

Инь Чжэнсюэ сделал паузу, а затем продолжил:

— Но ты задумывался о том, что у тебя всегда были проблемы с прыжками? В чем проблема? У тебя есть способности, но по сравнению с другими техническими элементами, прыжки всегда тянут твою оценку вниз?

— Су Юй, тебе нужно увеличить силовые тренировки. Мышцы могут ограничивать твою гибкость, но они не мешают тебе выполнить вращение уровня А. Если сделаешь недостаточно точно, потеряешь лишь немного баллов за исполнение четырех вращений. Но если не сможешь улучшить свои прыжки, потеряешь десять или даже двадцать баллов. Ты сам лучше меня знаешь этот расчет.

— В следующих тренировках ты обязательно должен добавить силовые упражнения. Это мое требование.

Су Юй сжал губы.

Он прекрасно понимал, о чем говорит Инь Чжэнсюэ.

Но предпочтения международных судей и его собственная уверенность в себе заставляли его верить, что даже без наращивания мышц он сможет добиться успеха.

Однако сегодня слова Инь Чжэнсюэ заставили его увидеть, что, если он продолжит упорствовать, он либо достигнет цели, либо потерпит полный провал. Чтобы улучшить свои прыжки, набор мышечной массы был неизбежен.

Инь Чжэнсюэ похлопал Су Юя по плечу:

— Хотя я не понимаю, почему ты сделал такой выбор, но послушай мой план.

— Контролируй питание, ограничивай развитие мышечной массы. Мышцы поддаются контролю, и если они неизбежно появятся, то пусть они развиваются так, как мы хотим. Этот путь может быть болезненным, но для тебя это не проблема. Я могу гарантировать своей карьерой, что, когда ты выйдешь на мировую арену, ты все еще сможешь выполнять свой Бильман, и при этом твои прыжки станут лучше. Поверь мне.

Су Юй пристально смотрел на Инь Чжэнсюэ.

Он думал о более глубоких вещах.

Он понимал, что его мышление было сковано инерцией прошлого.

Он считал, что чемпионы мужского одиночного катания в его прошлой жизни были стройными, и это стало мировым трендом. На чемпионате мира среди юниоров он видел, как стройный Ода Юсэй получил более высокие баллы за компоненты программы, чем Михаил, и это подтвердило его убеждения.

Чтобы соответствовать мировым стандартам, он отказался от своих силовых способностей, сосредоточившись на тренировке гибкости.

Но... посмотри, в какое затруднительное положение он себя поставил?

Очевидный ответ был только один, единственный, так почему же он думал только о обходных путях?

Инь Чжэнсюэ продолжил:

— Ну как, Су Юй? Я могу гарантировать, что ты сможешь совместить силу и гибкость. Это моя работа.

Су Юй задумался.

На самом деле, совмещение гибкости и силы не было единственным ответом.

Это было лишь наше «самонадеянное» мнение о реальности, наша уступка ей.

На самом деле, мир не стоит на месте, «будущее» — это всего лишь будущее, и его перерождение уже изменило многое. Почему бы не поверить, что он может изменить еще больше?

Увеличение силы не обязательно плохо.

Даже если он не сможет выполнить Бильман, что с того?

Почему бы... не поверить, что он может изменить мировые стандарты красоты!

— Су Юй? — Инь Чжэнсюэ поднял бровь. Су Юй думал слишком долго, и это начинало его беспокоить.

И тут, под его взглядом, темные глаза Су Юя словно наполнились какой-то магической силой, внезапно засияли, излучая мощную энергию. Су Юй твердо кивнул:

— Да.

Инь Чжэнсюэ с облегчением вздохнул, его тело даже слегка обмякло.

Рядом с Су Юем он всегда чувствовал себя некомпетентным тренером, просто «талисманом». Но на этот раз он приложил все усилия и наконец-то смог участвовать в планировании будущего Су Юя.

Это наполнило его радостью и гордостью, а также дало ему чувство «обретения места», которое наконец-то успокоило его тревожное сердце.

Эх~

Некоторым можно спокойно быть «прицепом» и цепляться за сильных, а он, видимо, слишком высоко замахнулся, даже лежать и наслаждаться не умеет.

Это был первый раз, когда Су Юй скорректировал свои будущие планы, и, поскольку цель была поставлена более амбициозно, его энтузиазм заметно возрос.

