

Эрнест Прохоров

От Старта до Финиша



Эрнест Тигранович Прохоров

От старта до финиша

Серия «Быстрее. Выше. Сильнее»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74104707

От старта до финиша:

ISBN 978-5-17-185847-6

Аннотация

Каково это – с самого детства знать, что твое место на обочине? Потому что у тебя нет ног. Потому что, пока твои сверстники ходят в школу, гуляют и развлекаются, ты сидишь дома. Потому что все вокруг смотрят на тебя либо с жалостью, либо с презрением.

Когда что-то не изменить – остается только смириться. Либо...
Измениться самому.

Именно это случилось с Шурой Чагиным. В один прекрасный день он решил: хватит. Пора стать сильнее – назло обстоятельствам, сомнениям окружающих и самому себе. Из того, кого не воспринимают всерьез, превратиться в машину для победы.

Шуру ждут долгие и мучительные месяцы тренировок – месяцы пота, боли и борьбы с собой. Но оно того стоит. Ведь на кону медаль Чемпионата мира... А возможно, и более важная победа.

Содержание

Часть I	5
Глава I	5
Глава II	25
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Эрнест Тигранович Прохоров

От старта до финиша

*Посвящается бабушке Светлане с любовью и
навсегда. И моему тренеру Алексею Никитину с
безмерным уважением*

© Прохоров Э. Т., текст, 2026

© ООО «Издательство АСТ», 2026

Часть I

Глава I

Начало пути

Коридоры центральной московской больницы тонули в зеленоватом свете, лениво отражавшемся в потертом линолеуме. Воздух был густым от запаха хлорки и свежей краски. По коридорам, нарушая тишину, сновали белые халаты и проплывали каталки с больными.

На скамейке замерла молодая семейная пара. Девушка, не глядя на свои пальцы, грызла ногти, оставляя розовые заусенцы. Мужчина, стиснув челюсти, отбивал нервную дробь каблуком ботинка по полу – мелкая дрожь передавалась всему его телу. Они ждали, когда наконец откроется дверь и доктор все разъяснит. Четко и основательно.

Дверь с легким скрипом распахнулась.

– Заходите, – прохрипел мужчина прокуренным голосом.

Пара мгновенно, как по команде, вскочила с места и зашла в просторное, но угнетающее помещение. Оно было погружено в полумрак из-за плотно закрытых жалюзи; лишь несколько солнечных зайцев пробивались сквозь щели, высвечивая в воздухе медленно кружащиеся пылинки.

В кресле за массивным столом сидел мужчина, скрестив руки на груди. Он выдержал тягучую паузу.

– Увы, хороших новостей нет, – наконец начал он, и слова повисли в душном воздухе.

В комнате стало тихо настолько, что слышался гул трансформатора где-то за стеной.

– Не буду долго тянуть, этим делу не поможешь. Ваш ребенок родился с тяжелой врожденной аномалией. Отсутствуют наружные поверхности обеих стоп и малоберцовые кости. Анализы и УЗИ во время беременности, к сожалению, этого не обнаружили. Сейчас единственный выход – ампутация обеих ног чуть выше колена.

Родители синхронно вздохнули, но ни слова не сорвалось с их губ.

– Знаю, не мое дело, – врач слегка развел руками, изображая искреннее участие, – но чисто по-человечески посоветую. Подумайте о специализированном доме-интернате. Вы молодые, жизнь впереди. У меня есть пара контактов в опеке – помогут с ускоренным оформлением. Хотите?

Мать даже не посмотрела на мужа. Ее взгляд утонул в пятне на столе, а голова закивала часто, почти судорожно. Было видно: это циничное, но простое решение ее зацепило, манило возможностью сбежать от неподъемной ноши.

Супруг же обомлел и тщательно, мучительно обдумывал каждый возможный вариант ответа, перебирая их, как тяжелые камни.

– Нет, – наконец выдал он, и слово прозвучало глухо, но твердо. – Это наш сын. Что бы ни было, мы обязаны его воспитывать. Вместе.

– Ты спятил! – рванувшись вперед, вскрикнула девушка. Ее голос прозвучал резко и болезненно. – У нас нет сил и возможностей с этим справиться!

