

«Брат, я человек простой, так что не обижайся».

«Но с твоим телом тебе действительно нужны тренировки».

«Только не тренируйся наугад, лучше с профессионалом...»

По дороге в фитнес-зал тренер Джек продолжал уговаривать Чэнь Шэна.

Он имел в виду, что Чэнь Шэн должен найти себе тренера, иначе беспорядочные тренировки могут быть опасными и неэффективными.

Чэнь Шэн притворялся, что не слышит.

Не спрашивайте почему, он просто без денег.

Видя, что Чэнь Шэн не собирается нанимать личного тренера, тренер Джек сразу же стал холодным.

Наверное, он из тех людей, которые теряют интерес уже через три минуты.

С этими мыслями он прекратил разговор.

Они шли молча.

Вскоре они пришли в фитнес-центр.

«Тренер!»

Пухлый подросток с желтыми волосами в спортивной одежде с энтузиазмом поднял руку, увидев тренера Джека.

Джек пришедший с холодным лицом тут же тепло улыбнулся.

«А Вэй, ты сегодня пришел рано».

После обмена любезностями, желтоволосый А Вэй перевел взгляд на Чэнь Шэна.

«Это...»

«О, это новый участник клуба, он сегодня тренируется с нами».

Тренер Джек посмотрел на Чэнь Шэна.

«Это А Вэй, который был моим подопечным в течение месяца».

«Сначала он был ненамного лучше тебя, но после месяца тренировок он стал гораздо стройнее».

После вступления тренера Джека А Вэй ухмыльнулся, сжал руку, и под спортивной одеждой показался контур мышц.

«Вы уверены, что не хотите купить месяц частных уроков?»

На вопрос Джека Чэнь Шэн решительно покачал головой.

Не говоря уже о том, что месяц частных уроков стоил четыре тысячи, что было до смешного дорого.

Но с Преодолением пределов ему не нужен был тренер, чтобы постоянно корректировать план тренировок. Пока он владел базовыми упражнениями, его физическая подготовка постоянно улучшалась.

Ему вообще не нужны были частные уроки.

Видя это, тренер Джек полностью отказался от Чэнь Шэна.

«Просто следуйте тому, что мы делаем».

Его выражение лица быстро стало холодным.

Ему было все равно, как отреагирует Чэнь Шэн, и он сразу же повел желтоволосого А Вэя к беговой дорожке.

Чэнь Шэн пожал плечами, не обращая внимания, и последовал за ним.

«Тренер, что с ним?»

А Вэй шепотом спросил Джека.

Он заметил, что Джек немного не в себе.

«Не беспокойся о нем, такие люди, как он, перестанут приходить максимум после трех раз».

Услышав это, А Вэй сразу же все понял.

Он упорно занимался больше месяца.

На тех, кто приходил просто ради новизны и не проявлял упорства, он тоже смотрел свысока.

Он больше не обращал внимания на Чэнь Шэна и обсуждал с Джеком план сегодняшней тренировки.

«Вы двое немного размялись, по 40 минут каждый».

«Я скоро вернусь».

С этими словами тренер Джек ушел.

Чэнь Шэн с недоумением смотрел на беговую дорожку на английском языке.

К счастью, он заметил действия желтоволосого А Вэя и последовал его примеру, запустив беговую дорожку и установив фиксированную скорость.

Примерно через десять минут.

«Хаф...»

Чэнь Шэн, бледнолицый и прислонившийся к беговой дорожке, задыхался, а его ноги непрерывно дрожали.

Он выглядел совершенно изможденным.

Желтоволосый А Вэй смотрел на него с недоверием.

Неужели этот парень пришел сюда, чтобы пошутить?

Он не успел пробежать и двадцати минут, как уже был в таком состоянии. Как он вообще может быть хоть в какой-то в форме?

«Не все могут бегать».

«Будь осторожен, чтобы не испортить свое тело бегом».

А Вэй насмешливо хмыкнул.

Но он не заметил этого, Чэнь Шэн, отдыхавший рядом с ним, уже через несколько минут вновь обрел ровный цвет лица и дыхание стало ровным.

Похоже, его выносливость быстро восстанавливалась?

С сомнением Чэнь Шэн вызвал панель.

[Сила: 0.86]

[Ловкость: 0.92]

[Конституция: 0,92]

Атрибут Конституции увеличился на 0,01.

Может ли быть так, что увеличение атрибута Конституции также восстанавливает выносливость?

Станет ли он в будущем вечным двигателем его прогресса?

Тренировки способствуют улучшению атрибута, улучшение способствует восстановлению выносливости, что позволяет тренироваться еще больше.

И эффект от тренировок не уменьшится, а усилится по мере улучшения атрибутов.

Размышляя таким образом, Чэнь Шэн еще больше воодушевился будущим и не мог не улыбнуться.

Далее, он не планирует продолжать бегать, а сохранит восстановленную энергию для предстоящих тренировок.

