

«Хорошо. Если Тоцука не возражает, мы будем тренироваться вместе».

«Ах, хорошо!» - сказал Тоцука, - «Спасибо вам всем. Тогда я буду под вашей опекой».

«О! Я помогу!» - сказала Юигахама.

«Ты уверена?», - я спросил ее, - «Тренировка, которую мы собираемся провести, будет нелегкой».

«Ничего страшного! Я хочу помочь тебе, Хикки!».

Фирменная жизнерадостность Юигахамы присутствовала, но в ее глазах также был решительный блеск.

Мне это понравилось.

Мне это нравится в человеке.

«Хорошо. Тогда мы начнем прямо сейчас».

Так как Тоцука будет тренировать два разных аспекта: силу и навыки, он будет проводить по две тренировки в день, а между ними будет много времени на восстановление. Одна на перемене, вторая после уроков. Он тренировался четыре дня в неделю, три из которых - силовые. Остальные дни будут для отдыха и восстановления.

И сегодня был один из тех трех дней.

«Вы когда-нибудь отжимались?». - я спросил его.

Тоцука покачал головой.

«Вот как вы это делаете».

Мы были в школьной гимназии. Кстати, именно здесь я провожу время на уроках физкультуры, а не на поле с другими.

Я занял позицию.

«Руки чуть шире плеч. Расположите их так, чтобы они были более или менее перпендикулярны земле. Держите спину прямо. Не позволяйте ягодицам подниматься вверх и не позволяйте

корпусу сдаваться. Вы хотите, чтобы плечи были опущены и немного отклонились. Не нужно переусердствовать. Просто убедитесь, что вы не тянете их к ушам, пока делаете это. Медленно опускайтесь, а поднимайтесь быстро. Вы должны ощущать это в основном грудь и руки, особенно трицепсы».

Я продемонстрировал 10 повторений, затем встал.

«Дайте ему попробовать!».

Хотя Тоцука был худым, он не был слишком слабым. Он справлялся с правильными отжиманиями, не давая отдыхать коленям, а не ступням, что является версией, используемой теми, кому нужно работать для полных отжиманий. Он сделал 5 повторений, прежде чем его форма начала снижаться.

«Стой», - сказал я, - «Дай отдохнуть коленям и сделайте еще 7 повторений».

Переключившись на более легкую версию, когда его мышцы перестали работать на обычных, он смог оставаться в правильном диапазоне повторений и хорошо проводить время под напряжением на подходе, сохраняя при этом интенсивность в первых нескольких повторениях.

«Это... сложнее, чем я думал», - сказал Тоцука, сидя на полу.

«Вот как вы их выполняете. В нашем классе вы увидите группу людей, хвастающихся тем, как они могут сделать 50 повторений. Большинство из них не могут сделать даже одно хорошее повторение. Ваши 12 хороших повторений против них 50 половинных, вы будете в выигрыше».

Тоцука мгновение смотрел, слегка расширив глаза.

«Вы действительно знаете свое дело, а Хикигая сан?».

«А? Это основы. Вы можете изучить этот материал на любом хорошем веб-сайте, посвященном упражнениям. Но лучше, если у вас есть настоящий тренер. Так будет намного проще и быстрее учиться».

Юигахама, которая также присутствовала и пробовала отжиматься с Тоцукой (и на самом деле выполнила их довольно хорошо), выбрала этот момент для выступления.

«Хикки, ты тоже собираешься делать это?»

«Моя тренировка на более высоком уровне интенсивности. Я делаю отжимания на брусках».

В спортзале была пара брусьев, я подошел к ним и встал между ними. Взяв по одной перекладине в каждую руку, я поднялся с земли, согнулся, скрестил ноги под собой и слегка наклонил свое тело вперед, а затем на мгновение убедился, что у меня есть равновесие. Затем я начал повторять. Медленно, контролируя движение на спуске. Сделал паузу, когда почувствовал, что мои локти согнуты под девяносто градусов, а грудь хорошо растянулась. Затем резко поднялся вверх, пока не почувствовал жжение в груди и трицепсе. Через 15 повторений я чувствовал себя довольно хорошо и сделал столько, сколько смог, за один подход. Я подвел себя, наслаждаясь ощущением накачки.

Я вернулся к двум другим, которые смотрели все шоу.

«Это выглядело намного сложнее, чем то, что мы делаем!» – воскликнула Юигахама, – «Хикки действительно силен?!»

«Хахахаха! Конечно, я сильный».

Я переоделся в спортивную форму перед началом тренировки. Прямо сейчас я снял куртку, которая была его частью. Я, конечно, не был массивным парнем, но не буду притворяться, что был не в хорошей форме. Один год упорных тренировок, когда мне помогали несколько очень хороших тренеров как с тренировками, так и с питанием, принес результаты.

«Эээ?! Как вы вписываете эти руки в форму?» – воскликнула Юигахама.

«Старый трюк с главным героем», – ответил я, – «Когда одежда снимается, становится больше».