– Забота о ребенке с инвалидностью – это не прогулка в парке, – продолжил доктор, и в его голосе зазвучало фальшивое сочувствие. – Это каждодневный труд. Вы положите на это всю жизнь, все свои планы. Это ноша, которую, к сожалению, осилить может не каждый.

Врач снова замолчал.

Родители тоже молчали, скованные тишиной, которая давила тяжелее любых слов. Шок от услышанного медленно уходил, уступая место ледящему потоку вопросов. Их сын... навсегда в коляске? Смогут ли они водить его в обычную школу? Как он будет работать? Сможет ли когда-нибудь остаться один, без посторонней помощи? Каждый новый вопрос был острее предыдущего, и ни один не давал надежды на хоть сколько-нибудь утешительный ответ.

* * *

В квартире стояла неподвижная жара. Шура сидел за письменным столом, пытаясь сосредоточиться на домашнем задании от учителей, которые ходят к нему преподавать на

дом. Отец с утра пропадал на работе. Кондиционер, работая на минимуме, лишь гонял по комнате спертый воздух. В отчаянии мальчишка отшвырнул ручку, ловко развернул коляску и подкатил к окну. Распахнутая форточка впустила внутрь волну зноя, а с ней – отзвуки жизни со двора.

На баскетбольной площадке кипела игра. Раздавались азартные крики, стук мяча об асфальт и скрип подошв. Ребята носились, отпрыгивали, взлетая к кольцу. Их тела были послушными и сильными, полными дикой, радостной энергии.

Шуру вовсе не тянуло обратно к скучным формулам. Он замер, прикованный к этому зрелищу. Широко открытыми глазами он следил, как его ровесники выполняют сложные броски в прыжке, отдают хлесткие пасы, резко меняя траекторию движения. И в этот момент, при виде их абсолютной свободы, у парня, лишённого ног, родилась странная, почти кощунственная мысль: «А что, если и мне... заняться спортом?»

Идея была безумной. Он никогда прежде о таком не думал. Спорт и он существовали в параллельных мирах, которые никогда не должны были пересечься.

В прихожей послышался щелчок – ключ повернулся в замке. В квартиру, тяжело дыша, вошел отец. Он, как всегда, заскочил в магазин по дороге домой, потому возвращался с перегруженными сумками.

Шура сидел за кухонным столом, наблюдая, как отец с

привычной скоростью рубит овощи, отбивает куриную грудку и наливает на раскаленную сковороду масло, от которого сразу потянуло аппетитным дымком. Парень обхватил голову руками, все еще не в силах выкинуть из головы навязчивую идею.

– Пап... – начал Шура осторожно, глядя на спину отца. – А я могу... стать спортсменом?

– Что? – Отец резко обернулся, зажав нож в руке. Его брови поползли вверх. – Ты не заболел? Голова не кружится?

– В каком смысле? Я серьезно.

– Может, перегрелся? – Отец потянулся, чтобы приложить тыльную сторону ладони ко лбу сына.

– Да нет! Ну, есть же спортсмены-колясочники? Я видел по телевизору.

– Есть. – Отец отвернулся обратно к плите, и его плечи напряглись. – Но почему тебя это вдруг так заинтересовало?

– Просто сегодня смотрел, как во дворе в баскетбол играют. Так здорово...

– И что? – Голос отца стал жестче и суше.

– Может, и мне чем-то таким заняться. Хотя бы попробовать.

– Нет! – отрезал отец, и звук ножа, рубящего зелень, стал громче и злее. – У тебя слабое здоровье, Шура. Сердце. Тебе нельзя.

– Но, пап...

– Нет, Шур, и все. Тема закрыта.

Шура резко откатился от стола и уехал в свою комнату, захлопнув за собой дверь. Он подъехал к высокому шкафу с запачканной зеркальной дверцей и с силой стянул футболку. Из зеркала на него смотрел тощий парнишка с бледной кожей, покатыми плечами, рыхлым животом и руками, тонкими, как пруттики. Он тяжело вздохнул. Может, отец и прав?

