

Глава 66: Полубильман

— Мой дорогой Вэньсюань-гэ, — беспомощно произнес Цзи Хэю, — у меня просто болят мышцы, это не травма. Это нормальное явление при развитии и росте, верно?

Услышав его, Ло Вэньсюань, наконец, вздохнул с облегчением.

— Несмотря ни на что, Ван Лину стоит осмотреть тебя, — в целях безопасности наставил Ло Вэньсюань. — Ты молод, и не должен пускать все на самотек.

Ван Лин подробно расспросил Цзи Хэю о ситуации, вновь осмотрел его колени и пришел к выводу:

— Должно быть, это боль, возникающая из-за роста, проблема небольшая, но, если боли сильные, что невозможно спать, лучше приостановить тренировки и дать мышцам отдохнуть, чтобы не регрессировать после, — Ван Лин встал, внимательно взгляделся в лицо Цзи Хэю и неодобрительно сказал. — Сяо Хэю, ты снова похудел? Может на льду такое телосложение смотрится хорошо, ты растешь, поэтому нет необходимости заботиться о весе.

— Я не сбрасывал вес намеренно, — произнес Цзи Хэю, не зная плакать или смеяться. — Последние несколько дней я усердно работал, чтобы нарастить мышечную массу, но, похоже, это не возымело никакого эффекта.

— Я уже донес диетологам, что мы хотим заменить Сяо Хэю рацион питания. Около недели мы будем наблюдать, если не сработает, будем искать другой способ, — сказал Ло Вэньсюань с головной болью. — Что касается тренировок, я больше не могу контролировать Сяо Хэю, Ван Лин, говори с ним больше.

— Эй, Сяо Хэю определенно слушает тебя, господин Ло, больше, чем нас, — пошутил Ван Лин. — Если Сяо Хэю будет послушным, господин Ло перестанет беспокоиться, думаю, так и есть. Просто займитесь базовой физической подготовкой и упражнениями на гибкость на этой неделе. Если мало заниматься, мышцы затвердеют, разве не пропали бы тогда усилия?

— Я знаю, не буду заставлять себя, — сказал Цзи Хэю с улыбкой. — Я больше не ребенок, я уравновешенный человек.

— Не ребенок, и команда меньше всего беспокоиться из-за этого, — Ло Вэньсюань потрепал Цзи Хэю по макушке. — Сяо Хэю, тренерский штаб очень доверяет и уважает тебя. Я согласен попробовать твои идеи, однако не забывай, ты также должен доверять нам. Сяо Хэю, мы сделаем все возможное, чтобы не стоять у тебя на пути, но не причиняй себе боль, понимаешь?

На сердце Цзи Хэю потеплело, и он серьезно кивнул.

Хотя Цзи Хэю спешил с тренировками, стремясь улучшить сложность и продвинуться в старшую группу, на самом деле не торопился искать выход из сложившегося положения, ему просто необходимо пережить этот период. Базовая подготовка значительно сократилась, и Цзи Хэю посвятил много своей энергии на гибкость, пытаясь достичь цели — практиковать полубильман.

Полубильман — более сложное вращение, чем бильман, требования к гибкости и жесткости возрастает, необходимо полностью сгибаться в талии и вытягивать ноги. Из-за физиологических пределов связок даже женщины-одиночки из высшего эшелона могут не быть в состоянии выполнить идеальный полубильман.

Если хотите найти самый красивый образ жестокого мира, используйте полубильман. Если хотите найти самый грубый образ красивого мира, используйте полубильман.

Мужские ноги не столь гибкие, как женские, и полубильман выполняется в воздухе, обхватом икры обеими руками, талия и живот полностью сгибаются. Такая поза чрезвычайно вредна для талии, с точки зрения физиологии строения мужских ног, будут затяжные боли в паховой области. Это огромный вызов пределам тела, и это одно из самых сложных вращений, даже Цзи Хэю в прошлой жизни не выполнил его.