Юигахама надула губы.

«Моу! Есть что-нибудь, в чем ты не разбираешься? Это несправедливо!».

«Во многих вещах я не очень хорош», – выпалил я прежде, чем смог остановиться.

«Например?» – она спросила.

«Неважно. Мы здесь, чтобы тренироваться, а не болтать. Тоцука, Юигахама. Еще 2 подхода отжиманий. Те же правила. Сделайте как можно больше полных отжиманий, а затем переключитесь на версию с коленями».

Мы прошли остаток сеанса. Я провел с ними свой сеанс. Это была тренировка для всего тела, которая идеально подходит для большинства естественных спортсменов и может безопасно выполняться три раза в неделю.

Приседания со штангой / собственным весом, тяги штанги / тяги одной рукой, сгибания ног. В конце я добавил несколько упражнений для рук.

В общем, хороший рабочий день.

Как и ожидалось, Тоцука и Юигахама были измучены и истощены, поскольку ни один из них не привык к тренировкам с отягощениями.

«Хм ... это могло быть немного чересчур для первого дня. Обязательно выспитесь сегодня вечером, вы оба. И возьмите завтра выходной. На следующем сеансе вы двое будете придерживаться только вещей с собственным весом, пока не освоитесь. Мы не хотим, чтобы вы так устали, что не можете играть в теннис».

Оба кивнули.

Тоцука казался решительным.

У обычно спокойного мальчика горели глаза. Он почувствовал вкус действия... и это было хорошо.

Да уж. Теперь я могу сказать, что знаю вас, может быть, на 0,1 процента.

Остальную неделю мы продолжали тренировки. Юкиношита играла в теннис, как она и сказала. Я просмотрел несколько сеансов и обнаружил, что она действительно очень хороша, на самом деле намного лучше, чем Тоцука. Я поймал себя на мысли, что, кроме своего стройного телосложения, она не думала об игре на соревнованиях. Взрывная подача давала ей большую скорость подачи и возврата, и она отлично двигалась. Я ничего не знал о теннисе, но даже я видел, что она хороша.

Это была последняя сессия недели, когда я почувствовал, что наконец немного узнал Тоцуку как человека.

Начиная с первой тренировки, я заставил его переключиться на режим только с собственным весом, в котором упор делался на основные упражнения. Он сделал это прилежно и хорошо усвоил формы. Когда все закончится, он сможет продолжать самостоятельно.

Это произошло во время этого сеанса. Я закончил сгибать бицепсы и напряг гантели.

Поскольку в меню Тоцуки было меньше блюд, он уже был готов и ждал, пока я закончу.

Я заметил, что он странно молчал.

«Йо. Что-то не так?».

«Ничего. Я просто подумал, что это невероятно».

Я приподнял бровь.

«Что такое?».

«Мы были в одном классе уже больше месяца, и я даже не знал, что вы так усердно работали».

«Месяц – это очень короткий период времени для того, чтобы познакомиться с кем-нибудь из вашего класса».

«Это правда? В течение месяца мы были в одной комнате, шесть часов в день, пять дней в неделю. Все это время я почти не смотрел на тебя. Даже когда я смотрел, все, что я думал, что вижу кого-то, кто по какой-то причине был один. Но все это время вы работали в одиночестве. Вы, наверное, начали давным-давно, не так ли? Работать в тишине. Это заставляет меня осознать. Должны быть другие, вроде тебя. В мире полно зверей, не так ли? Я никто. Я подумал, потому что мне нравится теннис, что я могу быть кем-то. Я ошибся. Я не ...».

Прежде чем он успел произнести еще одно слово, я схватил его за воротник.

«Эй. У тебя хватит смелости говорить все это дерьмо с тем, кто только неделю тренировал тебя».

Глаза Тоцуки расширились от страха и тревоги.

«Я- я не имел в виду».

Я все это видел.

Чтобы это увидеть, мне не нужно было быть психологом.

Черт возьми, это даже не было особенно глубоким пониманием. Но я не собирался действовать в соответствии с этим. Только когда я услышал это от него, честно и верно.

«Как вы думаете, что произойдет через тридцать секунд?».

Лицо Тоцуки теперь побелело.

«Хорошо. Итак, у тебя есть ключ к разгадке. Теперь, Тоцука, вот в чем дело: ты меня не знаешь. Но я раздам бесплатно одну часть информации. Если я решу тебя побить, я пойду делать это независимо от того, что вы делаете. Зная это, зная, что произойдет через несколько коротких секунд, я задам вам этот вопрос только один раз: чего вы действительно хотите?».

А потом это случилось.

Подтверждение того, что это происходило: что он определенно собирался почувствовать боль моего кулака на своем лице.

Его страх достиг апогея.

Это оно.

Я был таким же раньше.

Я не мог ободрить его вслух, как он сделал это для меня.

Но я произнес эти слова мысленно, тихую молитву в моем сердце и душе.

