

Пятница была выходным днем для Закари и его товарищей по команде. Даже обычно невозмутимый тренер Йохансен посоветовал игрокам немного отдохнуть после последнего группового матча накануне. Они могли позволить себе сделать перерыв, поскольку их четвертьфинальный матч с "Зенитом" был назначен на вторую половину дня в воскресенье.

Закари проснулся поздно, в 9:00 утра, привел себя в порядок и позавтракал. Его мышцы были напряжены, и он все еще чувствовал себя угрюмым после вчерашнего проигрыша. Однако ночь полноценного отдыха привела его разум в порядок.

- Закари, вот ты где, - позвал Магнус, прерывая свой завтрак. - Мы должны пойти в спортзал с тренером Бьерном.

- Разве это не наш выходной?

Магнус печально улыбнулся.

- Тренер Бьорн говорит, что это день отдыха, а не выходной. Есть разница. В рамках нашего графика мы должны выполнить некоторые упражнения, чтобы быстрее оправиться от усталости.

- В какое время мы должны отправиться в спортзал? - поинтересовался Закари, набивая рот своим завтраком.

- Прямо сейчас, - ответил Магнус, глядя на полную тарелку яиц, хлеба и фруктов перед Закари. - Большинство других игроков уже ждут в автобусе. Я собираю отставших. Тебе нужно поторопиться.

- Дерьмо, - выругался Закари. - Почему нам не сообщили об этом вчера?

Магнус развел руками, его плечи поднялись в небрежном пожатии.

- Я тоже услышал об этом только сегодня.

- Я буду там в течение 10 минут, - сказал Закари, увеличивая скорость, с которой он поглощал свой завтрак.

- Хорошо. Но поторопись. Тренер Бьерн ждет, - добавил он, прежде чем выбежать из немногочленного ресторана.

Закари печально улыбнулся, опустошая свой стакан молока. Он только что вспомнил, что у него было назначено свидание с Мартой Романо. Он позвонил ей, чтобы отменить и перенести встречу на вторую половину дня, пока бежал к автобусу.

- Доброе утро, игроки, - приветствовал их тренер Бьерн в спортзале.

- Доброе утро, тренер, - все игроки ответили на приветствие более или менее в унисон. Они сидели на матах в секции силовых упражнений тренажерного зала People Fitness.

- Извините, что вызвал вас на тренировку в ваш выходной, - начал тренер Бьерн. - Тем не менее, вы прежде всего игроки академии. Важно, чтобы я научил вас, как ускорить ваше восстановление после тяжелой 90-минутной игры. Я не хочу, чтобы на следующий день после матча игроки, прихрамывая, пересекали вестибюль отеля. Конечная цель упражнений, которые мы будем выполнять, расслабить ваши уставшие мышцы.

Он улыбнулся игрокам, проходя через их ряды.

- Крайне важно восстанавливать свои энергетические запасы сразу после каждой игры. Мы часто предлагаем вам напитки с молочным шоколадом, содержащие белки и углеводы за один прием в то критическое время, когда мышцы восстанавливают энергию сразу после игр. Мы также советуем вам понежиться в ваннах со льдом, чтобы на короткое время избавиться от ломоты во время этого турнира.

Он поднял бровь, позволяя своему взгляду блуждать по игрокам.

- Кто из вас усердно принимал ледяные ванны после каждого матча? - спросил он после небольшой паузы.

Большинство игроков, включая Закари, подняли руки. Закари отмокал в ледяной воде в течение десяти минут после каждого матча, даже в своей прошлой жизни. Он нашел эту тактику полезной для быстрого восстановления от мышечной усталости после интенсивных физических упражнений.

- Это хорошо. - Тренер Бьерн одобритительно кивнул. Он напряг свои мышцы, прикрытые только жилетом, что делало его похожим скорее на культуриста, чем на футбольного тренера. - Мы также советуем вам употреблять высокопитательную пищу в течение двух часов после матча, чтобы восполнить истощенные запасы энергии. Вот почему ваше утвержденное меню ужина и ланча состоит из блюд, богатых углеводами и белком, и большого количества зеленых овощей.

Тренер Бьерн скрестил руки на груди и продолжил свою лекцию.

- Я рассказываю вам все это, чтобы дать вам представление, какой рутинной нужно заниматься, чтобы быстро оправиться от усталости, когда вы станете профессионалами. Быть профессионалом означает проводить последовательные интенсивные матчи, подобные тем, которые вы проводите на этом турнире.

- Однако еда и отдых - это не всё, что вам нужно, чтобы быстро восстановиться после интенсивной игры. Мы здесь сегодня, чтобы помочь вам восстановиться еще быстрее.

