Глава 295: Реабилитационная тренировка

– Не останавливайся! Ещё немножко! Ещё пять! – Даи Ли подбадривал Аньшан Вана.

В тренировочном зале Ван стоял перед пневматическим тренажером, непрерывно выполняя упражнения с вытягиванием рук. Тренажер был относительно продвинутым. Наиболее характерной его особенностью является точная регулировка тренировочной нагрузки.

В традиционном тренажерном оборудовании – «гравитационно-взвешенном» - свободный вес изменяется путем сложения или снятия железного груза штабелями. Например, весовая стопка фитнес-оборудования, используемого в Европе и Америке, обычно весит 10 фунтов. Пятифунтовые стопки встречаются не так уж часто. Самые легкие весят 2,5 фунта. То есть минимальный свободный вес, добавленный или снятый в тренировке, составляет 2,5 фунта.

Однако даже в наиболее обыкновенном пневматическом тренажере можно регулировать свободный вес с точностью в один фунт. В товарах топ брендов, как от KEISER, можно изменить вес на 0.1 фунта, что соответствует требованиям профессиональных спортсменов.

Кроме того, такое оборудование может менять свободный вес отдельно. Например, при выполнении силовых тренировок для обеих рук можно использовать различные свободные веса для каждой руки соответственно. Так, оно особенно эффективно при использовании в тренировке таких видов спорта, как настольный теннис и бадминтон, где руки игроков используются по-разному.

Аньшан Ван стиснул зубы и попытался сделать все возможное. Выражение его лица показало, что его тренировочная нагрузка была неслабой и что он почти достиг своего предела. Хотя каждое действие являлось для него вызовом, он настаивал на завершении и не сдавался.

– Давай, еще четыре! Стисни зубы и держись! Упорство принесет тебе окончательную победу! – стоявший рядом с ним Даи Ли снова подбодрил его.

Чжичжун Гу и Бин Ван смотрели на сцену неподалеку, стоя бок о бок.

Тренировки до физического предела – для спортсменов что-то вроде пытки. Без сомнения, не все способны выдержать их. Хотя Даи Ли не был первоклассным тренером мирового масштаба, он каким-то образом сумел убедить лучшего спортсмена в мире согласиться на такую экстремальную подготовку. Это умение объясняло его успех.

– Ему потребовалось всего несколько дней, чтобы прижучить его. Мы все недооценили его, – сказал Бин Ван о Ли.

Чжичжун Гу кивнул в знак согласия, сказав: - Да. Я тоже этого не ожидал. Я думал, что ему понадобится год или около того, чтобы познакомиться со спортсменами, прежде чем он сможет плавно выполнять свой тренировочный план. Но не более чем через неделю Аньшан Ван уже готов следовать его инструкциям с таким усердием. Это действительно за пределами моих ожиданий. Хотя это даже к лучшему. Теперь можно смело попросить его взяться за Сяньсян Цзо.

Вана поразили слова Гу, и он сказал: - Но ведь доктор посоветовал ему отдыхать ещё несколько дней.

– Реабилитационные тренировки – одна из обязанностей тренера по физподготовке, – Гу остановился, а после чего продолжил: – Открытый чемпионат Швеции вот-вот начнется. Мы не

можем больше ждать. Это необходимо для того, чтобы Цзо успел восстановиться. Он единственный спортсмен-левша, который у нас есть. Мы рассчитываем на него, по крайней мере в парном разряде.

…

– Случилось что? – Даи Ли вызвали в кабинет Чжижун Гу.

Гу жестом предложил ему сесть, а затем сказал: - Сяньсян Цзо отдохнул пять дней и завтра вернется в строй. Я надеюсь, что ты сможешь взять на себя реабилитацию Цзо. Готов взяться за это?

– Я? Взять на себя ответственность за его реабилитацию? – сначала Ли удивился, а потом без колебаний согласился. – Возьмусь.

Гу сказал: - Приближается открытый чемпионат Швеции, а потому времени у нас мало. Я надеюсь, что ты сумеешь помочь Цзо восстановиться, то есть вернуть его к тренировкам как можно скорее. Нам многое нужно сделать до начала чемпионата. Мы не можем позволить себе ничего откладывать.

Сяньсян Цзо подвернул лодыжку во время тренировки пять дней назад. Ничего серьезного на медосмотре не обнаружили. Однако его попросили остаться в постели и не делать ничего интенсивного. В результате его тренировки пришлось прекратить.

Когда профессиональные спортсмены получают травмы, они не могут восстанавливаться медленно, как обычные люди. Они проходят реабилитационную тренировку после того, как восстановятся в какой-то степени. Благодаря тренировкам они могут восстанавливаться гораздо быстрее и восстанавливать свои способности.

Поэтому для Цзо было крайне важно пройти курс реабилитации. Ли не ожидал, что ему поручат такую важную задачу.

Он пробыл в национальной команде по настольному теннису не более месяца, а в первой команде – всего неделю. Эту задачу, связанную с лучшим спортсменом, надо было поручить опытным тренерам, а не таким, как он, новичкам. Однако Чжичжун Гу решил выбрать именно его.

Ли не беспокоился о себе, так как, во-первых, это была его работа в качестве тренера по физподготовке, а у него было много профессиональных знаний в этом; а во-вторых, у него было супероружие – реабилитационный массаж.

