

Глава 64: Упражнение из ТВ

После обеда Цзян взвесился. Весы показали 73.49 килограмма.

Настоящий вес спортсмена тяжелой атлетики был больше, чем в весовой категории, к которой он принадлежит. Например, спортсмен в весовой категории 69 килограммов скорее всего будет весить более 69 килограммов. Но если некто тяжелее стандартного приемлемого веса, то он не сможет принять участие на играх. Спортсмены худеют перед датой измерения веса с помощью диетпитания и воздержания от воды.

У Цзяня 73.49 килограмма, что на 4.49 килограмма больше, чем весовая категория 69 килограммов. Однако учитывая тот факт, что он недавно покушал и был в одежде, вес был в пределах стандарта.

Даи Ли снова использовал упражнение для похудения. Он решил использовать упражнение для похудения вместо упражнения для сжигания жира, потому что уже пробовал упражнение для похудения на Фейфей Ю, которая добилась успехов. Он не хотел использовать упражнение для сжигания жира, потому что не знал, сработает оно или нет. Потому он сказал Цзяню, что эффект можно увидеть после первой практики: он выбрал упражнение для похудения, чтобы не допустить промашку.

- Давай. Приготовься. Следи за мной. Один и два, три и четыре, пять и шесть, и семь, и восемь...

- Ли, я считаю, что твое упражнение для похудения больше похоже на упражнение из ТВ, которое практиковал, когда был в школе! - следуя за движениями Ли, пробормотал Цзян.

- Не беспокойся. Эффекты совершенно разные. Давай, продолжай. Пять и шесть, и семь, и восемь...

...

- Пять и шесть, и семь, и всё! - остановился Даи Ли.

- Всё что ли? - удивился Цзян. - Ли, ты сегодня решил пошутить надо мной? Это упражнение длилось всего около 20 минут. Я совсем не вспотел. Ты же сказал мне, что я смогу похудеть всего за одну тренировку? Я бы предпочел несколько раз пробежаться по детской площадке!

- Иди взвесься, и узнаешь, потерял ли ты вес, - Ли потащил Цзяня и позволил ему встать на весы. Они смотрели на весы вместе, когда он неподвижно стоял.

- 73.38? Почти то же самое, что и раньше! Я потерял всего 0.01 килограмма, что может быть связано с моим желудком. Это не считается, - сказал Айгуо Цзян.

- Цзян, посчитай хорошенько. У тебя было 73.49 килограмма. Ты потерял 0.11 килограмма, а не 0.01! - сказал Даи Ли и напомнил ему.

- Да, ты прав. У меня было 73.49. Я потерял 0.11 килограмма за 20 минут? Просто выполнив один раз упражнение из ТВ? Я сплю? - Айгуо Цзян был шокирован. Он выглядел так, будто понятия не имел, что произошло.

Даи Ли не ответил ему прямо, вместо этого указал на весы: «Тебе не обязательно верить мне, но ты должен поверить весам».

Цзян посмотрел на цифры в весах, затем посмотрел на Даи Ли. И закричал: «Ли, ты Бог? Кажется, что это упражнение для похудения реально работает. Если мы так продолжим, я думаю, что смогу потерять 7 килограммов и достигну весовой категории 62 килограмма!»

Однако в следующую секунду Цзян покачал головой: «Нет, даже если я потеряю 7 килограммов, я не смогу конкурировать на играх. При сбросе веса я потеряю мышцы и не смогу выступить хорошо!»

– Прошу, не переживай. Я знаю, как это решить. Я смогу помочь тебе сохранить как можно больше мышц. До тех пор, пока ты можешь потерять 7 килограммов, ты сможешь конкурировать на играх! – уверенно сказал Даи Ли. Тем не менее, Цзян все еще сомневался.

– Брат Цзян, если ты останешься в весовой категории 69 килограммов, то тебя точно выгонят. Даже если достигнешь весовой категории 62 килограмма, это не означает, что тебя определенно оставят. По крайней мере тебе нужно попробовать! – продолжил убеждать его Ли.

Его слова напоминали то, что врачи говорят своим пациентам. Операция не подразумевает, что можно спасти жизнь, но, если не сделать операцию, есть 100-процентная вероятность отбросить коньки. Когда человек стоит перед выбором жить или умереть, то обычно выбирает первое. Даже если возможность может быть очень низкой, она все равно остается возможностью.

Айгуо Цзян вдруг понял. Если он попадет в весовую категорию 62 килограмма, у него все равно есть шанс остаться. Однако, если он останется в прежнем весе, ему придется попрощаться с командой тяжелой атлетики. И если он покинет команду, расходы на будущие операции его дочери будут проблемой. У него не было выбора, кроме как поверить Даи Ли.

В следующую секунду он кивнул: «Хорошо, Ли. Пожалуйста, помоги мне похудеть. Я хочу достигнуть весовой категории 62 килограмма!»

...

В центре тяжелой атлетики.

Сянг Хуанг проснулся сегодня немножко поздно. Он ворвался в Тренировочный центр как раз вовремя. Тренера или спортсмены были уже там.

«Я проспал на десять минут и почти опоздал», – подумал Сянг Хуанг. Он заметил, что Ли и Цзян делали упражнение для похудения.

«Они уже начали разогреваться. Что это за разминка такая? Похоже на упражнение из ТВ. Этот тип упражнений, едва сжигающий калории, может работать на обычных людях, но не на спортсменах. Сомневаюсь, что это им поможет», – Сянг Хуанг усмехнулся и подбежал к своему готовому приступить к тренировкам напарнику Дуншань Цао.

Через час Сянг Хуанг вытер пот со лба и сказал: «Цао, давай передохнем минут 10. Выпьем немножко воды и восстановим наши физические силы», – он взял свою большую бутылку и выпил немножко воды.

«Прекрасно!» – Сянг Хуанг выглядел весьма довольным. Оглянувшись, он обнаружил, что Ли и Цзян все еще делают то упражнение.

«Они все еще разогреваются! Прошел час и они еще не закончили? Я знаю их. Эти

упражнения из ТВ почти бесполезны». Сянг Хуанг покачал головой и перестал обращать внимание на Ли и Цзян.

Через два часа Хуанг решил сделать второй перерыв, чтобы выпить воды. Тем не менее, он опять увидел, что Ли и Цзян все еще практикуют упражнение.

«Что? Они все еще делают упражнение? Они сегодня утром тренировались или нет? Может быть, Цзян решил уйти в отставку и стать физруком? Должно быть, поэтому он захотел заранее научиться упражнению из ТВ!»

Через три часа утренняя тренировка почти подошла к концу. Многие спортсмены снизили тренировочную нагрузку для того, чтобы не перенапрягать свои тела.

Хуанг снова посмотрел в сторону Ли и обнаружил, что Ли и Цзян все еще выполняют то же самое упражнение.

«Они все еще делают упражнение? У них такая зависимость? Это упражнение из ТВ или нет?» – пока Хуанг вовсю размышлял, Ли и Цзян закончили упражнение и остановились.

Ли сказал: «Большой брат Цзян, давай сейчас остановимся. И не будем мешать твоей ежедневной силовой тренировке».

Цзян посмотрел на свои часы и обнаружил, что они потратили на это три часа. Он кивнул и начал силовые тренировки. Недалеко стоял с широко раскрытыми глазами Хуанг.

«Они только сейчас начали тренироваться, после трех часов разминки? Уже скоро обед! Обычно мы разогреваемся 20 минут, затем оставшееся время тренируемся. Однако они потратили три часа на разминку, а 20 минут на тренировку!»