

Глава 157. Я поучу тебя фитнесу?

Последние несколько дней Цзян Чэнь ничего не делал.

Первый этап плана по захвату острова был завершён, и все дела в мире апокалипсиса улажены.

Неожиданно он понял, что абсолютно свободен.

Парень вышел из ванной комнаты, зевая. Ополоснувшись, он вышел на кухню и, потягиваясь, сел напротив Аеши.

- Ты опять лёг поздно? - обеспокоенно спросила девушка.

- Эээм, немного заигрался ночью, - Цзян Чэнь взял тост.

Кофе, тосты и омлет на завтрак... навыки кулинарии Аеши всё улучшались. Размышляя, парень включил ТВ.

- Не засиживайся допоздна, - мягко напомнила девушка.

- Ммм, - он отпил немного кофе. Горечь ударила в голову, и он, наконец, нормально проснулся.

На широкоформатном экране шли новости.

- Вчера в полдень в северной части Донецкой области на Украине произошла перестрелка, крупнейшая с начала этого года. Силы гражданской обороны использовали пушки, самоходную артиллерию и прочее тяжёлое оружие против правительственных войск, наступая на контролируемую государством Украины область. На данный момент Минское Соглашение не выполняется. С другой стороны, Америка обвинила Россию в том, что она размещает артиллерию на границе...

Незаинтересованным взглядом глядя на снятые кадры артиллерийского обстрела, Цзян Чэнь откусил кусочек тоста.

- Они снова начали сражаться?

По правде говоря, видеть пушечные выстрелы на экране и видеть из вживую - две абсолютно разные вещи.

Похоже, Аешу вообще эта тема не интересовала. Девушка посвятила всё внимание своему завтраку.

- Я как-то весь заржавел чего-то, - скучающе пожаловался Цзян Чэнь.

Аеша положила омлет на тост, подула на него и откусила большой кусок.

Выслушав его жалобы, она на мгновение замешкалась, а после всё же предложила:

- Как ты смотришь на то, чтобы я научила тебя тренироваться?

Тренироваться?

Цзян Чэнь замер от удивления.

– Эм? Я получил инъекцию генетической вакцины. Даже без упражнений я могу поддерживать своё тело в идеальном состоянии.

Оставалось только восхищаться развитием науки и технологий.

– Эмм, помимо физического здоровья, тренировки могут тебе предоставить тебе много других преимуществ... например поддерживать фигуру идеальной и тело гибким.

– Фигура... Раз уж мы об этом заговорили, я никогда не использовал оборудование для фитнеса, которое мы купили. Только ты всегда с ним занималась, – Цзян Чэнь задумчиво почесал подбородок и вдруг хлопнул в ладоши. – Тогда решено. Позже ты научишь меня заниматься.

– Ммм! – Аеша нежно улыбнулся и кивнула.

...

Вскоре после завтрака.

Они двое стояли лицом к лицу на коврик для йоги. Аеша уже переоделась в тренировочный костюм – маленький чёрный топ и шорты. Тёмно-каштановые волосы были убраны в хвост.

Она выглядела оживлённой и соблазнительной.

Облегающая одежда подчёркивала все контуры и изгибы её тела и выделяла округлости...

Кхм, если он продолжит так таращиться, то это будет весьма неловко.

Цзян Чэнь отвёл взгляд.

На третьем этаже его домашнего тренажёрного зала располагалось огромное количество оборудования для занятий спортом, которое ничем не уступало тому, что предлагают обычные тренажёрные залы. В углу стояла тренировочная капсула виртуальной реальности. Она открывалась только если ввести пароль, а до этого времени выглядела как ванна странной формы.

– Фитнес делится на два вида. Первый – это аэробные физические упражнения вроде беговых дорожек и велосипедов. Второй – не-аэробные физические упражнения вроде подъёма корпуса и силовых упражнений. Не заметив его странного взгляда, Аеша перешла к следующему тренажёру и начала вдохновенно объяснять.

Когда речь заходила о тренировках, она, конечно, была весьма опытной. В конце концов, она практически всё время проводила в тренажёрном зале. Если не завершала «домашнее задание» в виртуальной реальности, то тренировалась здесь.

После того как девушка объяснила все самое необходимое, дальше, разумеется, ждали практические тренировки.

Цзян Чэнь размял шею, зашёл на беговую дорожку и начал бегать под руководством Аеши.

«Скорость: 10»

[Эм я ничего такого не чувствую].

Согласно ИН мышечная сила уже достигла 30, а рефлексы 29, так что такой тип упражнений

для него был слишком простым.

Парень нетерпеливо нажал на плюс и довёл скорость до максимальной, до 30.

Он двигался с огромной скоростью, но, по-прежнему, не испытывал никаких сложностей.

– Так быстро бежать незачем, – криво улыбнулась Аеша.

– Почему мне кажется, что эта беговая дорожка для меня бесполезна? – Цзян Чэнь тоже кривовато улыбнулся и нажимал на минус до тех пор, пока движение не остановилось.

После вместо неё туда поднялась Аеша. Она сделала глубокий вдох и нажала на старт.

«Скорость: 5»

– Хотя инъекция этого странного лекарства во многом улучшает тело, ежедневные упражнения для здоровья по-прежнему важны. Не нужно быстро. Просто бег трусцой. Это позволяет держать тело в тонусе и сохранять гибкость суставов...

Аеша объясняла, не переставая заниматься.

Гибкость? Координация тела? Цзян Чэнь задумчиво кивнул.

Но когда он подумал об этих округлостях...

По какой-то причине первым делом его внимание приковала сексуальная линия её талии.