Хотя Цзи Хэю в предыдущей жизни был талантлив в выполнении прыжков, а гибкость превышала стандартный уровень, растяжка этого тела, несомненно, лучше, чем у него прежнего. Из-за быстрого увеличения роста в период развития он может временно отказаться от прыжков, практикуемых с самого начала, хотя четверные до сих пор представляют для него сложность, но с точки зрения гибкости, это не лучший выбор... Хотя полубильман звучит невероятно.

— Ты сумасшедший! Ты серьезно? — Узнав о размышлениях Цзи Хэю, Ло Вэньсюань уставился в спокойные глаза с полным потрясением, будто услышал несмешную шутку.

Мужчины, особенно одиночники, в принципе не могут завершить полубильман. Это консенсус, достигнутый в индустрии, и немногие спортсмены думают о полубильмане, ведь такая нагрузка оказывает негативное влияние. Способность Цзи Хэю выполнять элегантный и идеально округлый бильман — редкость в мужском одиночном катании.

Но молодой человек перед Ло Вэньсюанем выглядел чрезвычайно серьезным, ослепительные и завораживающие глаза наполнились безразличием.

— Я серьезно, Вэньсюань-гэ, — спокойно произнес Цзи Хэю. — Я хочу добавить к своему плану еще один сложный технический элемент.

— Даже если ты сейчас скажешь, что планируешь оттачивать четверной сальхов прямо сейчас, я не посчитаю тебя дураком! Только не в этой категории, — недоверчиво произнес Ло Вэньсюань. — Будь тебе 11 или 12, ты мог бы опробовать полубильман, но сейчас тебе 16, и боль будет невыносима!

Несмотря на обдуманность решения, Ло Вэньсюань, редко проявляющий грубость, отказал.

— Но, Вэньсюань-гэ, кто сказал, что мужчины не могут закончить полубильман? — Зная о своем эгоизме, Цзи Хэю не испугался напора старшего Ло и продолжил настаивать. — Очевидно, это просто неподтвержденное общественное мнение, не так ли?

— Это стало консенсусом, потому что универсально, — сказал Ло Вэньсюань, страдая от головной боли. — У полубильмана более высокие требования к гибкости, особенно к связкам в паховой области, с мужским строением это просто нереально, ты тут же получишь травму.

Ло Вэньсюань чувствовал легкое сожаление, что, когда Цзи Хэю спрашивал его, не слишком ли он упрям, не ответил «да»! Он прекрасно знает каков темперамент Цзи Хэю, его невозможно отговорить.

Цзи Хэю не ответил Ло Вэньсюаню, молча подошел к пустой стенке сбоку, прислонился к ней и внезапно вывернул правую ногу назад. Сердце Ло Вэньсюаня вдруг упало от увиденного. Что он собирается делать?!

Подсознательно Ло Вэньсюань хотел выйти вперед, чтобы предотвратить происходящее, предотвратить надругательство над собственным телом равнодушного молодого человека. Но сдержался, подняв глаза, чтобы лицезреть действия Цзи Хэю, веки дернулись.

Он коснулся пальчиками ног своей шеи, из-за сильного напряжения талии и живота, на лбу выступили мелкие капли холодного пота. Но Цзи Хэю не сказал ни слова, продолжая выворачивать ногу назад.

Действия настолько смелые и шокирующие, что Ло Вэньсюаню даже в ушах почудился хруст костей и мышц, натянутых до предела! Только глядя на него, Ло Вэньсюань ощущал, как бедра слегка побаливают.

Хотя гибкость этого тела высока, он еще с трудом выпрямлял правую ногу у стены из-за недоразвитости организма. В отличие от горизонтальной гимнастики, когда тело опирается на поверхность под ногами, в вертикальном закидывании ноги натягивает связки больше, и в таком состоянии сложнее контролировать равновесие, даже стоя у стены, возникают трудности. Без помощи внешней силы трудно вытянуть ногу.

