

ЧХАНГОН ЛИ ГОТОВИТСЯ К ДЕБЮТУ!

ЧАСТЬ I

— Пожалуйста, позаботьтесь обо мне!

Чхангон вежливо поклонился тренерам и спортсменам. Все похлопывали его по спине и подбадривали.

Он встретился лицом к лицу с Чундэ.

Чхангону стало немного неловко.

Правый глаз Чундэ был черным. И именно Чхангон сделал его таким распухшим, размером с яйцо.

Чундэ похлопал парню по спине и усмехнулся.

— Ты что, кого-то ограбил? Такой большой мальчик, а сжимаешься, как не знаю кто.

— Просто.....

— Удачи. Если не будешь халтурить, тебя ждет успех.

От уверенных слов Чундэ Чхангону стало лучше. Взрослые действительно другие.

— Пожалуйста, обучите меня хорошо, хе-хе.

— Учить тебя? Это мне нужно у тебя поучиться.

— Вы меня смущаете.....

— Хахаха.

После регистрации спортсменом особо ничего не изменилось. Как обычно Чхангон выполнял мелкие поручения Донсупа, пока не пришло время тренировки.

Прежде чем начать обучение, Донсуп сказал.

— Гран-при Golden Glove Interleague начнет принимать заявки в следующем месяце. Первые бои стартуют через три. Ты участвуешь.

— Интерлига?

— В отличие от бокса, в ММА отсутствует профессиональное тестирование.

— Тогда как ты стал профессионалом?

— В мире боевых искусств обычно есть три лиги (этапа): любительская, промежуточная (интерлига) и профессиональная, которую показывают по телевизору.

— Мм хм.....

— Любой может зарегистрироваться в любительской лиге. Люди, которые переходят в интерлигу, обычно оттачивали свои навыки в ней. Если ты желаешь стать про, этот этап необходим. Особых исключений нет.

— Думаю, я понял. Но можно ли так сразу начинать с интерлиги?

— По-хорошему сначала нужно войти в любительскую, но мастер подергал за несколько ниточек.

..... Это немного давит.

Независимо от вида спорта, непрофессиональный любитель не должен участвовать в этапе гран-при.

Если сравнивать с футболом, это словно какого-то парня, пинающего мяч в подворотнях, принять в команду Кей-лиги [1] без какого-либо теста. Такое уже не назвать простым подергиванием за ниточки, а конкретным злоупотреблением властью.

[1] Профессиональная футбольная лига Кореи, или Кей-лига — высший футбольный дивизион Южной Кореи. Одна из сильнейших лиг Азии. [W]

— Думаешь, я стою этих проблем?

— Посмотрим. Но в любом случае, пути назад нет. Не думай об этом и тренируйся, пока не начнешь срать кровью.

— Я хорошо переношу физическую работу.

— Надеюсь, что так. Не упади в обморок на полпути.

Донсуп многозначительно рассмеялся.

Чхангон засмеялся вместе с ним.

Думал ли он, что никогда до этого не выкладывался по-настоящему?

Насколько вообще тренировки могут быть тяжелыми?

— Блять..... Что это.....!

Это было тяжело.

Нет, не просто тяжело. Это впервые, когда он думал, что подохнет прямо на месте!

Его первое знакомство с кроссфитом.

Чхангону предстояла полная тренировка на тело с аэробными и анаэробными упражнениями. Это было что-то.

[2] Например, поднятие штанги — анаэробное (силовое) упражнение, а бег — аэробное (кардио). [Статья]

Когда закончился заход, Чхангон чувствовал, будто его сердце вот-вот взорвется. Ему казалось, что уже прошел достаточно тренировок на выносливость во время занятий ссирымом, но делая ЭТО, он почти сдался.

20 повторов воздушных приседаний, 25 толчков с 24 килограммовой гирей, 20 метров ходьбы с выпадами, всего по три захода так быстро, как только можно.