Наверное, это просто блажь. Но мысль, раз зародившись, не желала уходить. Она пустила в его сознании глубокие корни. Шура подкатил к рабочему столу, открыл ноутбук и почти машинально вбил в поиск: «спортсмены-колясочники». На экране всплыли ссылки. И вдруг – кричащий капсом баннер: «Колясочник? Горишь мечтой стать спортсменом? Жми немедленно!»

Он не смог удержаться. Щелкнул по ссылке и попал на ярко оформленную страницу. В шапке крупными буквами было написано: «Гонка для тех, кто смог». Ниже размещался анонс: «Инвалиды? Люди с ограниченными возможностями? Устарелые ярлыки. Если ты готов доказать, что способен на большее, заполняй анкету ниже. Участие в гонке подарит море драйва, а победитель получит полтора миллиона рублей! Наше агентство уже восемь лет помогает особенным людям по всей России проявить себя в гонках на колясках. Невероятные эмоции ждут и участников, и зрителей. Приходи сам, приводи друзей. Вход свободный».

Чуть ниже значились дата, время и место: «22 июня, воскресенье, 9:30.

Автодром „Формулы-1“ Moscow Raceway».

Шура перечитал текст несколько раз. И тогда до него стало медленно доходить: это шанс. Его шанс. Да, он никогда не занимался спортом, но разве не с этого все начинают?

Странная идея вдруг обрела вес и плотность. Она завладела им. Шура не понимал, почему раньше никогда об этом не думал. Может, был слишком мал. Может, не видел примера для подражания. Но сейчас, в самый неожиданный момент, его вдруг настигла мысль о будущем: впереди взрослая жизнь, а он не знал, какое место в ней займет.

Он сохранил ссылку в закладках. Теперь нужен был план. Главное – тренировки. А для них – специалист. Хороший, опытный. Но кто возьмется за безнадежную на вид задачу под названием «Шура Чагин»? Где такого искать?

Десятки вопросов кружились в голове, не давая покоя.

* * *

Анатолий, учитель физкультуры школы № 1273, закончил последний урок и прошел в свой кабинет. Стены здесь были увешаны грамотами, в отдельном стеклянном шкафчике находились медали и кубки – трофеи его учеников. Когда-то и у самого Толи были большие спортивные амбиции, но карьере перечеркнула тяжелая травма.

Он опустил в кресло, налил из стального термоса крепкого чая и вытащил из контейнера пару бутербродов с

цельнозерновым хлебом. Только собрался перекусить, как в дверь постучали. На пороге стоял Гена – его старый приятель еще со студенческих лет. Анатолий, улыбнувшись, пригласил его войти.

Гена, сутулясь, сел напротив, и завязался неспешный разговор о былом, об институте.

– Знаешь, ты всегда бегал лучше меня, – улыбнулся уставший после тяжелого рабочего дня учитель. – Я даже думал, ты не на тот факультет пошел. Тебе бы на физкультурный.

– Сердцу не прикажешь, – отозвался Геннадий. – Душа к истории лежала.

– Ага... Ты, как я понимаю, не просто так. Дело есть?

Гена был человеком мягким и нерешительным, и его речь всегда пестрела вводными словами.

– Да, собственно... Толя, помощь твоя нужна. Так сказать.

– Говори прямо. В чем дело?

– Помнишь, я как-то говорил про моего сына Шуру?

– Смутно. Давно это было.

– Ему шестнадцать. Ровесник твоей Кати, пожалуй. В общем, как бы это... – Глаза Гены забегали по комнате.

– Не ходи вокруг да около.

– Короче... он захотел спортом заняться. Вдруг.

– Это же прекрасно, – тут же оживился Анатолий.

Гена тяжело вздохнул. Нужно было выкладывать все. Он долго скрывал от знакомых правду о сыне, в какой-то мере стеснялся ее... Стыд съедал его изнутри, ведь справиться с

ним он так и не смог.

Анатолий был ошарашен. Он слушал молча, с растущим внутренним напряжением, предчувствуя, к чему все идет. Закончился рассказ именно той просьбой, которой он боялся.

Анатолий долго молчал, ворочая в голове пустоту. Не находилось ни слов, ни решений.

– Не знаю, Ген... – наконец сказал он, растерянно проводя рукой по лицу. – У меня в окружении нет таких специалистов. Это сложная специфика.