Многие танцоры балета могут с легкостью отбросить ногу в сторону, однако они не способны на что-то вроде полубильмана. Цзи Хэю старается доказать Ло Вэньсюаню прямо сейчас, что полубильман реально выполнить на суше, и он с помощью силы выпрямляется.

Холодный пот крупными каплями выступал на лбу и стекал по красивой и чистой коже подбородка в просторный воротник тренировочного костюма, придавая молодому человеку немного хрупкости. Ло Вэньсюань больше не мог этого выносить и хотел выйти вперед и протянуть руку, чтобы высвободить Сяо Хэю из страданий.

— Все в порядке... Все в порядке, — из-за сильной боли голос Цзи Хэю ослаб, он запыхался, но оставался по-прежнему настырным. — Все в порядке, дай мне попробовать.

Ло Вэньсюань резко дернул руку.

В зеркале на другой стене отразилось лицо парня в поту, а также необычайно яркие и ясные глаза, резко контрастирующие с бледным цветом лица. В этот момент прекрасные и чистые персиковые глаза, с твердым и неоспоримым намерением, с просьбой, о которой даже владелец не знал, смотрели на Ло Вэньсюаня, медленно подходящего к нему.

— Ты не можешь выпрямиться, я помогу тебе, — Ло Вэньсюань понял, что действительно не в силах отказать чистому, твердому взгляду Цзи Хэю и спокойной, искренней просьбе. Он мог только повиноваться и решительно произнести. — ...Я помогу тебе.

— Это может быть немного больно, ты справишься, — голос Ло Вэньсюаня бессознательно потяжелел, когда он обнял стройную и хрупкую лодыжку парня, не в силах отвести взгляд.

Полубильман, Ло Вэньсюань ясно осознает тяжесть этой позы, и именно из-за этого все еще раздумывает отклонить просьбу Цзи Хэю.

Ло Вэньсюань готов попробовать оказать ему помощь один раз. Хотя причина для отказа присутствует, он хочет с помощью слез заставить Цзи Хэю отступить. Если он не вынесет боль или даже пострадает, Цзи Хэю откажется от этой идеи.

Полагаясь на рефлекс Цзи Хэю, он запрокинул ногу на макушку, однако все также остался далек от полного выпрямления. Ло Вэньсюань придерживал парня за талию и понемногу помогал выпрямить конечность.

Сложность полубильмана превосходит чье-либо воображение. Если вы не в силах даже попробовать, вы не сможете ни в при каких условиях, Цзи Хэю давно морально подготовился, но ощущение стеснения и разрывающая боль в талии все еще подобны острому лезвию ножа, подрезающему нервные окончания. Больно, очень больно.

Цзи Хэю не мог сказать выпрямил ли ногу, обратили ли на него свое внимание боги, до мозга доходила лишь тупая боль. От сильнейшей боли в глазах потемнело.

Ло Вэньсюань услышал в тишине тренировочного зала быстрое и хриплое дыхание. Ло Вэньсюань, сопровождающий Цзи Хэю на тренировки каждый день, знает, каков его болевой порог. Во время тренировок на растяжку, когда верхняя часть тела не опирается ни на что, весь вес приходится на нижние конечности, на напряжение до крайности связок Цзи Хэю никогда не жаловался, мало того, его лицо покрывалось холодным потом, а дыхание становилось неровным, сопровождаясь невыносимой болью.

Ло Вэньсюань считал, что нормальные люди никогда не смогут вынести это, даже для балерины, разминающейся каждый день, выполнить эти упражнения непросто. Но Цзи Хэю терпел.

В этот момент между ногами было огромное расстояние, почти образовался прямой угол. Чтобы достичь такой степени раскрытия, он выгнулся в талии вперед, невыносимо.

Ло Вэньсюань тихо вздохнул, тихо произнес и опустил ногу.

— Как ты себя сейчас чувствуешь?