В тот же вечер он вместе с Инь Чжэнсюэ составил план тренировок.

В силовых тренировках у него был свой опыт.

Даже если в этой жизни направление тренировок изменилось, он все равно знал, как использовать различные упражнения, чтобы добиться рельефных мышц.

Поэтому.

Инь Чжэнсюэ, который наконец-то нашел свою ценность, после того как выложился на полную, снова стал просто «талисманом».

План тренировок, который Су Юй подробно расписал на бумаге, он не мог найти в нем ошибок, а некоторые упражнения даже заставили его смирить гордость и спросить, какую именно часть тела они тренируют.

План тренировок Су Юя был довольно продвинутым, ведь он провел много лет в системе фигурного катания, и даже то, что не касалось его напрямую, он иногда замечал. Единственное, о чем ему теперь нужно было беспокоиться, — это как совместить силу с гибкостью, чтобы последняя не снижалась слишком сильно.

Ведь его мышцы действительно легко наращивались, а сила была от природы огромной.

В прошлой жизни его самая тяжелая партнерша весила почти пятьдесят килограммов, и он мог на соревнованиях подбросить ее три раза, чтобы она легко выполнила четверной выброс. Без достаточной силы это было бы невозможно. На самом деле, во время тренировок Су Юй подбрасывал партнершу гораздо чаще, чем десятки раз за день.

Его ужасающая сила и контроль на льду были ключевыми факторами, позволившими ему доминировать в парном катании двенадцать лет.

Но на этот раз ему нужны были только рельефные мышцы.

На следующий день после составления плана тренировок Инь Чжэнсюэ привел тренера по йоге.

Не того, которого назначило Главное управление спорта, приходившего раз в неделю, а другого, которого Инь Чжэнсюэ нашел через Ассоциацию фигурного катания. Согласно распределению ресурсов Су Юя, Ассоциация покрывала 70% стоимости индивидуальных занятий, а остальное должен был платить сам Су Юй. Этот тренер приходил три раза в неделю, каждый раз на два часа, и ежемесячная плата за занятия составляла восемь тысяч, которые Су Юй должен был оплачивать самостоятельно.

Также увеличилось количество занятий с хореографом, и это было бесплатно.

Но с увеличением силы количество приемов пищи Су Юя сократилось, и специалист по спортивному питанию составил для него недельный рацион. Утром он получал обильный завтрак с мясом, бобовыми и овощами, сбалансированный по питательным веществам. Но в обед он мог есть только овощи, даже если это была огромная миска, это были только овощи. На ужин он мог есть рыбу, курицу и другое мясо. Свинина была исключена, а говядину давали редко.

И Су Юй стал реже выходить на лед.

Теперь он проводил больше времени в тренажерном зале, тренируя каждую часть своего тела, особенно силу ног и поясницы.

Благодаря системе спортивных ресурсов Хуаго, все тренажеры были бесплатными и доступными для спортсменов, чей уровень соответствовал требованиям. Хотя это могло быть связано с бюрократией, но по сравнению с зарубежными странами, где за все нужно платить, и без денег даже стать спортсменом невозможно, и Су Юй, и Инь Чжэнсюэ предпочитали такой подход.

Су Юй больше всего тренировал мышцы ног, затем пресс, верхняя часть тела также подвергалась умеренным нагрузкам, а спину он тренировал с осторожностью.

Его фирменными движениями были «пончик» и «Ина Бауэр с прогибом», которые уже стали его визитной карточкой. Даже судьи и зрители на крупных соревнованиях ожидали, что он выполнит эти элементы в программе, и если они будут выполнены неудачно, он потеряет больше баллов, чем если бы вообще их не делал. Но если он их не сделает... разочарованные судьи могут неосознанно снизить ему оценку.

Это был сложный выбор.

Те, кто всегда тренировался на льду, теперь видели, как Су Юй стал постоянным посетителем тренажерного зала, и понимали, что происходит.

Сунь Хэань сказал:

— Су Юй, видимо, решил усилить тренировку прыжков. Прыжки — его слабое место, и если он их подтянет, его баллы значительно вырастут. Он явно нацелился на место в мировых соревнованиях в этом году.

<http://bllate.org/book/16910/1558231>