

Услышав наш разговор, Мистер Накаяма с лукавой улыбкой сказал:

— Как удачно. Отныне вместо меня Ким может учить Фуму упражнениям. Если вы старшеклассники или студенты младших курсов, вам должно быть удобнее общаться друг с другом, чем с таким стариком, как я.

— Подождите, а как же её мнение?..

Мистер Накаяма как бы невзначай подошёл ко мне, приобнял за плечи и прошептал на ухо:

— Похоже, ты ей понравился, и она последовала за тобой сюда, так что попробуй...

— ...Дело не в этом.

— Ах, не стесняйся.

Почувствовав, что он неправильно меня понял, я решил больше не упоминать об этом.

— В любом случае, поскольку у Юкики первый день тренировок, мы решили, что сегодня проведём экскурсию. Давайте начнём нашу тренировку.

— Да.

Следуя совету владельца тренажёрного зала, я перешёл в зону свободных весов. Сегодня я планировал делать тяжёлые приседания.

— Начнём лёгкую разминку с 220 кг.

С этими словами Мистер Накаяма начал устанавливать блины на пустую штангу. На штангу весом 20 кг были установлены блины весом 25 кг с каждой стороны. По четыре штуки с каждой стороны, по 100 кг каждая. На стойке для приседаний было подготовлено в общей сложности 220 кг. Юкика, наблюдавшая за этим со стороны, потрясённо пробормотала:

— И это лёгкая разминка?..

С сияющим лицом владелец похлопал меня по плечу, когда говорил:

— Мисс, я работаю в этой индустрии более двадцати лет, но я никогда не видел такого монстра, как этот парень, даже в дни моей активной деятельности. Так что вам не о чем беспокоиться.

Я наполовину слушал, наполовину игнорировал откровенную похвалу, расположив надёжно закреплённую штангу под мышцами плеч.

Затем я быстро поднял её.

После того, как я слегка присел и встал, чтобы поднять штангу, он немедленно увеличил вес без перерыва.

— Теперь добавь ещё два, и получится 270 кг.

— Ага.

Когда я мгновенно увеличил вес штанги на 50 кг, Фума Юкика, стоявшая рядом со мной, разинула рот, но, к сожалению, мы ещё не приступили к основному упражнению.

Я снова поместил штангу на мышцы плеч и крепко сжал оба конца перекладины.

— Ха-а... хаф-ф!

Я сделал глубокий вдох, задержал дыхание на мгновение, чтобы создать давление в животе, затем слегка присел и снова встал.

Когда я поставил всё ещё лёгкую штангу обратно на стойку, владелец, который наблюдал за мной, скрестив руки на груди, поднял ещё два блина.

— Разминка окончена, теперь перейдём к основной тренировке.

— Ага.

Теперь я поднял штангу, до отказа набитую утяжелителями и не оставляющую места ни для одной из них, и приложил огромное усилие всем телом.

— Уф-ф!

Со штангой, которая стала заметно тяжелее, чем раньше, я сделал несколько шагов вперёд.

Я понял, что внимание тех, кто тренируется вокруг меня, сосредоточено на мне, но у меня не было возможности думать об этом.

Отводить взгляд во время тренировки с отягощениями — способ получить травму.

Я повторил процесс приседания и вставания ровно пять раз, разогревая мышцы соответствующим образом.

Бум!

После того, как закончился один подход и я поставил штангу обратно в стойку для приседаний, Юкика, наблюдавшая за мной, раздражённо заговорила.

— Ты обычно тренируешься так, словно мучаешь своё тело? Даже для такого новичка, как я, это кажется немного...

— Хм-м? Что ты только что сказала? — спросил я, расслабляя своё тело, которое после тренировки стало заметно легче.

В этот момент Фума Юкика закрыла рот, как немая, съевшая мёд.

Слушая наш разговор, Мистер Накаяма усмехнулся и сказал:

— Я же говорил вам, Мисс. Он чудовище.

Нет смысла обсуждать здравый смысл с этим парнем.

<http://tl.rulate.ru/book/75380/4046378>