Воздушные приседания довольно сильно походили на обычные. Толчками гири назывались махи тяжелой штуковиной между своих ног с последующим поднятием ее над головой. А ходьба с выпадами требовала от него двигаться выпадами со штангой на плечах.

[3] Статьи об этих упражнениях: [Воздушные приседания], [Толчки гири], [Ходьба с выпадами].

Завершив по 3 захода упражнений, все тело Чхангона ныло от боли. Как же сильно он ждал, когда его мучения закончатся.

Однако это была лишь разминка.

ВОД (Workout of the Day). Тренировка дня должна быть завершена в кратчайшие сроки, и это самый настоящий ад.

[4] Кроссфит ВОД (WOD) — основная часть тренировки, имеющая определенную программу. [Статья]

700 метров на гребном тренажере [G], 30 прыжков на коробку [G] и 30 бросков волбола, приседая и ловя 12 килограммовый мяч напротив стены [G].

Закончив 4 захода на скорость, задний проход Чхангона задергался. Ему нужно проверить свое нижнее белье. Неужто он и впрямь начал срать кровью?

После завершения всех этих заходов Чхангон растянулся на полу.

— Как себя чувствуешь?

— Я был беспечен. Не думаю, что гоюсь быть спортсменом.

— Смотрю, у тебя еще остались силы шутить.

Донсуп сделал ехидное лицо.

— Тогда перейдем к следующему этапу.

— Следующему этапу?

Спросил Чхангон, поднимаясь с пола.

— Та же тренировка, что и у всех спортсменов. Если мы собираемся за три месяца сделать из тебя бойца, нам нужно работать интенсивнее.

—Я не думаю, что гожусь быть спортсменом.

— Давай. Если ты сейчас отдохнешь, все пойдет насмарку. Сангок!

По зову Донсупа, гигантский тренер Сангок Парк подошел к ним.

— Возьми Чхангона тянуть трос.

— С ним все будет в порядке? Он выглядит истощенным.

— Ты же в норме, верно?

Донсуп спросил Чхангона.

—Я не думаю, что гожусь.....

— Забирай.

Прежде чем Чхангон сумел закончить свою фразу, Сангок утащил его прочь.

Донсуп проверил время Чхангона.

«18 минут 38 секунд».

Лучшая запись, оставленная на белой доске, была 18 минут 45 секунд — рекорд, поставленный младшим тренером/спортсменом Доён Кимом.

«Мы можем создать монстра.....»

— Бляяяяяяяяяяяяяяать~!

Чхангон издал кихаб, наполненный матом.

Он с нацепленной кислородной маской безумно тянул трос, пытаясь сохранить стойку. [P]

— Сожми свои булки!

— Бляять!

— Выпрями спину!

— Бляяяяяяяяяя~!

Делая это упражнение, он чувствовал, что его руки со спиной вот-вот отвалятся. Не соврать, много нижнего белья не пережило эту битву.

Мат здесь был самым уместным.

Чхангон бросил бокс в средней школе именно из-за этого упражнения, но здесь оно снова его настигло. Но при этом на нем была кислородная маска.

Говорят, что во время матча дыхание может быть затруднено. Эта тренировка должна такое предотвратить.

Чхангону казалось, что упасть в обморок сейчас больше шансов, чем во время матча.

Тренировочный план Сангока выглядел примерно так:

40 рывков троса, 10 секунд отдыха, 20 подъемов каждой рукой десятикилограммовых гантель со скруткой, 10 секунд отдыха, 15 прыжков на месте с тяжелым грузом на спине, 10 секунд отдыха.

Чхангону нужно сделать по 10 заходов, с постепенным уменьшением количества повторов. И как справляться с этим без мата?

Завершив десятый заход, руки Чхангона распухли до такой степени, что парень мог сравниться с Попаем [5]. От ладоней шел пар, они были достаточно горячи, чтобы приготовить себе яичницу.