…

Сяньсян Цзо снял носки и кроссовки, обнажив распухшую фиолетовую лодыжку.

– Там у тебя все еще много экссудата, – сказал ему Даи Ли, чтобы тот надел свои кроссовки.

Фиолетовая часть его лодыжки была признаком того, что у него экссудат, а боль ещё не прошла. Поэтому первый шаг реабилитационной тренировки заключался в удалении крови.

В то же время Ли также заметил атрофию мышц на левой ноге, так как она отличалась от правой.

«И пятидневный отдых, и травма повлияли на кровообращение в икрах. Вот почему произошла небольшая атрофия мышц».

Он немного нахмурился. С удалением крови и реабилитацией иметь дело было легко. А вот с атрофией мышц не так-то просто.

«Тут не помешают балансирующая педаль и фитнес мяч BOSU», – Ли составил в уме тренировочный план.

Балансирующая педаль является частью фитнес-оборудования. Она может создать искусственный наклон и изменить градиент наклона регулировкой высоты педали.

Фитнес мяч BOSU состоит из двух частей: верхняя часть представляет собой половинку резинового мячика, нижняя часть – пластиковую платформу. Его также можно рассматривать как половинку мячика для йоги.

Мяч BOSU нестабилен. На нем трудно делать физические движения, а значит, количество упражнений увеличится. Это оборудование пригодно для обычной тренировки мышц и абсолютно необходимо для спортзалов или залов для йоги.

…

Сяньсян Цзо стоял на мяче BOSU на одной ноге, его тело постоянно качалось для сохранения равновесия. Для спортсмена с поврежденной лодыжкой было довольно сложно сохранять равновесие, стоя на одной ноге. Стоя на мяче BOSU, ему было трудно найти золотую середину. Он должен был изменить центр тяжести, двигая своим телом, чтобы сохранить равновесие.

Такая тренировка была особенно эффективна для Цзо. Когда он настраивал центр тяжести, ему приходилось выворачивать лодыжку, что, в свою очередь, ускоряло кровообращение в области вокруг лодыжки. Таким образом, он избавился бы от экссудата более быстро. В то же время ему также приходилось использовать мышцы ног, чтобы сохранить равновесие. Атрофия мышц тоже ослабла.

Реабилитационная тренировка вместе с реабилитационным массажем Ли помогли вернуть Цзо обычное состояние всего за пять дней.

…

Чжичжун Гу радостно шел в тренировочный зал.

– Ай! – внезапно вскрикнул кто-то. Гу тут же понял, что это Сяньсян Цзо.

«Сяньсян Цзо недавно получил травму лодыжки. Он что, снова поломался?»

Гу ускорился и бросился в тренировочный зал, только чтобы увидеть, что Цзо лежал на скамейке, а Даи Ли массировал Цзо талию.

«Талия Цзо травмирована. Даи Ли коснулся травмы», – подумал Гу. Затем он решил сказать, что Даи Ли во время массажа стоит обратить больше внимания на травму талии Цзо.

Но в следующий момент на лице Цзо появилось выражение удовольствия.

«А, мне же надо сперва в медкабинет. Доктор Чень уже заждался меня», – подумал он, проходя через тренировочный зал, направляясь прямо в медкабинет.

…

В медкабинете сборной по настольному теннису с последним отчетом об осмотре в руках врач показал серьезное лицо.

– Доктор Чень, как травма ног Сяньсяна Цзо? Может ли он продолжить тренироваться? – нервно спросил Чжичжун Гу.

Доктор Чень положил отчет и поправил очки, а после чего сказал: - Согласно результатам обследования, Цзо выздоровел. Он может возобновить тренировки.

– Это обнадеживает, – сказал Гу с облегчением.

– Но… – Доктор Чень сказал: – Я считаю, он слишком быстро поправился. По моим оценкам, восстановление после такого растяжения занимает более пятнадцати дней. Иногда целый месяц. Прошло всего десять дней, а он уже полностью… выздоровел.

– Это, может быть, связано с реабилитационной тренировкой! Мы ведь наняли нового тренера по физподготовке по имени Даи Ли, – небрежно сказал Гу.

– Я уже познакомился с этим молодым человеком, – кивнул доктор Чень. – Да ещё проверил у Цзо старую травму талии – ему стало намного лучше.

– Не шутите? Это же хорошие новости! Тогда мне не надо переживать из-за отсутствия компетентных спортсменов на том шведском открытом чемпионате, – искорки радости засияли в глазах Гу.

Затем доктор Чень добавил: «Мы уже говорили о его травме талии. Его травма считалась необратимой без операции. Мы должны будем поблагодарить Бога, если ситуация не ухудшится. Но мой отчет показывает, что он восстанавливается! Если бы он отдыхал каждый день, такой случай можно было бы объяснить. Но с учетом интенсивности тренировок нашей команды, показать такой результат практически невозможно».

– Вы имеете в виду, что Сяньсяну Цзо становится лучше? – спросил Гу.

– Что-то вроде этого, – кивнул доктор Чень и продолжил говорить. – Я работаю врачом уже более 20 лет. Честно говоря, я впервые стал свидетелем восстановления необратимой травмы.

Вдруг Гу вспомнил сцену, которую недавно видел. Даи Ли делал массаж талии для Сяньсян Цзо…

«Это всё из-за него?»

http://tl.rulate.ru/book/13232/443103