Безумно вращающаяся Венера перед ним, наконец, рассеялась. Цзи Хэю глубоко вздохнул, поднял голову и посмотрел прямо в глаза старшему.

— Это очень больно, но все в порядке, Вэньсюань-гэ. Хотя сейчас я не могу самостоятельно достигнуть такой высоты и действую за счет внешней силы, проба дала мне ответ. Нет ничего невозможного в том, чтобы в мужском одиночном катании использовался полубильман, никто просто не пробовал.

— Ты действительно сможешь вынести это? — Ло Вэньсюань не мог не ощутить дискомфорт при виде бледного лица молодого человека и кроваво-красных губ. — Без вмешательства других людей придется туго.

— Думаю, я справлюсь, — равнодушно кивнул парень.

— Практиковать это слишком опасно. Ты можешь растянуть связки моментально, — по-прежнему отказывался Ло Вэньсюань. — Если нужно увеличить сложность, можно использовать множество других способов. Нет необходимости упорствовать на полубильмане, победа не стоит потерь.

— Я не буду сильно напрягаться, — пообещал Цзи Хэю. — Не думаю, что моя растяжка намного хуже, чем у женщин того же возраста. Они тоже не всегда в состоянии на такую практику... более того, это касается не только технических моментов.

Это любимый спорт Цзи Хэю. Он надеется, что сможет сделать все возможное в каждом выступлении и выложится по полной. Если он просто повторит маршрут из предыдущей жизни, это талантливое тело будет пустой тратой. Более того, чтобы добиться повышения по группе и как можно скорее решить ситуацию на международных соревнованиях, к дополнительным баллам за сложность нужно прибавить парочку знакомых элементов, формируя личностную характеристику, что способна принести больше баллов за программу.

Если в Китае появится мужчина, победивший с полубильманом в международных соревнованиях, это не только повысит уровень признательности, но и откроет новую эру. В

случае, когда все гонятся за прыжками, можно блеснуть полубильманом, напряженным и визуально интригующим. Может такая ротация и принесет гораздо меньше технических баллов, чем последовательные прыжки, именно здесь намного больше преимуществ.

Хотя Цзи Хэю не высказался ясно, Ло Вэньсюань, вероятно, понял ход его мыслей. Шестнадцатилетний юноша имел почти фанатичную любовь ко льду, а также смелость, не дрогнувшую под напором. На мгновение старшему Ло показалось, что ожидания Цзи Хэю относительно карьеры в фигурном катании могут превзойти кого угодно — обычных людей, других фигуристов или даже тренеров!

— Выдастся тяжелая работа, — Ло Вэньсюань пристально посмотрел в тесные глаза Цзи Хэю, протянул руку и похлопал его по плечу. — Полубильман дается нелегко даже девушкам.

На суше чрезвычайно трудно выпрямить ногу, упираясь в стену, не говоря уже о том, чтобы выпрямиться самостоятельно во время выступления, сохраняя равновесие и вращение на высокой скорости. Это тот вид движений, выходящий за рамки физических возможностей, проверял не только гибкость, но и координацию и равновесие мышц.

— В любом случае, я хочу попробовать, — спокойно произнес Цзи Хэю. — Раз я могу выпрямить ногу на суше, значит тело достаточно крепкое, чтобы выдержать огромную нагрузку, и есть вероятность на успех.

— Ван Лин назвал тебя послушным, очевидно, ты самый настырный человек во всей сборной, — Ло Вэньсюань медленно вздохнул. — Но поскольку ты так настаиваешь... Тогда, давай, Сяо Хэю, я верю в тебя.

— Скажи мне кто-то другой, что собирается тренировать полубильман, я бы не поверил, — наконец, Ло Вэньсюань снова похлопал Цзи Хэю по плечу. — но я верю тебе.

В конце концов, ты — Сяо Хэю сотворил чудо для Китая, завоевав первую золотую медаль в юношескую группу и первую золотую медаль на международной арене. В конце концов, ты и есть чудо.

