

Глава 304: Новый континент.

Испугавшись рева Бин Вана, все замерли.

«Почему Бин Ван здесь?!» – Даи Ли был поражен.

Все спортсмены выглядели смущенными, как будто их поймали с поличным.

Они молчали как партизаны. Как тренер, Даи Ли тоже ничего не мог сказать.

Вскоре Ли улыбнулся, подошел к Бин Вану и сказал: "Тренер Ван, я помогаю им с разминкой".

- Разминкой? – Бин Ван показал выражение «ты издеваешься надо мной», а потом сказал: – Что за разминка такая? Больше смахивает на сквэр-данс!

- Ну... В какой-то степени она похожа на сквэр-данс, – смущенно ответил Даи Ли.

- В какой-то степени? Это точно сквэр-данс! Даже музыка из сквэр-данса! – тон Бин Вана стал серьезным.

- Главное не то, как она выглядит, а то, как работает, – улыбнулся Даи Ли. – Этот метод дает довольно хороший разогревающий эффект.

- Ли, что у тебя творится в голове? Наши спортсмены разминаются через сквэр-данс, и ты даже говоришь со мной об эффектах, разве ты не переходишь границы?! – посмотрел на Даи Ли Бин Ван. Если бы Даи Ли выпил, то его слова, возможно, даже посчитали бы за бред пьяницы!

Сердце Даи Ли переполняла беспомощность. Он понимал мысли Бин Вана, любой другой тренер определенно подумал бы, что Даи Ли перешел границы.

- Тренер Ван, я вам не вру, да и не сошел я с ума. Моя разминка действительно работает, – объяснил Даи Ли.

- Сквэр-данс? С какого перепуга?! Для обычных людей это может быть так, но для профессиональных спортсменов такие упражнения не имеют никакого эффекта, – прямо сказал Бин Ван.

- Тренер Ван, в нашей команде кто-нибудь использовал сквэр-данс для разминки? – спросил Даи Ли.

- Конечно же нет, кто настолько глуп? – сразу ответил Бин Ван.

- Если никто никогда не пробовал, откуда вы знаете, что сквэр-данс не работает? – возразил Даи Ли.

- Ли, ты тренер по физподготовке и поэтому ты должен знать, что разминка для профессиональных спортсменов не означает лишь движение тела и немного пота, они также должны двигать суставами и растягивать мышцы. Диапазон движений сквэр-данса может заставить двигать суставы, но для растяжения мышц этого далеко не достаточно, – сказал Бин Ван.

- Я бы так не сказал, – Даи Ли покачал головой и сказал: – Моя разминка может эффективно растягивать мышцы. Если вы не верите в это, вы можете спросить ребят.

В этот момент, как лидер команды, Аньшан Ван выступил в поддержку Даи Ли, подтвердив: "Тренер Ван, тренер Ли говорит правду. Эта разминка действительно очень эффективно".

Со сторонке Пэнфэй Цуй тоже решил высказаться: "Тренер Ван, я считаю, что разминка тренер Ли является более эффективной, чем наши".

- Верно, тренер Ван, если она не возымела никакого эффекта, зачем нам танцевать с тренером Ли целыми днями? – раздался голос и Сяньсяна Цзо.

- Несколько дней? Вы танцевали каждый день, все эти дни? – поразился Бин Ван. В его глазах было безумием для спортсменов танцевать один раз, но танцевать целыми днями? Он даже представить себе не смел.

Однако в следующую секунду Бин Ван подумал по-другому, заметив, что слова Сяньсяна Цзо действительно имеют смысл. Спортсмены, которые смогли присоединиться к национальной команде по пинг-понгу, были крайне выдающимися. Если бы этот сквэр-данс не сработал, они бы не танцевали с Даи Ли так энергично. Но, как рациональный человек, Бин Ван все еще не хотел верить, что сквэр-данс может разогреть должным образом.

