни, вернись в положение, где локти находятся на одном уровне с плечами, следи, чтобы плечи оставались расслабленными.

Су Е снова выполнил движение назад. Увидев, что Син Цзыминь больше не говорит, он снова сосредоточился и начал повторять серию движений.

Син Цзыминь, стоя над ним, наблюдал за его движениями, затем взглянул на плечи Су Е и снова произнёс спокойным тоном:

— Расслабься.

Сказав это, он слегка наклонился, протянул руку и мягко нажал на плечо Су Е, подчеркнув:

— Здесь, расслабься.

Из-за недавней интенсивной тренировки волосы и лоб Син Цзыминя были слегка влажными от пота. Когда он наклонился, капля пота упала на грудь Су Е, быстро смешавшись с его собственным потом и стекая по коже.

Мощный, насыщенный мужской запах сразу же ударил в нос. Су Е слегка замер, ощущая, как горячая рука Син Цзыминя буквально жжёт его кожу...

На самом деле, когда Су Е только начал ходить в спортзал, как мужчины, так и женщины предлагали ему бесплатные тренировки.

Однако Су Е быстро заметил, что женщины особенно любили демонстрировать перед ним свои соблазнительные формы, а мужчины смотрели на него с таким видом, будто хотели его съесть.

Будучи человеком, который с детства выделялся своей внешностью, Су Е так или иначе сталкивался с подобными домогательствами. Поэтому он не был наивным ребёнком и понимал, что все эти люди, независимо от пола, явно преследовали свои цели.

Конечно, возможно, они просто хотели познакомиться с ним, и не обязательно имели в виду что-то непристойное, но Су Е всё же вежливо отказывался от их предложений, как только они собирались прикоснуться к нему.

Су Е невольно поднял взгляд на Син Цзыминя, но тот был холоден, как лёд; его взгляд был пустым, и никаких эмоций в нём не читалось.

Син Цзыминь просто проигнорировал изучающий взгляд Су Е, но, к удивлению, проявил необычное терпение и объяснил:

— Нужно избегать нагрузки на плечи, иначе легко повредить локтевые суставы.

Эти слова заставили Су Е наконец забыть о жаре руки на его плече и сосредоточиться на расслаблении плеч.

Хотя он не мог понять, почему Син Цзыминь решил помочь ему — ведь этот мужчина совсем не казался тем, кто любит помогать другим, — но Су Е чувствовал, что Син Цзыминь отличается от тех, кто пытался к нему подобраться.

Взгляд Син Цзыминя не имел ни капли тепла...

Вскоре Син Цзыминь отпустил плечо Су Е, но его рука внезапно переместилась на грудь...

Тело Су Е слегка дрогнуло, и он услышал, как Син Цзыминь спокойно сказал:

— Если хочешь эффективно тренировать грудные мышцы, старайся напрягать именно грудь.

Если бы упражнения в спортзале можно было освоить только путём подражания и самостоятельного обучения, то многие тренеры остались бы без работы. Иногда даже если твои движения правильные, но ты не освоил технику дыхания или неправильно распределяешь нагрузку, это легко может привести к травмам или низкой эффективности тренировок.

Как и многие новички, Су Е выполнял движения с рассеянной нагрузкой. И это как раз было самой сложной проблемой в упражнении на жим сидя.

Тело Су Е почему-то стало скованным, но Син Цзыминь проигнорировал это и продолжил:

— Ты просто представь, что ты сейчас тренируешь грудные мышцы. С этим осознанием ты постепенно начнёшь напрягать именно грудь.

Сказав это, Син Цзыминь естественным образом окинул взглядом фигуру Су Е.

Для удобства тренировки Су Е снял куртку, и теперь на нём была только свободная белая майка, что позволяло стоящему Син Цзыминю без труда заглянуть внутрь через вырез.

Кожа Су Е была невероятно гладкой, прозрачной и белой, сквозь неё даже можно было разглядеть голубоватые вены. А белоснежная кожа с двумя нежно-розовыми сосками создавала очень соблазнительную картину.

Взгляд Син Цзыминя скользнул ниже, и перед ним предстал плоский живот Су Е и стройная,

подтянутая талия.

Что касается ягодич, то, поскольку Су Е сидел, их не было видно.

Спокойно отведя взгляд, Син Цзыминь подумал, что Су Е действительно худощав, но не доходит до истощения. Пропорции его тела были хорошими: плечи не узкие, ноги прямые и длинные — идеальная фигура для одежды.

В этот момент Су Е даже не подозревал, что внешне невозмутимый Син Цзыминь уже примерно оценил его обхват груди и талии, и даже разглядел цвет его сосков. Пока Син Цзыминь рассматривал его фигуру, Су Е тоже невольно оценил фигуру Син Цзыминя.

<http://bllate.org/book/16648/1525331>