Тренировки гибкости не похожи на физическую подготовку или прыжки, она отнимает много физических сил и приводит к переутомлению, и, несомненно, самая болезненная. Мышцы и связки растягиваются до предела, будто кости вот-вот сломаются на части неизвестными силами.

Однажды Цзи Хэю обнаружил, что, когда он ставит одну из ног на высокие перила, туловище легко полностью наклоняется, а талия и живот плотно прилегают к бедру, не оставляя зазора, мышцы и связки не испытывают невыносимое напряжение. Когда он ставил ногу на ровную поверхность, высота увеличивалась на три сантиметра, и ощущение разрыва становилось непереносимым. Он мог только расслабить талию, повернуть голову к пальцам ног, ухватиться за лодыжку и вновь «сложиться» в капельку.

Цзи Хэю отчетливо чувствовал растяжение: мышц, связок, лодыжек, тыльной стороны ладони, стоп, руки и тому подобное. Постепенно тренировки стали проходить легче, будто он прорвался через какие-то оковы. И степень, с которой он откидывал ногу назад, постепенно менялась от мимолетного касания к голове до почти полного раскрытия прямого угла. Хотя до полубильмана все еще было далеко, этих положительных изменений достаточно, чтобы привести его в восторг.

Хотя он каждый день страдал от сильной, слезовыдавливающей боли, иногда перед глазами темнело из-за перенапряжения, он падал на пол и в конце тренировки трясся при ходьбе, Цзи Хэю наслаждался этим. Это приносило удовольствие.

Однако, по сравнению с отличным прогрессом тренировок, план диеты и наращивание мышечной массы Цзи Хэю не был успешным. После изменения рациона на неделю, все стало еще хуже. Скоро начнется отпуск, если не найти решение, придется отложить это дело до следующего года.

— Сяо Хэю, не волнуйся слишком сильно, — утешал его Ло Вэньсюань. — Разве Ван Лин не говорил, что пока мышцы расти не будут? А все потому, что белок, который ты ешь, используется для увеличения роста. Твой желудок невелик, а верхний предел потребления пищи невысок, вот и все. Когда период активного роста закончится, станет легче тренироваться.

— Спасибо, Вэньсюань-гэ, я понимаю, — Цзи Хэю вежливо ответил.

В предыдущей жизни Цзи Хэю, хотя и вошел в рейтинг лучших фигуристов, физическая подготовка по-прежнему была одним из немногих недостатков. С момента развития мышечная сила была самой слабой среди мужчин, а рост ниже, чем сейчас, и вес с легкостью контролировался. Мастерство может восполнить недостаток силы, что также стало причиной, по которой суставы так изнашивались, а травмы стали серьезными.

Теперь, когда он вновь ступил на эту дорожку, Цзи Хэю надеется пройти дальше, не желая сталкиваться с той же проблемой. К тому же, сейчас он выше, и если силы будет недостаточно, контролировать равновесие не будет так легко. Однако нет сомнений, что стройное тело сообразится на льду лучше, поэтому не сможет усердствовать в наращивании мышечной массы.

Вот только у Цзи Хэю нет опыта и малейшего представления, как разумно увеличить массу. Вечером, когда Цзи Хэю размышлял над этим вопросом, в сознании вдруг возникла фигура человека.

Если спрашивать, у кого более эффективный план тренировок среди всех его знакомых, Цзи Хэю без колебаний назовет имя Юнь Чэ. В отличие от худощавого Цзи Хэю, чьи мышцы представляют собой лишь тонкий слой обтекаемой материи, Юнь Чэ, как горнолыжный король, часто носит тяжелый лыжный костюм и палки, будучи высоким.

Цзи Хэю до сих пор помнит, что чувствовал, когда столкнулся с ним во время утренней

пробежки в городе Z. У мужчины широкие плечи и узкая талия, грудные и брюшные мышцы крепкие и мощные, а пуговицы рубашки сильно натянуты, не в силах скрыть силу.