- Мы начнем с того, что покрутим педали на велосипеде в течение 30 минут. Проведем упражнение с умеренной интенсивностью. Цель упражнения - провести небольшую разминку. Затем мы будем растягивать все наши основные группы мышц по 30 секунд для каждой. Я проведу процедуру растяжки и буду использовать поролоновые валики, чтобы направлять ваши позы. После этого наши массажисты помогут вам расслабить мышцы. Есть вопросы?

Ни один из игроков не поднял руки. Они регулярно занимались растяжкой в академии. Они были знакомы с рутинной.

- Я ожидаю, что вы уделите пристальное внимание упражнениям на растяжку. Следуйте моему примеру и не отклоняйтесь. А пока давайте начнем с велосипеда. - Он хлопнул в ладоши, чтобы прогнать их.

Следующие два часа они провели, следуя распорядку тренера Бьерна.

Он отвечал за физическую подготовку в академии. Закари не сомневался в эффективности своих упражнений на расслабление мышц для восстановления после матча. Он начал с езды на велосипеде, затем потянулся с помощью поролонового валика, следуя указаниям тренера.

Когда он закончил, он направился в массажный кабинет. В этой комнате с ароматическими свечами, наполненной расслабляющей музыкой, массаж успокоил его тело так, как ничто другое не могло. Его тело откликнулось на заботу массажистки. Закари не знал ее, но его мышцы и суставы были влюблены в ее руки.

Массаж растянул его мышцы, прорабатывая узлы, даря его телу заслуженное блаженство. Несмотря на то, что временами давление причиняло боль, оно оставляло общее ощущение хорошего самочувствия. Когда сеанс закончился, Закари почувствовал себя легким, как перышко, все тяготы на его душе исчезли.

Он делал много упражнений, которые сказались на его теле. Он выглядел великолепно, но чувствовал себя как машина, нуждающаяся в обслуживании. Он осознал, что профессиональная спортивная массажная терапия может быть полезной.

Он вышел из массажного кабинета с развязностью, способной соперничать с любым всемирно известным исполнителем хип-хопа. Массажная терапия ненадолго вывела его из времени и пространства, чтобы он мог существовать без каких-либо забот. Он сделал мысленную заметку добавить больше сеансов массажа в будущие тренировки.

- Этот массаж был раем на земле, - прокомментировал Касонго, идя с ним в ногу, когда он направлялся к автобусу. - Я чувствую, что готов встретиться с "Зенитом" прямо сейчас. - Он улыбнулся, как плут, и сделал несколько базовых растяжек из программы тренера Бьерна.

- Я хотел больше времени, но массажистка отказалась, - прокомментировал Пол, вздыхая у него за спиной.

Кендрик, стоявший рядом с ним, кивнул.

- Чем вы, ребята, займетесь в свободное время? Может, пойдём поиграем в настольный теннис? - спросил он, проводя рукой по своим взъерошенным каштановым волосам.

- Не рассчитывайте на меня, - первым возразил Закари. Они вчетвером остановились прямо у входа в спортзал, ожидая своих товарищей по команде.

Его друзья вопросительно подняли брови.

- Ты не с нами? - спросил Пол, нахмурив брови. - Что у тебя на уме?

- Не спрашивай, - твердо ответил Закари. - У меня есть некоторые планы на сегодня. - Он решил не рассказывать им о своем свидании с Мартой Романо. Он не был готов превратиться в следующую горячую тему для сплетен среди своих товарищей по команде.

- К чему такая секретность? - вмешался Касонго, застенчиво улыбаясь. - Ты встретил горячую латвийскую супермодель, и не хочешь, чтобы мы увидели и сообщили тренеру?

- Такое возможно, - вмешался Кендрик, кивая головой, как курица, клюющая зерно.

- Учитывая то, как он играет, я бы не удивился, - добавил Пол с серьезным лицом. Эти трое поддакивали друг другу, как будто были из музыкальной группы.

- Ладно, ребята, - прервал Закари. - Хватит шуток. Вы меня знаете. Мне просто нужно немного побыть одному, чтобы собраться с мыслями перед воскресным четвертьфиналом. Я думаю, что прогулка по городу в одиночку поможет. Вот и всё, - солгал он с невозмутимым видом.

- Хммм! - Ребята выразили свое сомнение, более или менее в унисон.

- Заходим в автобус, - сказал Закари, меняя тему. - Тренер Бьерн только что вышел из спортзала. Я умираю с голоду, и мне нужно перекусить, - добавил он, направляясь к автобусу.

**** ****

<http://tl.rulate.ru/book/58479/2688326>