

Глава 84: Возвращение Блудного Сына

Чем тяжелее спортсмен, тем больше нагрузки приходится нести его телу. Для бегуна, когда он берет препятствие, лишний вес означает дополнительную нагрузку и чрезмерную трату энергии: его лодыжка каждый раз выдерживает огромное давление во время приземления.

Поэтому атлет в беге на 110 метров с препятствиями должен быть намного легче, чем спринтер на стометровке. Рост Фэйсянь Лина составлял около 190 сантиметров, а его вес на пике формы равнялся 160 фунтам (72 килограммам). У спринтера на 100 метров с таким же ростом, как у Фэйсянь Лина, вес мог достигать 180 фунтов (81 килограмма), или - в некоторых случаях - даже больше.

Фэйсянь Лин не тренировался серьезно последние два года и не следил за своим питанием, поэтому весил уже 180 фунтов и только из-за своего роста не выглядел толстым.

Очевидно, вес 180 фунтов был далек от идеального для спортсмена, который бежит с препятствиями. Фэйсянь Лин понимал, что его главная задача сейчас - сбросить десяток килограммов, но он с презрением посмеялся, когда услышал слова "упражнения для похудения."

Фэйсянь Лин действительно стал намного объемнее, чем был раньше, но ведь он еще оставался профессиональным спортсменом, поэтому не мог потерять вес, делая простые упражнения. Любой мало-мальски здравомыслящий человек понял бы, что это невозможно.

- Пойдем, займемся делом, - настойчиво повторил Даи Ли.

- Ты с ума сошел! Или просто шутишь, - отмахнулся Фэйсянь Лин.

- Я вовсе не шучу. - Даи Ли стал еще серьезнее.

Фэйсянь Лин покачал головой: - Я признаю, что твой массаж весьма эффективный, но что касается этих упражнений для похудения...

- Ты видишь весы? Иди взвешивайся, потом поработай со мной и проверь вес. Если ты не похудеешь - вреда не будет, считай, что ты просто сделал разминку, - сказал Даи Ли.

Фэйсянь Лин все еще не верил ему, но когда вспомнил, что Даи Ли поможет ему с реабилитацией, он встал на весы и взвесился - не для дальнейших процедур, а только для Даи Ли.

"Это просто упражнения с музыкой! Их даже и разминкой-то назвать сложно", - подумал Фэйсянь Лин.

- Встань на весы и взгляни на результат, - напомнил Даи Ли, как только они закончили упражнение для похудения.

Даи Ли с нетерпением ждал. Увидев его лицо, Фэйсянь Лин нехотя встал на весы. Не хотелось обижать человека.

- Чего? Похудел? Я за двадцать минут потерял 0,3 фунта. Реально, что происходит? - Фэйсянь Лин повернулся и посмотрел на Даи Ли, который выглядел крайне уверенным.

- Это действительно из-за упражнений для похудения? Невозможно! Я не могу в это поверить! - Фэйсянь Лин сошел с весов, подозрительно глядя на Даи Ли. Затем сказал: - Давай повторим!

- Без проблем! - Даи Ли кивнул.

Двадцать минут спустя Фэйсянь Лин взвесился в третий раз.

- Я потерял еще 0,22 фунта! Эти весы сломаны? - Фэйсянь Лин некоторое время размышлял, после отошел и обулся, чтобы проверить, сломаны весы или нет.

- Вес не изменился. Значит, все точно. Неужели это действительно работает? Но разве не странно, что такая ерунда, которая даже на разминку не тянет, действительно может помочь мне похудеть?

Фэйсянь Лин взглянул на Даи Ли.

"Он только один раз сделал мне массаж, а я мгновенно почувствовал себя намного лучше. Один комплекс упражнений - и я сразу же получил результат. Это невероятно. Никто никогда не поверит мне, если я расскажу об этом. Может, Даи Ли инопланетянин?!"

...

Фэйсянь Лин был очень умным человеком, однако объяснений происходящему с ним не находил. Тем не менее - его больше заботило то, сможет ли он вернуться на дорожку и вернуть себе прежнюю спортивную форму.

Даи Ли помог Фэйсянь Лину похудеть, и стал в глазах бывшего чемпиона достаточно квалифицированным, чтобы тот мог прислушиваться к каждому его слову.

Фэйсянь Лин ощущал себя тем, кто тонул посреди океана, а Даи Ли казался ему маленьким островком спасения. Даже если бы это был необитаемый остров, где водилось бы множество хищников, и не нашлось бы съедобной пищи, Фэйсянь Лин постарался бы изо всех сил доплыть туда, ведь иначе он упустил бы единственный шанс выжить.

Заслужив доверие Фэйсянь Лина, Даи Ли заставил его пройти курс упражнений для похудения. Бегуну с препятствиями нужен был низкий ПЖО (Процент Жировых Отложений). С помощью Даи Ли Фэйсянь Лину удалось достигнуть как раз того, чего он и хотел, а именно - потерять лишний жир.

В тренировочном зале Даи Ли задавал ритм:

- Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь; два, два, три, четыре...

...

- Мои глаза меня не обманывают? Фэйсянь Лин не опоздал на тренировку! Он пришел в восемь часов."

- Сдается мне, блудный сын вернулся! С его-то талантом он выиграет еще не один чемпионат мира, если будет усердно работать.

- Иди и взгляни, чем Фэйсянь Лин занимается? Он делает упражнения для похудения с музыкой?

- Наверное, нет. Зачем ему приходить сюда на час раньше, чтобы тратить время на такую ерунду?! Может, он перегрелся?

- Для нас такие упражнения - легче разминки! Наверняка даже не вспотеет!

- Я слышал, что Фэйсянь Лин собирается принять участие в благотворительном мероприятии в начальной школе. Может быть, он так готовится?

- Вероятно, ты прав, но с каких пор упражнения для похудения под музыку выглядят так? Что это вообще такое? Во всяком случае, это полностью отличается от того, что я делал, когда сам учился в школе.

Спортсмены в тренировочном зале продолжали перешептываться. Между тем, лицо тренера Джихай Дина помрачнело.

- Я думал, что блудный сын вернулся и планирует взяться за ум. А ты просто начал делать упражнения для похудения! Фэйсянь Лин, ты действительно расстроил меня. Может быть, ты несколько и не изменился!" - Тренер Джихай Дин вздохнул. Он был крайне разочарован.

...

- Сегодня я потерял четыре фунта! Если я продолжу делать это в течении десяти дней, то буду таким же стройным и сильным, как раньше, - уверенно сказал Фэйсянь Лин.

Услышав его, Даи Ли ответил: - Не слишком-то радуйся. Причина, по которой ты потерял за один день четыре фунта, в том, что у тебя скопилось много жира. Как только он начнет таять, ты уже не сможешь терять его так же быстро.

- Сколько времени мне потребуется, чтобы снова весить 160 фунтов? - Спросил Фэйсянь Лин.

- Примерно месяц! - Даи Ли некоторое время думал, затем добавил: - Надеюсь, что в течение него ты сможешь полностью восстановиться. Я помогу тебе за три месяца стать таким же, как раньше.

- Почему ты так торопишься? - Удивился Фэйсянь Лин.

- Вспомни, я здесь лишь на время. Если быть точнее - только на три месяца, и сейчас подходит к концу первый. - Даи Ли стал серьезнее. - И прежде чем я уеду, пусть старый добрый непобедимый Фэйсянь Лин вернется!

<http://tl.rulate.ru/book/13232/281483>