

Глава 59: Не мог бы ты помочь мне помыть голову?

Центр подготовки тяжелоатлетов.

- Тренер Хуанг, могу я одолжить ваш блин на 5 килограммов? – спросил Цзян, поднимая блин.

- Цзян, будь осторожен. Не причиняй себе вред. Ты так усердно тренируешься в эти дни, – сказал Сянг Хуанг.

- Не беспокойтесь. Я в порядке! – показал редкую улыбку Цзян.

Сянг Хуанг уставился на спину Цзяна, бормоча: «Что с Цзяном? Он выглядит счастливее, чем обычно, и улыбнулся разок. Он выиграл лотерею?»

- Ключевым моментом является то, что он наращивает свою рабочую нагрузку. Он почти догнал меня. Я имею в виду, что он снова стал молодым! – сказал 22-летний спортсмен по имени Дуншань Цао. Он был очень сильным высокоуровневым спортсменом .

Тренер Ма стоял не слишком далеко, почувствовав себя неловко.

«Делай, что хочешь, Цзян, у тебя осталось не так много времени! День, когда ты потерпишь неудачу, будет днем, когда я отправлю тебя и Ли домой!»

Цзян получал массаж от Ли два или три раза в день. Он больше не страдал от перенапряжения мышц. Теперь каждый раз во время тренировок он был на высоте. Цзяну даже казалось, что постепенно становится все моложе и сильнее. Из-за этого Цзян увеличил количество тренировок. Как опытный спортсмен, он очень хорошо знал свое тело и понимал, что делает. И поскольку он чувствовал, что находится под меньшим давлением, Цзян стал чаще улыбаться и стал не таким холодным, как раньше.

Никто не может быть спокойным, когда им угрожает болезнь. Представьте пациента в больнице: он либо жалуется на то, что все ему не подходит, либо все время грустит. Крайне редко попадает пациент, который, страдая, лежит в постели и по-прежнему выглядит счастливым.

Цзян был в подобной ситуации. Из-за того, что он так долго страдал от боли и вынужден был интенсивно тренироваться, он был физически и умственно истощен. Находясь в таком плохом состоянии годами, неудивительно, что он превратился в хладнокровного человека. Теперь, когда боль исчезла, он стал меньше волноваться, и, таким образом, он стал более оптимистично относиться к жизни.

Что касается Даи Ли, делая массаж Цзяну, он многому научился у него. Ли понятия не имел, как тренировать тяжелоатлетов. Работая с Цзянем, он изучил основные методы обучения и навыки, необходимые для работы. Ли подумал, что если ему дадут работу тренера по тяжелой атлетике, на этот раз он будет знать, что делать.

Тренер Ма ждал того дня, когда Цзян больше не сможет поднять штангу, так что у него будет уважительная причина выгнать Цзяна и Ли из команды. Тем не менее, Цзян, казалось, становился все лучше и лучше. Он не мог найти никаких признаков, указывающих на то, что Цзян слабеет. Ма начал сомневаться, что результаты, которые он получил, были поддельны.

Без изменений прошел месяц, и к этому времени Ли уже адаптировался к работе.

...

После целого дня тренировок нет ничего лучше, чем душ. Спортсмены и Тренеры собрались вместе, чтобы отправиться в душ. Брызги, смех и ворчание переплелись вместе, как кружащаяся над головой симфония.

Дуншань Цао занял душ в углу рядом с Цзяном. Цао поднял голову и спросил: «Цзян, не мог бы ты мне помочь?»

- Помыть спину? Без проблем, дай мне банное полотенце. Но я хочу предупредить: у меня ещё много силенок! - сказал Цзян.

- Нет, не это, - Цао какое-то время колебался, после чего сказал: - Не мог бы ты помочь мне помыть голову?

- Помыть голову? Сколько тебе лет, разве ты не можешь помыть сам? Хочешь позову папулю на помощь? - спросил Цзян, высмеивая Цао.

- В последнее время я переучиваюсь, и теперь мои мышцы перенапряжены. Мне всегда больно. Я даже не могу поднять руку, - пожаловался Цао.

- Вижу. Ладно, тогда опусти голову, помою твою голову, - сказал Цзян, легко согласившись.

Все спортсмены страдают от перенапряжения мышц, особенно тяжелоатлеты. Каждый день им приходится поднимать более 100-килограммовые веса, поэтому перенапряжение мышц для них старая проблема.

- Спасибо, Цзян, - Цао опустил голову и сказал: - Я сегодня договорился с массажистом команды Чжан, но он ушел в отпуск. Я в эти дни довольно интенсивно тренируюсь, поэтому в такой сложной ситуации. Кстати об этом... ты недавно ходил к Чжану? Я давно тебя там не видел.

- Хм! Тот старикашка слишком высокомерный, да и еще с плохими навыками. Он всегда хвастается своим опытом и никогда не слушает меня. Смысл мне тратить время на него? - Цзян фыркнул, а затем продолжил: - Кроме того, Ли хорошо справляется, поэтому мне больше не нужен этот старик!

- Ли? Ты имеешь в виду новичка Ли? Я часто вижу, как он делает тебе массаж. Я и не думал, что он знает, как делать массаж, так как он примерно того же возраста, что и я. Он так молод! Я лишь видел, как старый Тренер делает массаж, - ответил Цао.

- Он не только имеет навыки, но и весьма хорошо массирует! Ты же знаешь, я спортсмен с многолетним опытом, но никогда ни от кого я не получал такой эффективный массаж! Хочешь позже попробовать? - спросил Цзян.

Цао был польщен, однако отказался: «Лучше не надо. Тренер Ли твой, а не мой».

- Это не имеет никакого значения. Ты член нашей команды, Ли тренер нашей команды - о чем ты беспокоишься? - Цзян посмотрел в душевую и крикнул Ли: - Эй, Ли! Не мог бы ты сделать Дуншань Цао позже массаж?

Ли только что закончил принимать душ и одевался. Услышав просьбу Цзяна, он немедленно ответил: «Да без проблем! Не торопитесь, я подожду снаружи».

Сделав массаж спортсмену, Ли мог получить немного опыта. Хотя Цао молод, он является козырем команды по тяжелой атлетике и однажды выиграл бронзу на национальных соревнованиях. В этой области он высокоуровневый спортсмен. Если Ли сделает массаж такому спортсмену, как Цао, то точно получит много опыта.

Цао попросил Ли о помощи, так что он не хотел заставлять Ли ждать. Он как можно быстрее закончил принимать душ, напялил шорты и бросился к Ли.

– А ты быстро. Садись, – Ли пригласил Цао сесть, потом начал делать массаж.

Цао был в лучшем состоянии, чем Цзян, но все же не в идеальном. Переходя от одного навыка к другому, Ли продемонстрировал все, чему научился из книги.

«Невероятно! Я больше не чувствую боли! Вся боль прошла! Как этот массаж может быть настолько эффективным?» – Цао был удивлен. Он и не представлял, что массаж Ли имеет мгновенный эффект.

<http://tl.rulate.ru/book/13232/273989>