Скатывание с высокой горы с перепадом высот в сотни метров или даже километров и катание со скоростью сто тридцать миль в час — горнолыжный спорт, зародившийся в Альпах, по-настоящему экстремальный вид спорта.

Чтобы контролировать направление, держаться на трассе, горнолыжникам необходимо держать палки обеими руками и прилагать много усилий для поддержания равновесия. На скорости сто тридцать километров в час при торможении палками приходится преодолевать сильное сопротивление. В отличие от фигурного катания, сочетающего в себе мягкость движений, искусства и сноуровки, горные лыжи больше напоминают схватку между человеком и природой, это столкновение силы и опасности, экстремальное и хлесткое сочетание.

Из-за влияния выходцы из Азии не так хороши, как европейцы, с точки зрения мышечной силы, но способности Юнь Чэ выделяют его на международных соревнованиях, его называют «лыжным королем Востока».

«Если возникнут какие-то вопросы, можешь найти меня в любое время». Цзи Хэю вспомнил, что сказал ему другой человек, когда возвращался в город Z, и не мог не ощутить трепет.

Он действительно не силен в самосовершенствовании, в попытках улучшить себя, но господин Юнь, должно быть, очень опытен, не так ли? Поколебавшись некоторое время, Цзи Хэю открыл wb и нажал на окно чата с Юнь Чэ, в надежде не побеспокоить его.

«Юнь-гэ, у меня есть вопрос, который я хочу задать тебе, не побеспокою?» — Напечатал Цзи Хэю.

На столе загорелся экран мобильного телефона Юнь Чэ. Отправителем оказался Цзи Хэю.

Юнь Чэ взглянул на время, отображаемое на телефоне, подмечая, что уже за десять часов. Цзи Хэю в это время еще не спал и даже отправил ему сообщение, что-то срочное? Юнь Чэ отложил бумаги в сторону и нажал на окно чата с Цзи Хэю.

[Не беспокоишь, в чем дело, спрашивай]

Цзи Хэю не ожидал, что другой человек так быстро ответит, только получив сообщение, он понял, что уже больше десяти часов. Слишком невежливо отправлять сообщение в такое время!

«Уже поздно, я действительно не мешаю Юнь-гэ отдыхать?!»

[Все в порядке, я еще не ложусь спать] Юнь Чэ собрал документы под рукой, решив не

работать сверхурочно.

«Юнь-гэ, я просто хочу спросить, как в рамках разумного увеличить мышечную массу, тренировки и корректировки питания не дали результатов. Рацион менялся уже несколько раз, но эффекта все равно нет.»

Увидев текстовое сообщение, Юнь Чэ удивился. Он думал, что Цзи Хэю попал в беду и хотел получить помощь, в результате, это касается тренировок?

Хотя ему неизвестно, почему Цзи Хэю не пошел к профессиональному фитнес-инструктору, чтобы задать этот вопрос, Юнь Чэ считает, что не следует игнорировать этого ребенка, по крайней мере, без проблем можно поделиться с худым молодым человеком собственным опытом.

Как раз, когда Цзи Хэю решительно ожидал ответа Юнь Чэ, раздался звонок, и он поспешно ответил.

[Ало? Ты слышишь меня?] Голос мужчины слегка хриплый, с оттенком усталости.

Цзи Хэю тут же ощутил легкое раздражение: голос Юнь Чэ звучал устало, в данный момент действительно не стоило оправлять сообщение.

— Я слышу тебя, но, Юнь-гэ, неужели ты не собирался отдохнуть?

[Все в порядке, я на работе, спасибо, что написал, это можно рассматривать как напоминание, что время уже позднее и пора бы отдохнуть, я поболтаю с тобой и пойду спать.] Голос мужчины низкий, он немного искажался, когда попадал в микрофон, но Цзи Хэю все равно слышал попытку успокоить его.

— Тогда, заранее благодарю тебя, Юнь-гэ? — Цзи Хэю колебался.

