

Глава 65:

Используя упражнение для сжигания жира, Даи Ли действительно помог Айгуо Цзяню похудеть. И Ли не хотел, чтобы Цзян потерял слишком много мышц, лучшего всего было избавиться от жира, сохранив мышц столько, сколько они могут. Таким образом, Цзян сможет сохранить как можно больше своей изначальной и взрывной силы.

Цзян обычно тренировался в весовой категории 69 килограммов, однако он не был одним из лучших в команде из-за своего возраста. Но, если бы он тренировался в весовой категории 62 килограммов, у него были бы явные преимущества. Разница между двумя весовыми категориями отличительная. В весовой категории 69 килограммов рекорд лучшего спортсмена в рывке и толчке был более 350 килограммов. Однако спортсмен в весовой категории 62 килограмма может поднять лишь 320 килограммов - разница в 30 килограммов. Даже средненькие спортсмены весовой категории 69 килограммов могут легко победить спортсмена из весовой категории 62 килограммов.

Если Цзян в качестве спортсмена из меньшей весовой категории примет участие в соревнованиях со способностями из большей весовой категории, то нет никаких сомнений в том, что он получит хороший результат.

Невозможно похудеть, сохранив при этом все мышцы. Был предел у процента жировых отложений. Довольно сложно снизить этот процент, как только он достигает определенных цифр.

Средний процент у взрослых мужчин где-то 15%-18%, а у женщин 25%-28%. В современном обществе лишь стабильно работающие люди могут достичь стандарта. По внешнему виду, через грудную клетку можно узнать процент жира в организме человека ниже 20%. Когда 15%, можно нечетко разглядеть 6 или 8 подбрюшных мышц на животе. Когда количество ниже 12%, мышцы не только видны, но и весьма привлекательны для других людей. Однако, если ниже 10%, мышцы будут слишком сухими, что многим покажется, что человек не так привлекателен.

Тяжелая атлетика – вид спорта, требующий сил, мастерства и баланса. Сила лишь может помочь спортсмену поднять штангу. Кроме того, важен баланс. Это потому, что тяжелоатлетам не нужен совершенный процент жировых отложений. Многие высокоуровневые спортсмены в действительности имеют больше жира.

Что касается Цзяна, его процент жира в теле был чуток больше, чем у молодых в команде, потому что он старше их. Упражнение для сжигания жира будет работать на нем довольно хорошо. В общем, однако, эффективность упражнения для сжигания жира намного ниже, чем у упражнения для похудения.

Потеря веса стала ежедневной тренировкой для Даи Ли и Айгуо Цзяна. Во время процесса всё больше и больше людей из команды тяжелой атлетики замечали Ли и Цзяна, делающих большую часть тренировочного времени упражнение из ТВ. Все они сочли это странным, ибо знали, что упражнение из ТВ не может помочь профессиональному спортсмену со значительными физическими способностями.

Хотя они находили это странным, никто не беспокоился за них. В конце концов, Цзян спортсмен с более чем 10-летним опытом. Они знали, что команда по тяжелой атлетике начнет выгонять спортсменов и что Цзян один из них. Не было необходимости быть строгим с кем-то, кто, вероятно, уйдет. Он имеет право делать всё, что захочет!

...

- Ну наконец-то у меня 66 килограммов! – взволнованный Цзян сошел с весов.

После взвешивания в одежде, он обнаружил, что его вес 66 килограммов, что значит, что Цзян квалифицирован быть в весовой категории 62 килограмма. Несмотря на то, что все еще есть разница в 4 килограмма, он определенно, сняв одежду и перестав кушать, сможет достичь стандарта до взвешивания на соревнованиях.

Ли вздохнул с облегчением и сказал: «Нам повезло, что мы это сделали. Осталось всего две недели. Скоро начнется регистрация. Большой брат, ты должен немедленно сходить к Тренеру Суну, так как на этот раз ты должен зарегистрироваться и принять участие в соревнованиях».

- Я схожу сейчас же, – кивнул Цзян. Тем не менее, он все еще казался очень взволнованным и спросил: «Я всё еще переживаю. Что, если он откажет мне? Не мог бы ты пойти со мной?»

- Думаю, он согласится, поскольку в весовой категории 62 килограмма нет спортсменов. Игры также будут проходить в городе Цин, а это значит, что мы будем соревноваться на нашей домашней площадке. Команда в полной мере воспользуется этой возможностью и отправит как можно больше спортсменов, – сказал Ли.

- Думаю, в этом есть смысл. Надеюсь, Тренер Сун думает также, – сказал Цзян.

...

Гуангъи Ма в спешке зашел в офис Гуанмин Суна.

- Тренер, я слышал, что вы согласились позволить Цзяну принять участие в национальном чемпионате тяжелой атлетике в городе Цин? – спросил Гуангъи Ма.

Гуанмин кивнул. «Да, я это сделал. В чем-то проблема?»

- Тренер, Цзян слишком стар для этого. У него больше нет потенциала. Думаю, нам было бы лучше дать этот шанс молодым спортсменам, таким как Лян Пэн и Дуншань Цао, – сказал Гуангъи Ма.

- Они тоже будут там, – сказал Гуанмин.

Ма немножко колебался, после чего осторожно спросил: «Хотя на этот раз это на нашей домашней площадке, не нарушим ли мы правила, если отправим трех спортсменов из одной и той же весовой категории? Другие команды могут пожаловаться на нас».

- Ха-ха, Ма, ты меня неправильно понял, – Сун махнул рукой и продолжил: – Лян Пэн и Дуншань Цао примут участие в играх весовой категории 69 килограммов, в то время как Айгуо Цзян отправится в 62 килограмма.

- Айгуо Цзян? Весовой категории 62 килограмма? – Ма был шокирован. В день, когда Цзян присоединился, он был спортсменом в весе 69 килограммов. Прошло более десяти лет. Как он внезапно достиг весовой категории 62 килограмма и он собирается в отставку?

Гуанмин добавил: «За последние несколько дней Цзян очень много работал, чтобы потерять несколько килограммов. Его вес уже меньше 66 килограммов, что значит, что он квалифицирован для участия в соревнованиях».

- Как насчет его силы? Должно быть, он потерял так много мышц с тех пор, как сбросил несколько килограммов. Он не сможет приспособиться к весовой категории 62 килограмма за такое короткое время, - сказал Ма.

- Я понимаю твои опасения. Но поскольку в нашей команде нет спортсмена в весовой категории 62 килограмма, почему бы нам не отправить его и не попробовать? Да и соревнования проходят в нашем городе, так что не будет никаких дополнительных затрат, чтобы отправить еще одного спортсмена, - он вздохнул и сказал: - Кроме того, ты должен знать о том, что случилось с его семьей. Еще несколько операций необходимы его дочке, потому что у нее заячьи губы. Поэтому ему понадобится много денег. Этот ветеран пашет более десяти лет. Давай представим, что этот национальный чемпионат его занавес!

- Занавес... - повторил Ма. Всё, что пришло ему в голову, это слухи о том, что его скоро выгонят. Он наконец понял, что Цзяна попросят уйти после этого чемпионата.

<http://tl.rulate.ru/book/13232/275975>