Наблюдая как её плечи и руки двигаются в так бегу, и как её твёрдые и маленькие груди колыхаются...

Нехорошо! Носовое кровотечение.

Цзян Чэнь смущённо закрыл нос рукой и отвёл взгляд.

Хорошо, что кровь всё же не пошла.

Аеша озадаченно посмотрела на него и вскоре спустилась с беговой дорожки.

– Теперь что касается неаэробных физических упражнений. С чего бы нам начать... А! Давай с этого. Девушка огляделась, и когда её взгляд упал на стоящий возле двери орбитрек, её глаза загорелись.

Ко всем четырём сторонам тренажёра подсоединялось странное оборудование – раньше такое Цзян Чэнь видел в университетском тренажёрном зале. Проще говоря, сидя на орбитреке можно подтягиваться, заниматься базовыми упражнениями, работать с параллельными брусьями и выполнять прочие тяжелые упражнения.

– Я редко им пользуюсь, потому что с помощью него появляются мускулы, но для парней он вполне подходит, – Аеша села на тренажёр и мягко улыбнулась. – Я собираюсь показать тебе.

Она отрегулировала вес до 20 килограмм, сделала глубокий вдох и подняла штангу вверх.

Слишком много силы.

Однозначно это был весьма небольшой вес для человека, привитого генетической вакциной, но всё же...

Из-за напряжения на руки казалось, будто груди вот-вот выскочат из топики.

Цзян Чэнь неосознанно сглотнул.

Хотя он и знал, что пялиться на некоторые части тела девушки неприлично, отвести взгляд не выходило.

Впрочем, это ещё не проблема.

Аеша всё ещё не замечала его взгляд. Закончив упражнения на верхние и нижние мышцы, девушка сжала ручки тренажёра бабочки и резко свела руки, сжимая грудные мышцы.

Из-за напряжения её груди крепко зажаты.

Но хуже всего было то, что она потела, и топик был практически прозрачным и прилипал к телу.

- В чём дело? - Аеша непонимающе посмотрела на Цзян Чэня, который прикрывал ладонью лицо.

- Эм, нос немного чешется. Хахаха! - он натянуто рассмеялся.

Парень не хотел признаваться в том, какие пошлые мысли бродили в его голове. Только не сейчас. Аеша так старательно пытается его научить, так что отвлекать её ему не хотелось.

Но она и не стала настаивать. Она хотела уже сжать ногами тренажёр, чтобы продемонстрировать следующее упражнение.

Однако на этот раз Аеша случайно увидела то, что не должна.

Цзян Чэнь тоже переоделся в тренировочный костюм. В облегающий тренировочный костюм.

Эта выпуклость на его штанах...

Аеша покраснела как помидор и опустила голову; пальцы просто бегали по тренажёры.

- Хочешь... чтобы я сделала это? - пролепетала она дрожащим голосом.

Настала очередь Цзян Чэня краснеть.

Совість подсказывала ему, что сейчас он должен продемонстрировать свои высокие моральные принципы, ответить решительным отказом и решить это "недопонимание" другим путём.

- Да, - ответил он, не раздумывая.

Хотя мысль была весьма похвальной, его рот и тело вели себя честнее.

- Ммм, тогда пойдём в...

- Здесь вполне подойдёт!

- А?!

...

Они вышли из тренажёрного зала только к обеду.

Посмотрев на часы, Цзян Чэнь кривовато улыбнулся.

Теперь, когда Аеша на некоторое время выпала из реальности, она не сможет приготовить обед.

Вот незадача.

Парень покачал и отправился на кухню.

Он включил рисоварку, насыпал полстакана риса и долил воды.

Надев фартук, Цзян Чэнь взял лопатку и приготовил омлет с помидорами (который он давно не готовил) и сделал огуречный суп.

Этим и исчерпывались его познания в кулинарии. Он не умел готовить баранину и говядину.

Но сегодня можно обойтись старыми рецептами.

Мурлыча себе под нос какую-то песенку, он выставил на стол тарелки, а после вернулся в кухню и достал из холодильника тесто.

Аеша до сих пор не привыкла к рису. В отличие от Цзян Чэня она всегда ела хлеб.

Парень поставил тесто в микроволновку, захлопнул дверцу и нажал на пуск.

Наблюдая за тем как подрумянивается кусочек хлеба, он самовлюблённо почесал подбородок и гордо закивал в такт своим мыслям.

[Почему я такой талантливый? Могу и заниматься бизнесом и готовить... стоп! Это не то, чем мужчина должен гордиться!]

Однако неожиданно он почувствовал, как его обнимают тёплые знакомые руки.

- Ммм? Кхм, прости. Я был слишком груб. Тебе лучше? - парень повернулся и неловко почесал в затылке.

- Ммм... спасибо.

- Спасибо? Эм? Погоди. Почему ты плачешь?

Аеша прижималась к нему, ощущая тепло его тела, и молчала, вытирая краешки глаз его рубашкой.

Она пришла в себя только десять минут назад.

Осознав, что время уже движется к обеду, она вынудила себя подняться и, опираясь об стенку, добраться до кухни. Как «компетентная жена» она должна была приготовить обед.

Увидев стоящие на столе блюда, она неожиданно расплакалась.

Подойдя поближе, она увидела горячий хлеб, который для неё приготовил Цзян Чэнь.

Тогда она подошла ближе и крепко обняла его сзади, уткнувшись лицом в его сильную спину; прекрасные глаза закрылись.

- Эм, прости, что причинил тебе боль. В будущем...

- Нет, это хорошо, - счастливо пробормотала Аеша.

<http://tl.rulate.ru/book/4900/187217>