[Всегда пожалуйста, позволь мне вкратце рассказать, как нарастить мышцы. Организм обладает способностью адаптироваться, если интенсивность тренировок остается на том же уровне в течение длительного времени, организм привыкает, отчего добиться хорошего эффекта не выходит. Если хочешь нарастить мышечную массу, необходимо постоянно увеличивать интенсивность тренировок, выполняй как можно больше суставных упражнений, таких как жим лежа, который предполагает одновременное движение плечевого сустава. Такой тип упражнений мобилизует скоординированные движения в большем масштабе для достижения поставленной цели.]

— Спасибо, Юнь-гэ, я попробую!

[Но... тебе не нужно развивать мышцы, не так ли?] Юнь Чэ на мгновение заколебался,

чувствуя, что не может представить, как худощавый молодой человек становится вдруг сильным.

[Если ты хочешь хорошо выглядеть на льду, нужна легкость. Даже Евгений и другие из страны R не развивают такую же мускулатуру, как лыжники.]

[Когда ты вернулся из М раньше, когда ты болел и лихорадил, имело ли значение физическое состояние?]

— Это правда, что мне не нужно развивать более развитые мышцы, изначально я планировал чутка нарастить мышц. В прошлый раз, когда болел, причиной стали сниженный жир в организм и слабый иммунитет, но все же в основном это из-за переутомления. Жира в моем организме очень мало, поэтому я планировал нарастить мышцы, не теряя веса, но эффекта так и не было. Окружность ног не изменилась, а вот вес снизился на несколько катти, талия уменьшилась на парочку сантиметров, — вздохнул Цзи Хэю. — Отдел диетологов насколько раз меняли питание, я употребляю протеиновый порошок, но, похоже, никаких изменений нет.

[Мало употребляешь белка?] Спросил Юнь Чэ.

— Это возможно, но я действительно очень много ем, — произнес Цзи Хэю, головная боль нарастала. — Обычно я много не ем, когда перебарщиваю с тренировками, просто не могу.

[Тогда... тогда, может быть, ты хочешь сменить блюда на новые?] Юнь Чэ задумался и продолжил.

— Меняли несколько раз. Глава отдела диетологов специально изучил данные о моем организме. После измерения метаболизма специально разработали рацион с равным соотношением питательных веществ, но безрезультатно, — Цзи Хэю вдруг ощутил тяжесть на языке. Изначально он хотел спросить Юнь Чэ об его опыте, почему же сейчас говорил он, да еще и будто жаловался.

Можно жаловаться своим сверстникам или хорошим друзьям, но Юнь Чэ, в конце концов, на несколько лет старше его, тем более он очень помог, Цзи Хэю считает, что такого рода жалобы просто неуместны.

— Командный врач сказал, что все в порядке. Возможно, в последнее время рост и развитие были относительно быстрыми, а пища потреблялась не в таком огромном количестве. Скоро все наладится, — Цзи Хэю кашлянул, пытаясь вернуться к теме. — Большое спасибо, Юнь-гэ, за методику. Я попробую ее в будущем.

[Не за что, если ты не можешь полностью переваривать и усваивать белок, я могу познакомить тебя с диетологом, который работал со мной. Он очень способный, покинул нашу команду и уехал пару лет назад за границу на обучение по обмену. Он только в прошлом месяце вернулся в Китай, так что я могу представить его тебе.] Предложил Юнь Чэ.

— Это... а можно?

Честно говоря, предложение Юнь Чэ очень тронуло Цзи Хэю. Спортсмены не могут обойтись без отличных диетологов. В прошлой жизни у него был особый диетолог, который составлял для него питание в соответствии с изменениями веса и потребностями физической формы. Теперь же питание регулировалось отделом диетологов сборной, хотя они и профессионалы, отвечают за рацион всех спортсменов, и им трудно охватить всех.