– А ты... – Геннадий замолчал, подбирая слова, которые все никак не находились. – Ты сам не мог бы... взять его? Хотя бы посмотреть?

– Я подумаю, – коротко ответил Анатолий.

Это был не отказ. Хотя Геннадий надеялся его услышать, чтобы с чистой совестью поставить жирную точку на дурацкой мечте сына. Мужчины молча пожали друг другу руки, и Геннадий, бормоча что-то невнятное, вышел.

* * *

За ужином Анатолий молча ковырял вилкой в уже остывшей картошке. Вероника, его жена, отчитывала Катю за то, что та уткнулась в телефон, не прикасаясь к еде. Анатолий отодвинул тарелку, обхватил голову руками и закрыл глаза.

– Что-то случилось? – мгновенно отреагировала Верони-

ка, сменив гнев на тихую тревогу.

– Да нет, пустяки...

– Не пустяки. Я вижу.

Она смотрела на него с таким бездонным пониманием, что он не выдержал. Как обычно, сломался под этим взглядом.

– Один коллега... старый приятель. У него сын – инвалид. Без ног. Просит, чтобы я его тренировал. Парень, представляешь, спортом заняться хочет.

– Бедный мальчик, – тихо и искренне выдохнула Вероника.

– А я сказал, что подумаю.

Вероника протянула руку через стол и накрыла своей ладонью его сжатый кулак.

– Тебе стоит помочь ему, – сказала она просто. – Добро всегда возвращается.

Анатолий молча кивнул. Он редко бывал в церкви, но в какие-то простые истины верил твердо. Жил по совести. Не проходил мимо, если мог помочь. Даже когда это было неудобно, сложно, в ущерб собственному покою.

В этот вечер он принял решение.

Перед сном он набрал номер Гены. Тот снял трубку не сразу. Анатолий без лишних слов просто сказал, что готов встретиться с мальчиком и посмотреть, что можно сделать. Договорились увидеться завтра, перед первым уроком.

ФОК – физкультурно-оздоровительный комплекс у школы – был инициативным детищем Анатолия. Именно он когда-то выбил на него грант, пройдя все круги бумажного ада. Теперь здесь был приличный тренажерный зал, крытое футбольное поле и даже каток зимой.

Недовольный и насупленный Геннадий подвез Шуру к школе. Тот, впервые увидев Анатолия, внутренне сжался. Физкультурник производил впечатление собранной, сдержанной силы: высокий, с широкими плечами и спокойным, оценивающим взглядом человека, привыкшего работать с телом.

В прохладном кабинете Шура украдкой огляделся. У стены стоял шкаф, за стеклом которого теснились кубки, медали и фотографии – галерея чужих побед. А прямо над учительским столом висела одна-единственная рамка. В ней – фотография сурового мужчины с таким пронзительным взглядом, что по коже пробежали мурашки.

Анатолий хлопнул в ладоши – звук получился звонким и деловым.

– Ну что, – сказал он, и прозвучало легко, почти по-дружески. – Говорят, ты спортом загорелся. Это правда?

– Правда, – кивнул Шура, чувствуя, как у него пересыхает в горле.

– Ты понимаешь, я пока не даю никаких гарантий, – продолжил Толя. Его голос стал тише, но от этого весомее. – Для начала я задам тебе всего один вопрос.

У Шуры заколотилось сердце, глухо и тревожно отдаваясь в висках. Он боялся, что один неверный слог, одна фальшивая нота поставят крест на всем. Исчезнет этот единственный, хоть и призрачный, шанс.

– Самый главный вопрос. – Толя откинулся в кресле, не сводя с парня изучающего взгляда. – Зачем тебе это?

– Что? – растерянно пробормотал Шура.

– Спорт, конечно. – Анатолий постучал костяшками пальцев себе по груди. – Ты же шестнадцать лет без него прожил и, кажется, не страдал. Почему сейчас? Что изменилось?

