

Глава 283: Йога работает

Рано утром Фэн Чжу проснулся и встал с кровати.

Внезапно вспомнив, что он делал прошлой ночью, он понял, что повел себя глупо: «Йога? Я профессиональный игрок. Как йога может быть эффективной? Что со мной? Может, у тренера Ли и поехала крыша, но почему я повелся на это?»

«Кроме того, тренер Ли даже не знаком с позами в йоге, а его движения кажутся сырыми, как у новичка. Чему он может научить других, если сам неумел?»

Чем больше Фэн Чжу думал, тем больше он чувствовал, что йога ненадежна. После стабилизации своих эмоций он подумал, что пришло время сказать Даи Ли, что они не должны тратить время на йогу.

После завтрака Фэн Чжу отправился на тренировочную площадку и приготовился к дневной тренировке.

– Фэн Чжу, давай на растяжку! – тренер, отвечающий за Фэн Чжу, подал знак.

Перед ежедневной тренировкой игроки в пинг-понг первым делом делают растяжку. Это можно рассматривать как разминку перед тренировкой, которая может эффективно предотвратить мышечное перенапряжение. С точки зрения особенностей пинг-понга, растяжка считалась обязательной перед тренировкой.

Профессиональные спортсмены, как правило, растягиваются сильнее, поэтому боль была более интенсивной. Хотя профессиональные спортсмены растягивались перед тренировкой каждый день, растяжка всегда казалась очень болезненной, заставляя спортсменов скрежетать зубами и даже кричать. Спортсмены были настолько несчастны во время растяжки, что в интернете люди называли тренеров по пинг-понгу «слезами на ногах».

Пока Фэн Чжу лежал на полу, тренер Конг добросовестно выполнял свою работу.

– Фэн Чжу, ты как? – спросил тренер Конг, растягивая ноги Фэн Чжу.

– Пока в норме, а что? – Фэн Чжу был чуток смущен.

– Разве тебе не больно? – продолжил тренер Конг.

– Лишь немного, – ответил Фэн Чжу.

– Если будет больно, просто скажи. Тебе необязательно терпеть это, – сказал тренер Конг. – Обычно при такой степени растяжки ты уже всю кричишь от боли. Однако сегодня даже не вякнул...

Глядя на степень растяжки, Фэн Чжу тоже слегка поразился.

«Что со мной сегодня не так? От растяжки до такой степени больно лишь слегка. Может быть, в этом виновата вчерашняя йога?»

В следующую секунду Фэн Чжу покачал головой. «Вряд ли! Я профессиональный игрок. Как йога может быть эффективной!»

...

- Здорово! Здорово принял! – тренер Чжэн не мог не похлопать Фэн Чжу.

- Фэн Чжу, кажется, ты сегодня в отличном состоянии. Раньше ты не мог принять такой удар, – сказал его противник.

- Разве? – Фэн Чжу тщательно подумал и осознал, что был более скоординированным, чем раньше. Что касается некоторых сложных техник, он обычно завершал их, но с помарками. Однако сегодня помарок было гораздо меньше.

«Это действительно из-за йоги?» – эта мысль снова пришла в голову Фэн Чжу.

Вся сегодняшняя тренировка Фэн Чжу шла чрезвычайно гладко. Особенно игра один на один, где он даже частенько использовал жесткие техники.

Сам Фэн Чжу ясно чувствовал изменения в своем теле.

До сих пор Фэн Чжу все еще не верил, что это из-за йоги. Однако, кроме йоги, ничего не изменилось.

После целого дня тренировок Фэн Чжу немного отдохнул и вышел из тренировочной площадки с головой, полной сомнений, готовясь заняться йогой.

Сегодня утром, встав с кровати, он посчитал, что заниматься йогой глупо, и он даже хотел прекратить этим заниматься. Однако сегодняшняя тренировка переубедила его.

«Тем не менее, я не думаю, что заниматься йогой надежно. Но сейчас лучше верить во что-то, чем ни во что!» – подумав об этом, Фэн Чжу вошел в тренировочный зал.

...

На следующее утро.

Тренер Конг сказал: - Фэн Чжу, я считаю, что твои мышцы сегодня более расслаблены, чем два дня назад.

- Расслаблены? В последнее время я не расслаблялся. Я стал немного толще? – небрежно ответил Фэн Чжу.

- Ты не такой уж толстый. Просто раньше твои мышцы были очень твердыми. Я чувствовал это, когда помогал тебе с растяжкой. Они были настолько жесткими, что я боялся причинить тебе боль, когда прилагал больше сил, – растягивая ногу в большей степени, тренер Конг добавил: – Однако со вчерашнего дня все стало по-другому. Твои мышцы уже не такие жесткие. Сегодня даже лучше, чем вчера.

Фэн Чжу задумчиво кивнул. Первое, что пришло ему в голову, была йога, которую он делал прошлой ночью.

«Йога тренера Ли действительно эффективна! Удивительно, что что-то вроде йоги работает и на профессионалах!»

Таким образом прошла неделя, а Фэн Чжу прогрессировал с почти видимой скоростью.

Сам Фэн Чжу мог ясно чувствовать, что его гибкость улучшалась с каждым днем. Каждый раз перед тренировкой степень его растяжки становилась все больше и больше. А на ежедневной

тренировочной игре он выполнял трудные техники всё лучше и лучше.

...

Другие игроки начали обсуждать недавнее выступление Фэн Чжу.

- В последнее время Фэн Чжу в превосходном состоянии. Он громит меня каждый раз, когда тренируюсь с ним!

- Согласен. У меня уже нет уверенности, чтобы практиковаться с ним сейчас. В прошлый раз он дал мне пять очков форы, но я все равно продул.

- Фэн Чжу тренируется сверхинтенсивно даже после ежедневных тренировок. Так что это нормально - быть таким сильным.

- Он раньше уже тренировался сверхинтенсивно, но почему он стал так хорош именно сейчас? Я думаю, на него сошло озарение.

- Национальный чемпионат по настольному теннису уже не за горами, я больше не могу лениться. Пойду и потренируюсь с ним сегодня вечером!

- Я с тобой!

...

В тренировочном зале.

- Тренер Ли, я бы не поверил, что йога может быть настолько эффективной, если бы не испытал ее на себе. Если бы я знал это, я бы начал посещать занятия йоги ещё два года назад! - взволнованно сказал Фэн Чжу.

- Моя йога отличается от других. Она разработана специально для спортсменов, а не как вид йоги из обычных тренажерных залов, - сказал Даи Ли, как будто это было правдой.

Неожиданно Фэн Чжу поверил ему по двум причинам. Во-первых, он не знал других тренеров по йоге. Во-вторых, йога Даи Ли помогла ему с гибкостью тела. В это время Фэн Чжу рассматривал слова Даи Ли как истину.

- Я просто обязан преуспеть на национальном чемпионате по настольному теннису. Будет лучше, если я одолею одного или двух национальных чемпионов! - Фэн Чжу сказал с боевым духом. - Я докажу, что достоин сборной!