Но этот диетолог раньше входил в команду Юнь Чэ. Хотя и было упомянуто, что сотрудничество прекращено, теперь, по возвращению, он определенно вернется обратно, если же нет, проделанная работа пропадет даром. Это неуместно. Юнь-гэ уже достаточно помог ему, не стоит усложнять ему жизнь.

[Это не имеет значения, в последнее время он бездельничает дома без работы. В прошлом, когда я разговаривал с ним, он попросил меня порекомендовать его кому-нибудь.] Беспечно сказал Юнь Чэ.

Голос такой спокойный, даже Цзи Хэю с не низким эмоциональным интеллектом не мог сказать, правда это или ложь, выдуманная в надежде не стать бременем.

— Но с его уходом не возникнет нехватки кадров в команде Юнь-гэ? — Неуверенно спросил Цзи Хэю.

[Он порекомендовал мне нового диетолога, еще когда учился за границей, они вдвоем хорошие приятели, поэтому недостатка в людях у нас нет.]

— Тогда, тогда, спасибо, Юнь-гэ! Пожалуйста, пришли мне его контактную информацию. Пусть Вэньсюань-гэ обсудит с ним детали, в том числе зарплату и льготы, которая предоставляла ваша команда, — после чужих слов Цзи Хэю, наконец, отпустил себя и радостно ответил.

[Хорошо, я напишу ему. Его зовут Сун Мянью, он лучший студент-медик Пекинского университета, специалист в области питания и здоровья. Ему можно доверять, и я верю, что он в силах тебе помочь. Надеюсь, ты благополучно пройдешь этап роста, Сяо Хэю.]

— Лучший студент-медик Пекинского университета? Этот господин Сун очень хорош, тогда спасибо тебе, Юнь-гэ! Юнь-гэ очень помог, даже не знаю, как отблагодарить, — голос парня бодрый, ясный, Юнь Чэ почти машинально нарисовал образ молодого человека, стоящего на пьедестале.

Под камерами красивый юноша стоял в центре внимания, даже в окружении множества репортеров, он не боялся, его брови слегка изогнулись, а сверкающие персиковые глаза светились приятным и уверенным блеском. Отвечая на вопросы репортеров, губы растягивались в слабой улыбке, а грушевидная завитушка в уголках губ становилась заметнее. Когда задавали каверзные вопросы, молодой человек не выказывал ни малейшей паники, а

отвечал спокойно и умно, уровень эмоционального интеллекта очевиден.

Юнь Чэ не смог избежать его плена.

[...Не стоит, не за что, просто приходи поболеть, Сяо Хэю. О, точно, и еще, наращивание мышечной массы не дело короткого промежутка времени. Поскольку ты растешь, не стоит беспокоиться, лучше не думать об этом.]

— Запомнил, спасибо, Юнь-гэ! — Цзи Хэю улыбнулся. — Тогда спокойной ночи, Юнь-гэ?

[Кстати, чуть не забыл сказать, хороший отдых и нормальный сон также необходимы. Что касается контактов Сун Мяня, я отправлю их тебе в wb через какое-то время.]

[И... спокойной ночи. Сяо Хэю, спокойно ночи.]

Цзи Хэю закончил телефонный звонок, лежа на кровати и вытянув ноги. Звонок того стоил: Юнь Чэ объяснил не только способ нарастить мышцы, но и дал контактную информацию подходящего диетолога. После того, как Вэньсюань-гэ поговорит с ним, команда станет еще лучше. Юнь-гэ действительно хороший человек, но, кажется, ему нечем благодарить.

Он мог только молча дать Юнь Чэ еще одну карточку хорошего человека.

...

Автору есть что сказать:

Сяо Хэю: Ах, Юнь-гэ такой хороший человек, как мне отплатить ему!

Кое-кто: А? Тогда...

Сяо Хэю: Дам ему карточку хорошего человека!

Кое-кто: ???

Внимание! Этот перевод, возможно, ещё не готов.

Его статус: идёт перевод

<http://bllate.org/book/14921/1326954>