[5] Моряк Попа́й — герой американских комиксов и мультфильмов. У него непропорционально развиты предплечья. Как правило, Попай отличается в повседневной жизни огромной силой, однако, столкнувшись с чрезвычайной трудностью, съедает банку шпината и становится многократно сильнее. [W]

Чхангон стряхнул пот и, сбросив заполненную соплями кислородную маску, рухнул на пол.

— Отдыхай стоя.

Неожиданно появился Донсуп и поднял Чхангона, который уже подумывал ударить тренера.

— Ну как? Разогрелся?

«Он, блять, серьезно?»

Донсуп заметил взгляд Чхангона и рассмеялся.

— Ладно, хорошо поработал, отдохни десять минут.

— Почему только десять?

— Мы переходим к следующей тренировке.

—Это еще не конец?

— О чем ты говоришь. Мы только начали. Нам еще нужно позаниматься боксом, муай-тай (тайский бокс), джиу-джитсу и борьбой. Как только закончим с этим, будем тренировать каждое боевое искусство отдельно.

—

— Парень, не смотри на меня так. Что такое ММА? Смешанные боевые искусства, верно?

Чхангон искренне пожалел о своем решении.

«Я не думаю, что гожусь быть спортсменом».

— 10 минут прошло!

— Иду!

Ответил Чхангон, подходя к Донсупу.

Донсуп и Чхангон стояли друг напротив друга посреди октагона.

— Сегодня мы лишь прощупаем почву техник борьбы в положении стоя.

После того, как он пережил два круга ада, Чхангон мог только с подозрением взглянуть на Донсупа.

— Это первое, что ты должен узнать. Твой каркас, бедра, зад, талия и пресс очень важны в ММА. А также спина, шея и предплечья.

Чхангон кивнул.

Он понимал, потому что предплечья нужны и в боксе.

— Итак, начнем с контроля противника за запястье.

Донсуп схватил оба запястья Чхангона и потянул их за тело.

— Давить нужно всем своим телом. Вот так.

Затем Донсуп подтолкнул свое тело к Чхангону. Тот ничего не мог сделать и оказался в своеобразной клетке.

— Как ты видишь, если твои руки оттянуты назад, ты имеешь меньшую мощь. Вот почему предплечья так важны. Если же они будут слабы, ты не сможешь ни освободить свои запястья, ни захватить запястья противника. А если твой каркас сильный, это еще лучше.

— Да, однако мне больно.....

— Далее, не забывай о голове.

Донсуп задрал голову Чхангона вверх.

— Ты утратишь контроль, если твое лицо будет так поднято. В этой ситуации появляется возможность нанести несколько ударов и пинков. Плюс, легко можно захватить противника в андерхук или совершить тейкдаун.

Одной мышце не создать впечатляющую силу, поэтому ей нужно кооперироваться с другими, для формирования самой настоящей взрывной мощи.

Чхангону действительно трудно использовать шею в паре со спиной, потому что та у него была доминирующей.

— Да, однако мне очень больно.....

— Теперь поговорим о том, как, прижав противника к стене, выполнить тейкдаун.

—

«Он продолжает, хотя я говорю, что мне больно».

— Кстати, существует два основных способа этому противостоять. Давай попробуем. Сначала схвати меня за нижнюю часть тела.

Чхангон наклонился и схватил Донсупа за ногу, а тот прижался спиной к клетке.

— Когда противник попытается тебя повалить, поверни свое тело и, расставив ноги, надави ему на затылок.

Донсуп подавил затылок Чхангона вниз. [P]

— Если ты получишь контроль над его шеей, он не сможет использовать свою силу.

— Похоже на то. Однако моя шея сейчас сломается.....

— Второе, когда туловище твоего оппонента наклонено, надави на его спину своей грудью, словно опираешься на него, и возьми его в двойной оверхук [6].

[6] Overhook — наложение своей руки на руку оппонента с последующим охватом руки оппонента или верхней части его корпуса.

