

"Как насчет того, чтобы пойти со мной позже, раз уж ты ничем не занята? Я буду тренироваться на баскетбольной площадке по соседству". Синдзи с наслаждением продолжил, заметив, что выражение лица сестры становится все более уродливым.

.

"Ладно, Синдзи! Теперь ты можешь перестать дразнить свою сестру". Цудзи Коганэй, отец семейства, видя уродливое выражение лица дочери, заговорил, чтобы разрядить обстановку. Однако на этом он не остановился и посмотрел на дочь Аканэ Коганэй. "Тебе нужно похудеть. Как ты могла найти себе парня с таким телом?" Он закончил и посмотрел на Хирано в поисках поддержки.

Увидев взгляд мужа, Хирано напряглась, готовая в любой момент расплакаться, и добавила. "Мне уже 41 год, а я до сих пор не могу поднять на руки внука, в то время как большинство моих подруг уже бабушки. Вы хотите поставить меня в неловкое положение, когда я пойду с ними на свидание?" Она сказала это, и по ее щекам грозила скатиться одна-единственная слеза.

Конечно, это была игра. Аканэ и все члены семьи знали, что она играет. Однако они не переставали удивляться тому, как реально она это делает. Аканэ, разумеется, этого не чувствовала, демонстрируя безволие, которое ей позволял ее упрямый характер. Мало кто мог заставить ее подчиниться своей воле, если она сама того не хотела. Она настолько упряма и сильна.

Видя безвольное выражение лица сестры, Синдзи решил вмешаться. "Кто захочет жениться на ней с таким телом? Пусть потом потренируется со мной". Он говорил, даже не глядя на Аканэ.

"Отличная идея!" Лицо Хирано просветлело, когда она взглянула на Аканэ. Заметив нежелание дочери смотреть на нее, она продолжила. "Позже ты последуешь за своим братом. С таким телом тебе не найти мужчину. Когда я была в твоём возрасте, я каждый день пробегала по пять километров. Как, по-твоему, я так рано вышла замуж? К тому же..." Она начала рассказывать истории из своего прошлого. Для Синдзи и Аканэ большинство из этих историй звучали как фантазии. Однако они не могли не обратить на нее внимания.

В конце концов, она их мать. К тому же она единственная, кто мог заставить их делать то, чего они не хотели.

В итоге, взмахнув туфелькой, Аканэ вынуждена тренироваться с ненавистным и высокомерным младшим братом.

.

.

.

"Ты пытаешься меня убить?" спросила Аканэ, опустившись на пол, слишком уставшая, чтобы сесть как следует. Увидев сестру в таком состоянии, Синдзи улыбнулся, продолжая тренировку.

"На сегодня хватит. Слишком большие нагрузки только уменьшат твой энтузиазм в отношении тренировок. С этого момента мы можем повышать интенсивность тренировок каждую неделю". Закончив свою речь, Синдзи продолжил тренировку.

"С каких это пор ты стал таким знающим? Ты сильно изменился". неожиданно спросила Аканэ, удивленная такой осведомленностью Синдзи. Она привыкла видеть дружелюбного и разговорчивого Синдзи. Но она никогда не видела серьезного, почти профессионального Синдзи. Для нее это было впервые.

Синдзи посмотрел на сестру и ответил с улыбкой на лице.

"Я спортсмен. Конечно, я изучаю то, во что ввязываюсь. Интернет существует не просто так". Увидев, что сестра кивнула с выражением "ты не ошибаешься!", Синдзи вздохнул и перестал двигаться. Он закончил фитнес-тренировку и собирался улучшить свои баскетбольные навыки, начав с азов. "Можешь подождать меня? Мне нужно, чтобы кто-то помог со следующей тренировкой". Он взглянул на Аканэ, которая с готовностью приняла предложение. Она была рада помочь своему младшему брату.

Хотя они часто ссорятся и ругаются, они все равно очень зависят друг от друга.

.

.

.

"Ты похудел на 5 кг за две недели. Ты очень старалась, не так ли?" сказал Синдзи, глядя на Аканэ, которая стояла на весах. Посмотрев на число, показанное весами, он продолжил. "Сейчас ты весишь 65 кг. Это хороший вес для женщины ростом около 175 см. Теперь нам нужно укрепить тебя, поскольку ты достигла своего идеального веса. Я хочу, чтобы в течение года у вас был по крайней мере четырехпалый пресс". Он закончил, кивнув на уменьшившийся живот. Теперь ему не придется беспокоиться о том, беременна ли она.

"Хорошо. Вы профессионал, так что я буду следовать всему, что вы скажете". Она сказала, радуясь тому, что за две недели сбросила 5 кг. Если бы она вернулась к своим друзьям, они бы удивились, увидев ее гордую фигуру.

"Спасибо, что доверяешь мне!" ответил Синдзи и улыбнулся, пока Аканэ осматривала себя в большом зеркале, полностью игнорируя его.

Через несколько минут они оба вышли из дома и начали бежать трусцой в сторону открытой баскетбольной площадки. Сейчас десять утра, и люди обычно не ходят туда в такое время, так что они вдвоем могли заниматься до упаду.

После первоначального отказа Аканэ стало очень нравиться заниматься, и Синдзи больше не приходилось ее контролировать. Теперь они могли заниматься на обеих сторонах площадки, не мешая друг другу. Это заставило Синдзи полюбить Аканэ еще больше.

Прежде чем начать карьеру баскетбольного тренера, он был обычным персональным тренером. Он помог многим людям сбросить вес. Однако она - первая женщина, которая никогда не жаловалась на интенсивность тренировок. Ведь она - упрямая личность. Она не могла позволить себе жаловаться или сдаваться, начав что-то делать.

Я должен добавить в ее тренировочный план немного йоги. Женщина должна быть гибкой". подумал он, ведя мяч правой рукой, а через некоторое время переходя на левую. Две недели тренировок привели к тому, что его базовые навыки стали довольно прочными. Однако ему не

хотелось пока заниматься чем-то сложным, поэтому он продолжал заниматься, совершенствуя броски и финишируя у корзины. После того как он овладеет навыками, он сможет начать выполнять комбинации.

Дриблинг правой рукой - две минуты, дриблинг левой рукой - еще две минуты, затем кроссоверы, дриблинг между ног и за спиной - по две минуты на каждый, после чего следует пятиминутный отдых. Он повторит это пять раз, после чего будет работать над броском и стрельбой. Он должен выполнить двести бросков со средней дистанции и сто трехочковых, а затем завершить тренировку растяжкой. Такими были его тренировки в течение последних двух недель, и он чувствует, что пришло время повысить интенсивность.

"Хорошо, думаю, я смогу значительно улучшить свои навыки до того, как снова начнутся занятия в школе". Вздохнув, он отправился домой, довольный своими успехами.

<http://tl.rulate.ru/book/100974/3461982>