

После своего возвращения Фэйсянь Лин перестал опаздывать на тренировки. Он стал регулярно ходить в тренировочный зал и есть здоровую пищу в столовой вместо того, чтобы каждый день питаться в ресторане. Он перестал уходить в ночные загулы, ложился спать и просыпался вовремя. Все заметили изменения в его поведении. Многие посчитали, что блудный сын Фэйсянь Лин действительно вернулся.

Однако, когда люди увидели, как Фэйсянь Лин делает упражнения для похудения, они изменили свое мнение, поскольку считали, что он должен был заниматься серьезными тренировками, а не бесполезными дерганиями под музыку.

Никто не понимал, что происходит с Фэйсянь Лином, но сам он знал, что делает успехи. Он каждый день худел, и цифры на весах ему не врал.

Это заставляло Фэйсянь Лина прыгать от счастья. Он не потратил много сил на борьбу с лишним весом, а его боевой дух воспрял.

От этого Фэйсянь Лин еще сильнее стал восхищаться Даи Ли. Хотя и не понимал, как за такое короткое время он похудел с помощью странных упражнений. Лин решил не думать об этом слишком много. В конце концов, он был спортсменом, а не ученым. Его цель состояла в том, чтобы вернуться на дорожку, а не выяснять научные теории, лежавшие в основе методов Даи Ли.

Вскоре прошел еще один месяц. Вес Фэйсянь Лина достиг ста шестидесяти фунтов, и был достаточно устойчив при условии сохранения ежедневных тренировок.

За месяц он потерял двадцать фунтов и был этим крайне удовлетворен. Если бы он проводил весь день в тренажерном зале, то в лучшем случае потерял бы столько же. Но делать упражнения для похудения Даи Ли было намного проще, чем поднимать тяжелые снаряды.

...

Тренировочный зал пустовал, так как в это время проходили национальные легкоатлетические соревнования и полевые тренировки Сборной. Известный тренер Джихай Дин и тренер Фан Джун отправили участвовать в соревнованиях своих знаменитых спортсменов. Оставшиеся члены команды были пока еще слишком молоды и не располагали достаточными способностями для участия в серьезных состязаниях.

Фэйсянь Лин тренировался регулярно, но из-за того, что он занимался только разминочными упражнениями для похудения, многие посчитали его не готовым к полевым сборам и исключили из списка участников. Однако Фэйсянь Лин и сам понимал, что пока еще не полностью пришел в норму. Даже если бы он присоединился к поездке, это не принесло бы ему пользы. Он предпочел остаться в Центре и продолжать восстанавливать свои силы.

- Я считаю, что моя правая нога уже в порядке. Она даже не болела, когда ты вчера делал мне массаж. - Фэйсянь Лин сделал несколько движений, демонстрируя свою ловкость.

- Это еще не все, - немедленно подал голос Даи Ли.

Даи Ли пришел к такому выводу, опираясь на шкалу опыта. Когда он выполнял реабилитационные манипуляции на Фэйсянь Лине, его опыт все равно увеличивался, указывая, что подопечный еще не полностью восстановился. Если бы дело было сделано, достижения перестали бы расти.

Даи Ли получил много опыта, помогая Фэйсянь Лину восстановиться. Ведь Фэйсянь Лин был талантливым спортсменом S уровня, лучшим в беге на 110 метров с препятствиями. Реабилитационные манипуляции и упражнения для похудения практически приравнивались к тренировке, поэтому очков Даи Ли заработал даже больше, чем за помощь Фейфей Ю.

Поскольку Фэйсянь Лин доверял Даи Ли, он и дальше позволял ему помогать с восстановлением. Лину сбросил вес, поэтому стал тратить основную часть своего времени на тренировки бега на 110 метров с препятствиями.

На данном этапе Даи Ли перестал быть наставником для Фэйсянь Лина - бегу с препятствиями Ли обучали еще в колледже, да и то он бросил тогда это дело. Что касалось методов профессиональной тренировки, тут Фэйсянь Лин знал гораздо больше него.

Хоть Фэйсянь Лин не был тренером, а только спортсменом, он несколько лет назад постоянно ездил в США готовиться к соревнованиям. Там было множество подходов для тренировки профессионалов, самое современное оборудование и самые известные специалисты в мире. Фэйсянь Лин прошел лучший курс обучения по своей дисциплине, поэтому знал гораздо больше, чем большинство тренеров Сборной. То, чему Даи Ли научился во второсортном колледже, не шло ни в какие сравнения с опытом Фэйсянь Лина.

Спортивная подготовка существенно отличалась от теории. Возможность учиться у Фэйсянь Лина давала Даи Ли уникальный опыт. Он мог освоить не только новые способы тренировки, но и особенности их применения на практике. Это были самые продвинутые методы в мире, лет на десять опередившие то, что Ли почерпнул из учебников в колледже.

Чтобы достичь уровня Фэйсянь Лина в беге с препятствиями, техника должна быть идеальной. Любой недостаток лишил бы его возможности побить мировой рекорд.

Поэтому обычные тренировки в беге на 110 метров с препятствиями не принесли бы пользы Фэйсянь Лину. Его уровень был слишком высок, а опыт огромен. Кроме всего прочего, он мыслил, как чемпион. Он достиг спортивного потолка, показывая лучшие результаты. И уже не мог двигаться выше.

Что касается техники, сосредоточить внимание на деталях было единственным способом, с

помощью которого он мог совершенствоваться. Сборная просто снимала его тренировочный процесс, затем записи пересматривали, чтобы четко увидеть, какая деталь или движение сделаны не идеально. Позже спортсмен мог сосредоточиться на них и усердно работать над их улучшением.

В конце концов, бег на 110 метров с препятствиями и спринт на 100 метров значительно отличались друг от друга. Тренировки спринта не обязательно было снимать, потому что здесь бегуну нужно было снова и снова работать над своим телом, не обращая внимания на нюансы движений. Бег же на 110 метров с препятствиями требовал от спортсмена сочетания скорости и техники, а также гибкости тела и чувства ритма, поэтому просмотр записей был лучшим способом узнать, что нужно было в доработке.

Из-за отсутствия тренера у Фэйсянь Лина Даи Ли пришлось снимать самому. Камера у Сборной была не из дешевых - профессиональная, она стоила десятки тысяч юаней и позволяла делать записи в высоком разрешении. После пребывания с Фэйсянь Лином Даи Ли не мог похвастаться значительными успехами в тренировке бега с препятствиями, однако его техника съемки заметно улучшилась.

...

В открытом тренировочном зале Фэйсянь Лин, тяжело дыша, лежал на дорожке без сил.

Со временем интенсивность его тренировок возросла. Теперь он полностью восстановился и работал на пределе возможностей.

"Фэйсянь Лин достиг хороших результатов. Что и говорить, спортсмен мирового класса. Интересно, сколько мне еще придется ждать, прежде чем он вернет свою прежнюю форму?"

Подумав об этом, Даи Ли использовал детектор.

“Объект: Профессиональный Спортсмен.

Профессиональная дисциплина: бег на 110 метров с препятствиями.

Профессиональная способность: 765.

Талант: S”.

<http://tl.rulate.ru/book/13232/281495>