Донсуп склонился на Чхангона и обхватил его обеими руками.

«Боже.....!»

Чхангон издал стон.

Невероятная сила давила на его спину.

Он понял одну вещь.

Если вы не горилла, то из этого положения невозможно выбраться.

Чхангон чувствовал, что совершил великое открытие. Он не догадывался, что в боевых искусствах столько науки. Это был не тот простой вид спорта, как раньше он думал.

(ПП Действительно, что так сложно? Мне было очень трудно разобраться в этой части про борьбу, поэтому здесь почти нет аннотаций и могут встречаться некоторые неточности)

Но в любом случае, это безумно больно. Дерьмо.

— Одна вещь, о которой ты должен помнить, что если сблизишься слишком сильно, противник может тебя перевернуть.

Донсуп отпустил Чхангона и похлопал его по спине.

— Легко, правда? Давай закрепим.

— Да.

Лицо Чхангона слегка засияло. Он собирался отомстить.

— Тэсын!

И тогда Донсуп кого-то позвал. Тэсын Кима — крупнейшего человека во всем тренажерном зале.

— Да, ты меня звал?

— Помоги Чхангону с тренировками борьбы. Ты единственный, кто может его научить.

— Конечно. Это вообще не трудно.

Лицо Чхангона внезапно стало мертвенно бледным.

Конечно, не трудно, ведь Тэсын был немного выше и имел небольшой перевес, со своими-то 192 см и 110 кг.....

— Подожди-ка, я не буду тренироваться с тобой?

— Мне еще нужно закончить с работой.

Тэсын улыбнулся.

— Эй, малыш, я тоже хороший. Раз это твой первый раз, я буду бережно тебя обучать.

Почему Чхангон не мог верить словам этих людей?

— Не переживай. На то мы и семья, чтобы помогать друг другу.

— Нет нет. Это не.....

— Не стесняйся, чувак.

Тэсын дружелюбно рассмеялся и похлопал по спине Чхангона. Такая мощь. Он чувствовал, как его спина трещит по швам. Дерьмо.

«Вздых..... Отец, почему ты не остановил меня?»

Чхангон только и мог, что обидеться на своего невинного отца.

— Хорошая работа.....

Говоря прощание, в голосе Чхангона не было прежней энергии.

— Ты неплохо потрудился. Иди домой. Сегодня я закрою.

— Нет..... Это все же работа.....

— Я говорю не из вежливости. Иди домой и отдохни. Отдых тоже часть тренировки.

— Ладно, тогда увидимся завтра.....

Чхангон поковылял из зала.

— Как он?

Приближаясь, спросил Кирён.

— Крепкий. Впервые кто-то сумел закончил хардкорную тренировку в первый же день. Думаю, Чхангон дойдет до конца.

Если бы Чхангон слышал эти небрежные слова Донсупа, то, определенно, свалился бы в обморок.

— Мастер, вы были правы.

Кирён удовлетворенно улыбнулся.

— Завтра начни курс новичка. С прыжков на скакалке.

— Да, мастер.

— Хорошая работа. Я ухожу.

— До свидания.

Сразу же, придя домой, Чхангон растянулся на кровати.

Быть чернорабочим не так тяжело, как это. Он словно пересек реку Стикс и вернулся обратно.

Неужели профессиональные спортсмены тренируются так каждый день?

Все тело Чхангона наполнилось болью, когда он решил перевернуться.

— Угх.....

Как давно он был таким изнуренным?

Но это хорошая боль. Чхангон мог чувствовать, что становится сильнее.

Он когда-нибудь привыкнет к этому, верно?

«Я же собираюсь стать чемпионом!»

Гав, гав,гав!

Собачий лай не прекращался всю ночь.

«Я должен что-то сделать с этой глупой псиной..... Может шаверму?»

.....

Внимание! Этот перевод, возможно, ещё не готов.

Его статус: перевод редактируется

<http://tl.rulate.ru/book/14937/321435>