Вопрос, простой и оглушительный, как удар, загнал Шуру в угол. Он вжался в спинку коляски, словно пытаясь стать меньше. Что ответить? Правда была в том, что он и сам толком не понимал. Перед глазами снова всплывала картинка: жара, раскрытое окно, крики и стук мяча об асфальт во дворе. Но ведь он и раньше это видел. Почему идея насчет спорта впиалась в сознание, будто заноза, именно сейчас? Он путался в собственных мыслях, как в темном лабиринте, натываясь на тупики страха и непонимания. От собственной беспомощности парня начало тихо разъедать раздражение. Время тянулось, а ясности все не было.

– Я... не знаю, – наконец выдохнул он, опуская глаза. Слова прозвучали как поражение.

– Значит, не знаешь?

Шура лишь молча кивнул.

– Если ты не знаешь – я не могу тебе помочь. Сначала обдумай все «за» и «против».

Это был вежливый, но твердый отказ. Шура не расстроился и даже не обиделся. Анатолий был по-своему прав. Но вопрос, огромный и нерешенный, повис в воздухе комнаты, давя своей тишиной: зачем?

* * *

В комнате снова было душно. В луче вечернего солнца кружились пылинки. Шура откинулся в кресле, продолжая мысленный разговор с тренером. Чем спортсмены отличаются от всех остальных? Силой? Выносливостью? Упрямством? Все это казалось далеким и манящим. Он хотел доказать, что он – не просто парень в коляске, а личность. В глубине души копошилась знакомая злость. Ему грезилось, как бросившая его мать однажды увидит его в новостях – сильного, неузнаваемого – и ее накроет волна запоздалого раскаяния.

И тогда, среди этого вихря гнева и обиды, пришло понимание, точное и неоспоримое. Шура хотел найти себя. Настоящего. Он не был гением, не собирался покорять мир умом, как великие ученые в инвалидных колясках. Ему нужно было победить собственное тело. Превратить главную

слабость – немощь – в силу. Сделать недостаток оружием.

Шура потребовал у отца устроить новую встречу. Отец взорвался: «Поезд ушел! Хватит унижаться!» Тогда Шура начал тихую войну: перестал разговаривать, делать уроки, есть за общим столом. Он просто запирался в комнате, и его бойкот стал громче и хуже любого крика.

Ирина Митрофановна, преподававшая ему на дому математику, оставила серию сложных задач из сборника для ОГЭ. Шура, поглощенный своей внутренней борьбой, проигнорировал и ее.

– Я не буду ничего делать, пока папа не выполнит то, о чем я просил, – мрачно заявил он учительнице, когда та пришла в следующий раз.

– Да при чем тут твой папа? – Ее голос, обычно ровный, задрожал от возмущения. – Я трачу свое время, чтобы ты мог учиться, а ты ведешь себя как избалованный ребенок!

– Мне не нужна ваша математика! – вырвалось у Шуры. – От нее не будет толка!

– Значит, ты и экзамены сдавать не собираешься? – почти прошипела Ирина Митрофановна, нервно постукивая ногтем по столу. – Ты осознаешь, что без аттестата ты – никто?

Шура промолчал, лишь коротко дернув головой. В глубине души он понимал, что ведет себя эгоистично, но сейчас это казалось единственным оружием против отцовского упрямства.

Вернувшись домой, Гена столкнулся с разгневанной Ири-

ной Митрофановной, и та выплеснула на него весь накопленный за день запас раздражения. Под градом упреков отцовское сопротивление, и без того шаткое, окончательно рухнуло. Он зашел в комнату к сыну.

– Ладно, – тихо сказал он, не глядя Шуре в глаза. – Если я договорюсь еще об одной встрече... ты дашь слово – учиться? Не подводить меня?

В голосе отца слышалась не столько злость, сколько крайняя усталость и безысходность. Шура, глядя на него, кивнул. Обещание было искренним.

* * *

В спортивном зале слышался знакомый гул голосов и стук мяча. Шла энергичная баскетбольная тренировка. Анатолий, внимательно следивший за действиями на площадке, резко свистнул, прервав игру, и отправил двух схлестнувшихся в грубой борьбе за мяч парней на скамейку. В кармане его толстовки настойчиво завибрировал телефон.

Сообщение было от Гены. Короткое и деловое: «Толь, парень не отступает. Поговоришь с ним еще разок? Обещаю, последний».