Двадцать минут проходят быстро.

Возвращается тренер Джек.

Желтоволосый А Вэй с красным лицом сходит с беговой дорожки.

Сбоку Чэнь Шэн снова обрел ровный цвет лица и уже не выглядел таким несчастным, как раньше.

Видя эту сцену, тренер Джек подсознательно думал, что Чэнь Шэн бегал какое-то время, а потом сбавил обороты.

Презрение в его сердце становится все сильнее.

Он не обращает внимания на Чэнь Шэна и улыбается А Вэю.

«Пойдемте, пора на силовую тренировку».

«Хорошо».

Они вместе направляются к силовой зоне.

Чэнь Шэн молча следует позади.

Ему все равно, смотрят на него свысока или нет.

Он все равно пришел заниматься спортом, а не заводить друзей.

В течение следующего часа тренер Джек помогает А Вэю выполнять различные силовые упражнения,

Чэнь Шэнатоже занимается на стороне.

Однако разница между ним и А Вэем слишком велика.

Будь то подъем гантелей или жим от груди, соперник начинает как минимум с 20 килограммов.

Что касается Чэнь Шэна, он может поднять только 10-килограммовые гантели, а в жиме от груди он может поднять только штангу, не имея возможности добавить еще какой-либо вес.

После двух сетов из двенадцати повторений Чэнь Шэн чувствует невыносимую боль в суставах.

Остальные тренировки проходят так же.

Тренер Джек сосредоточил все свое внимание на А Вэе.

Он полностью игнорирует Чэнь Шэна.

Толстокожий Чэнь Шэн несколько раз пытается спросить его о технике, но его игнорируют.

«Молодой человек, ваша основа слишком слаба».

«Вам следует больше есть, чтобы обеспечить организм достаточным количеством питательных веществ, иначе ваше тело разрушится от тренировок».

«А для этих упражнений следите за правильностью движений и дышите ритмично».

В это время лысый здоровяк, похоже, не в силах больше терпеть, подходит к Чэнь Шэну и направляет его.

Этот здоровяк на голову выше Чэнь Шэна, а по всему телу у него бугристые мышцы.

«Сильный брат, наш спортзал не разрешает нарушать индивидуальные тренировки для членов

клуба», - увидев, что кто-то помогает Чэнь Шэну, тренер Джек быстро переобулся в действиях.

Однако личность этого крупного мужчины кажется непростой. Когда тренер Джек говорит это, кажется, что ему не хватает уверенности.

Сильный Брат бросает взгляд.

«Не устраивает?»

«Если нет, попроси своего босса прийти ко мне!»

«Мне уже давно надоело твое отношение, если ты будешь продолжать ныть, я завтра же поговорю с твоим боссом!»

Услышав это, тренер Джек внезапно замолчал.

Однако в том месте, где Сильный Брат не может видеть, он яростно смотрит на Чэнь Шэна.

Чэнь Шэн не обращает на это внимания.

«Брат, не беспокойся о тренировках, пока я в зале, я буду направлять тебя».

«Зови меня просто Сильный Брат», - грудь того гулко вздымается, когда мужчина произносит это с гтрдостью.

«Спасибо, Сильный Брат».

Чэнь Шэн улыбается и кивает.

Затем, под руководством Сильного Брата Чэнь Шэн возобновляет свои тренировки и сразу же замечает явную разницу.

При выполнении движений болят уже не суставы, а мышцы.

Он отчетливо чувствует, какая мышца прикладывает усилие.

Хотя он может использовать только самые легкие веса для каждого упражнения и выполнять два-три сета, он верит, что с каждым разом он будет становиться все сильнее.

Полчаса спустя Чэнь Шэн прощается с Сильным Братом и покидает спортзал.

Он сразу же открывает панель.

Как и ожидалось, его атрибут силы увеличился на 0,01.

Руки, которые немного болели, но стали намного лучше.

Чэнь Шэна беспокоит только одно: будут ли болеть его мышцы, когда он встанет на следующий день.

Но сейчас этого узнать нельзя.

Все зависит от завтрашнего дня.

Чэнь Шэн проверяет время.

Он просидел в спортзале больше двух часов, а сейчас уже немного за одиннадцать утра.

Самое время для обеда.

Вспомнив слова Сильного Брата о правильном питании, Чэнь Шэн оглядывается по сторонам и быстро находит ресторан, где подают горячие горшочки с говядиной.

Он сразу же делает шаг вперед.

«Четыре тарелки снежной говядины, четыре тарелки огненного дракона, четыре тарелки говяжьих шариков...»

Выслушав список блюд, официант на мгновение замешкался.

«Сколько человек в вашей компании, сэр?»

«Только я. Не беспокойтесь. Я возьму остатки с собой».

Услышав это, официант не стал задавать лишних вопросов и сразу принял заказ Чэнь Шэна.

<http://tl.rulate.ru/book/103092/3716395>