Давай, малыш. Стань крутым парнем.

А потом трансформация.

От страха к гневу.

Перед лицом определенной боли Тоцука Сайка встал.

«Я хочу быть сильным! Я устал быть слабаком, устал от того, что меня воспринимают как шутку! Устал вести себя хорошо, даже когда я не хочу этого! Ты не знаешь, на что это похоже, Хикигая! Ты думаешь, я каждый день не слышал шепота обо мне? Дерьмо, которое все говорят, когда думают, что я их не слышу? Я НЕ девочка! Я мальчик. Мальчик!».

Я усмехнулся.

«Можете ли вы продолжать повторять эти слова, пока я буду уверен, что это лицо никогда больше не будет красивым?»

Я поднял кулак.

«Я мальчик!» – Тоцука вызывающе крикнул мне прямо в лицо.

Продолжай. Стань крутым парнем.

Я бросил кулак вперед.

«Я мальчик!».

Моя рука остановилась менее чем в дюйме от его носа.

Его глаза были закрыты, но он не отступил от своей решимости.

Тоцука Сайка стоял и боролся до самого конца.

«Нет, это не так», – сказал я.

Он открыл глаза с яростью в них.

«Ты не мальчик. Ты мужчина».

Его глаза расширились.

Я отпустил его воротник.

«Хикигая, ты был ...».

«Дело не в том, сколько вы поднимаете. Сила – это выбор. Сражайся изо всех сил, чтобы защитить то, что для тебя важно. Если это что-то значит для тебя ... никогда не сдавайтесь. Вы наживете врагов. Но это нормально. Вы будете драться. Вы будете сражаться до конца».

Рот Тоцуки слегка приоткрылся, пока он смотрел.

«Хикигая, я...».

«Только не становись засранцем, хорошо? Быть мужчиной не означает, что ты должен быть придурком. В любом случае, я начал проповедовать, и это звучит как заноза в заднице. Это мой сигнал, чтобы уйти. Если вы будете придерживаться той тренировки, которую я показал, примерно через месяц вы заметите некоторые успехи. В конце концов, вам понадобится более интенсивный режим. Я предлагаю записаться в тренажерный зал с хорошим тренером. О да, и продолжать заниматься теннисом. Я не знаю, почему ты считаешь себя плохим: ты лучше всех,

кого я видел, кроме Юкиношиты, и она не в счет».

«Хикигая...».

«Ну, я сейчас пойду».

«Ох, черт возьми, заткнись на секунду, и позволь мне поблагодарить тебя!».

Я моргнул.

«Вау, твои яйца стали больше?».

«Очень смешно. Ты много говоришь о том, чтобы не быть засранцем для того, кто все время ведет себя как он».

«Эй, ты хочешь драки, панк?».

Тоцука слегка улыбнулся.

«Нет... спасибо. Я ценю помощь».

Я почувствовал улыбку на своем лице.

«Пожалуйста».

Я повернулся и пошел прочь.

«Эй, Хикигая!», – он позвал меня, – «Ты думаешь ... ты думаешь, мы могли бы стать друзьями?».

Я остановился, его слова поразили меня, как молния.

Друг, а?

Когда-то я так сильно этого хотел. Посмотрите, как это обернулось.

Совет гедониста: не позволяйте прошлому искажать ваш взгляд на настоящее.

Тоцука Сайка не учился в средней школе со мной.

Возможно, где-то в другом месте в Чибе он, как и я, переживал свой личный ад.

«Конечно, а почему бы и нет?».

С таким ответом я и ушел.

В следующий понедельник Тоцука появился в комнате Клуба обслуживания, чтобы поблагодарить всех нас за то, что мы позаботились о его просьбе.

Юкиносита и Юигахама были очень удивлены его новой версией, которую они увидели. Я, конечно, игнорировал все разговоры, читая блестящий выпуск новой манги.

«Хикигая, говнюк, перестань читать мангу, когда с тобой разговаривают», – крикнул Тоцука через стол.

«Убирайся, маленький болван. Я здесь как раз в центре важных дел».

«По-прежнему засранец», – проворчал он, уходя – «Позже чувак».

«Позже», – ответил я.

После его ухода воцарилась необычная тишина, и я поднял глаза и обнаружил, что Юигахама и Юкиношита смотрят на меня. Ни одна из них не присутствовала на той роковой тренировке.

«Хикки... что-то случилось между тобой и Тоцукой-чаном?».

«Неа».

Никто из них не знал, что произошло в тот день. И я уж точно не собирался им говорить. Это был секрет Тоцуки, который он мог рассказать, если захотел.

Я повернулся к Юкиношите.

«Поздравляю. Ваш метод помог нашему клиенту. Думаю, это означает, что вы выросли вдвое к одному».

Официально таков был теперь счет.

Хотя на самом деле, думаю, правильнее было бы сказать, что мы все еще были равны.

<http://tl.rulate.ru/book/48176/1201308>