

Даже если в течение длительного времени не выступать, это приведет к необратимым повреждениям и сокращению спортивной жизни.

Сейчас на дворе зима. После напряженных тренировок вы сильно потеете и можете простудиться, если не будете осторожны.

Для обычных людей простудиться - это нормально, но у большинства профессиональных спортсменов сильный организм и крепкий иммунитет, поэтому они не так легко заболевают, но простуда и лихорадка часто бывают тяжелыми, прострация и слабость, что может вызвать другие осложнения.

слишком много выходить на улицу. Особенно Чжан Цюаньшань, который весел и умеет делать дела, и эти двое хорошо ладят. Су Цзу тоже изо всех сил старался отпустить прошлое и вернуться к тому состоянию, которое должно быть у молодого человека.

"Когда ты только приехал, тебя вырвало в первый же день. Прошло всего лишь больше месяца, а ты уже осмеливаешься тренироваться дальше".

"Если я не буду больше тренироваться, как у меня хватит сил так быстро с тобой играть". Су Цзу ответил сердито, Чжан Цюаньшань сказал, что он животное, но он посмотрел на Чжан Цюаньшаня, когда тот впервые пришел Выносливость - это просто метаморфоза.

Это трудно сосчитать, не говоря уже о физическом и мышечном приросте, который следует за тренировочным оборудованием.

В первые дни я видел, как Чжан Цюаньшань бежал играть в мяч после целого дня тренировок. В глазах Су Цзу его физическая форма была подобна встрече с призраком.

Чтобы не отставать от нескольких человек в спринтерской команде, а также увеличить количество тренировок, Су Цзу, можно сказать, прибавил больше всех очков в физической подготовке и выносливости за последний месяц.

Благодаря этому, в глазах окружающих Су Цзу прогрессирует как ракета. С первого дня тренировок до рвоты, теперь он более чем способен, и он может взять на себя инициативу, чтобы тренироваться дальше. Неудивительно, что такое изменение Чжан Цюаньшань назвал животным.

Эти двое вышли с игровой площадки и направились прямо в баскетбольный зал.

На самом деле, над легкоатлетическим манежем также есть баскетбольная площадка, но температура низкая, и на открытой баскетбольной площадке меньше народу. В прошлом году баскетбольный зал спортивной школы города Цзяньпин построил новый баскетбольный зал с крытой баскетбольной площадкой.

Таким образом, в дополнение к тренировочному времени, в свободное время, независимо от того, практикуете ли вы спринтерский бег или другие упражнения, группа людей, желающих поиграть в баскетбол, устремится в баскетбольный зал. А как насчет спортивного пола из массива дерева на крытой площадке? Он также прочнее, чем цементный пол.

Как только я вошел в баскетбольный зал, я услышал звук дриблинга и трение шагов вдалеке.

Су Цзу последовал за ним в прошлый раз, но не закончил. После тренировки в тот день он размял мышцы, чтобы расслабиться, и, кстати, пришел в баскетбольный зал, чтобы ознакомиться с оборудованием нижней спортивной школы.

В прошлой жизни он очень хорошо играл в баскетбол. Когда он учился в старших классах, ему это удавалось. Когда он поступил в колледж, его рост, физическая подготовка, сила и физическое противостояние оказались недостаточно хорошими. В зависимости от уровня игры игрока, иногда "скай-хук" или "фаллбэк джампер" могут использоваться долгое время, не говоря уже о мастерах, которые приходят в школьную команду, и они могут ими злоупотреблять.

.

Су Цзу стоял в стороне и не стал сразу играть, а покрутил талией и запястьем по своему усмотрению, затем снял куртку и брюки, в крытом баскетбольном зале было гораздо теплее, чем на улице, и ему приходилось упражняться во время игры. Просто подожди, пока я закончу, чтобы надеть это. "Су Цзу, прекрати писать тушью, ты похожа на старуху".

Чжан Цюаньшань прикрикнул на Су Цзу, который вел мяч за трехочковой линией, похлопал несколько раз, внезапно вскочил, держа баскетбольный мяч, взял мяч в одну руку и подпрыгнул. Он подскочил к корзине и бросил.

"Это данк?"

Су Цзу был ошеломлен действиями Чжан Цюаньшаня. Когда смотришь, как всякие суперзвезды в кино и по телевизору легко взлетают и бросают, это не очень приятно, но в реальности человек внезапно вскакивает и бросает перед тобой. Удар - это совершенно другой опыт.

Данк не удался.

"Эй, Куаньшань, будь осторожен. Если ты будешь крутить ногами, то получишь массу удовольствия".

Су Цзу смотрел на действия Чжан Цюаньшаня, и не мог не беспокоиться. В легкой атлетике, особенно в беге, тренеры не согласны с тем, чтобы спортсмены участвовали в баскетболе и футболе, которые являются очень конфронтационными. Спорт, это слишком хлопотно после травмы, и если вы не будете осторожны, это повлияет на всю вашу карьеру.

В настоящей провинциальной сборной сеяные игроки могут добиться результата, но договориться с ними все равно невозможно.

Несколько спринтеров в китайской команде по легкой атлетике в более поздних поколениях должны заранее сообщать, есть ли такие занятия, как бег и прыжки.

"Су Цзу, почему бы тебе не попробовать?". Чжан Цюаньшань взял мяч из боковой линии.

"Я, наверное, не смогу".

Су Цзу не играл в баскетбол с момента своего перерождения. В своей прошлой жизни он был любителем, который не мог быть более любителем, и он не очень часто ходил на площадку. Больше всего он играл со звездами различных команд. Битва на пистолетах.

Подойдя к нижней части обруча, он вытянул руку, кончики пальцев все еще были на некотором расстоянии от обруча, но он смутно чувствовал, что не хочет быть так высоко.

"Давай посмотрим, смогу ли я коснуться корзины?" предложил Чжан Цюаньшань.

Су Цзу не стал долго раздумывать, он слегка присел на корточки и вдруг подпрыгнул, все его тело поднялось в воздух, руки вытянулись, обе руки легко ухватились за корзину, и человек слегка повис на корзине, а потом отпустил ее и остался стоять на месте.

Все - ученики спортивных школ. Я видел много людей, которые могут бегать и прыгать.

Сам Чжан Цюаньшань может коснуться рамы обеими руками, но если он останется на месте, то сможет коснуться рамы максимум одной рукой. А что касается роста, то его рост составляет 1,8 метра, а Су Цзу - 1,75 метра.

"Раньше я прыгал высоко".

Су Цзу нашел причину, чтобы смириться с этим, и пожал больные пальцы. Он не ожидал, что сможет коснуться рамы обеими руками. В другом времени и пространстве он был ограничен талантом и ростом. От удачи зависит, коснешься ли ты корзины одной рукой, когда подбегаешь.

Улучшение физической формы, силы, ловкости и других качеств в этой жизни заставило Су Цзу наконец почувствовать это. Когда-то он равнялся на этих великих богов на площадке и висел на корзине. Почувствовал.

"Подойди и попробуй бросить". Чжан Цюаньшань бросил мяч Су Цзу, возбужденный. "Ты схватишь раму на месте, и если у тебя будет разбег, то с тебя обязательно снимут баллы".

Су Цзу схватил баскетбольный мяч с некоторой неохотой.