Даи Ли, казалось, почувствовал борьбу Бин Вана и сказал: "Тренер Ван, как насчет этого – вы можете попробовать мою разминку и проверить сами, эффективна она или нет".

- Ты хочешь, чтобы я танцевал сквэр-данс? – Бин Ван сразу покачал головой. Будучи заместителем главного тренера национальной команды по пинг-понгу, он был не в том положении, чтобы танцевать сквэр-данс.

Даи Ли показал решительное отношение, так как он знал, что если Бин Ван не испытает на себе сквэр-данс, он не поверит объяснению Даи Ли.

- Тренер Ван, если вы доверяете мне, пожалуйста, потанцуйте с нами, чтобы изучить ее эффект, – сказал Даи Ли.

Хотя Бин Ван все еще не хотел танцевать, он всё же пошел на компромисс. Снова зазвучала музыка, Бин Ван все еще неохотно танцевал сквэр-данс.

Однако постепенно он почувствовал, что температура его тела растет, а его адреналин начал быстро выделяться. Тепло распространялось по телу Бин Вана, и он чувствовал, что принимает душ под солнцем в летний денек.

- Вперед, влево, хлоп! – раздался голос Даи Ли.

Бин Ван следовал ритму Даи Ли и, как сказал Даи Ли, хлопнул в ладоши. Бин Ван координировал себя в сквэр-дансе, его тело двигалось с музыкой, в то время как тепло, которое охватило его тело, стало обжигающе горячим.

Пот выступил из его кожи, и Бин Ван ощутил, что его тело быстро становится довольно активным. Бин Ван был хорошо знаком с этим чувством, и это происходило только после того, как человек полностью разогрелся!

«Сквэр-данс смог разогреть мое тело!» - Бин Ван был ошарашен.

Бин Ван в прошлом был игроком в пинг-понг «Большого Шлема» и когда-то был номер один в мире, а также был предыдущим «старшим братом» национальной команды по пинг-понгу. А

потому он не мог быть более знаком с разминкой. Многолетний опыт работы помог ему четко судить, какой уровень разминки может привести к тому, что он будет в лучшем состоянии.

Сейчас Бин Ван был уверен, что его тело готово и в лучшем состоянии, он даже чувствовал, что если сейчас он возьмет ракетку, то даже Аньшан Ван не сможет сравниться с ним в качестве противника. Когда такая мысль пришла ему в голову, сердце Бин Вана пропустило сильнейший удар.

«Сыграть с Аньшан Ваном? Я в отставке уже более десяти лет, почему у меня такие странные мысли! Это всё адреналин виноват. Когда я был спортсменом, у меня такое было только тогда, когда я находился в идеальном состоянии. Став тренером, я больше никогда не испытывал таких ощущений. Почему же? С чего бы мне испытывать такой прилив адреналина? Это из-за сквэр-данса?»

На лице Бин Вана появилось выражение с нотками шока. Говоря о разминке, разогреть свое тело – только первый шаг процесса, так как идеальная разминка должна поднять боевой дух и заставить спортсменов оставаться в возбужденном состоянии.

К сожалению, обычная разминка вряд ли могла поднять боевой дух спортсмена. Ведь как можно выкриками, растягиваниями рук или ног поднять боевой дух человека?

Следовательно, всем спортсменам лучшего всего поднимать свой боевой дух во время тренировок или соревнований. Конечно, некоторым спортсменам, например с гиперактивностью, этого делать не стоит. Они будут возбуждены, как только начнут разминку.

Сейчас, лишь танцуя сквэр данс, Бин Ван почувствовал такую же стимуляцию, как если бы он выиграл уже несколько игр!

«Даи Ли не надул меня. Сквэр-данс и вправду может разогреть. Более того, он не только разогрел мое тело, но и поднял настроение! Это действительно вне моих ожиданий, что сквэр-данс имеет такой удивительный эффект!»

Бин Ван внезапно почувствовал, что находится на новом континенте.

<http://tl.rulate.ru/book/13232/451182>