Анатолий, стоя под кольцом, скользнул взглядом по полю, где носились его рослые, ловкие ученики. А потом мысленно увидел другую картинку – тщедушного, бледного мальчишку в инвалидном кресле, чей образ вызывал лишь щемящее

чувство беспомощности. Он вздохнул. Из уважения к старой дружбе и чувства долга согласился.

Вечером, сидя в своем кабинете за компьютером, Анатолий листал ленту соцсетей, разглядывая новые фото дочери. Мысль о том, что детей могло бы быть больше, мелькнула и растворилась, оставив легкий след сожаления. В дверь негромко постучал и вошел Гена, катя перед собой коляску с Шурой. Отец, молча кивнув Анатолию, вышел и оставил их наедине.

– Ну что, в чем на этот раз причина твоего появления? – спросил Анатолий, откидываясь в кресле. Его тон был нейтральным, без былой дружелюбности.

– Я нашел ответ, – твердо обозначил Шура. В его голосе не было и тени прежней растерянности.

– Да неужели? – Анатолий приподнял почти бесцветные брови.

– Всю жизнь я был невидимкой. Для матери – обузой, которую можно бросить. Для отца – хлюпиком и инвалидом. Для всех остальных – просто парнем в коляске. Я устал быть фоновым персонажем в чужой истории. Чтобы это изменить, мне нужно найти себя... и, кажется, я понимаю, где искать.

Толя редко слышал такую сконцентрированную, взрослую убежденность в голосе шестнадцатилетнего. Он знал многих способных ребят, но у этого в глазах горел особый, ясный и упрямый огонь – не просто желание, а осознанная, обдуманная потребность.

– И еще, – продолжил Шура, не отводя взгляда. – Я хочу участвовать в гонке. Двадцать второго июня, на автодроме. За первое место дают полтора миллиона. Если вы меня подготовите... я отдам вам весь выигрыш.

Уголок губ Толи дрогнул, в глазах мелькнула тень чего-то похожего на уважение.

– Весь – это перебор, – покачал головой он. – Но на тренерские тридцать процентов я согласен. Договорились?

На следующее утро Анатолий ждал их на парковке у современного трехэтажного здания частной клиники «Ортоспорт». Шура сжал подлокотники коляски. Он ожидал всего чего угодно – тренерской базы, свистков, запаха пота, – но не этого. Стеклопакеты, стерильный блеск и тихий голос администратора за стойкой казались ему порталом в чужую, иную реальность.

– Зачем мы здесь? – тихо спросил он у отца, пока Толя говорил с регистратором.

– Медосмотр, – буркнул Гена, не глядя на сына. – Без этого никак. И лучше... – Он не договорил, закусил губу.

Кабинет Всеволода Георгиевича Проторина мало походил на больничный. Никакого запаха хлорки. Только легкий аромат хорошего кофе, порядок на столе и стена, увешанная дипломами и черно-белыми фото – молодой Проторин с олимпийской сборной по легкой атлетике, с борцами и на какой-то лыжне.

Сам врач оказался мужчиной лет пятидесяти, подтяну-

тым, с внимательными, быстрыми глазами за очками в тонкой металлической оправе. Он пожал руку Толе как старому знакомому, кивнул Гене и усадил Шуру посередине кабинета.

– Итак, Анатолий проинформировал меня, – начал Проторин, открывая толстую папку. Его голос был ровным, профессионально нейтральным. – Шура, шестнадцать лет, врожденная аномалия нижних конечностей, ампутация в раннем возрасте. Спортивный анамнез – нулевой. Цель – занятия адаптивным спортом, подготовка к соревнованиям. Так?

Шура кивнул, чувствуя себя лабораторным образцом, не в силах выдать и слова.

– Прекрасно. Значит, будем работать с тем, что есть. – Врач встал и подошел поближе. – Сначала я тебя осмотрю, потом составим список анализов. Это для того, чтобы твой будущий тренер, – он кивнул на Анатолия, – не сломал тебя в первую же неделю. И чтобы ты сам понимал пределы, которые можно и нужно осторожно отодвигать.

Осмотр был тщательным, почти дотошным. Проторин проверял не только то, что осталось от ног – культы, чувствительность кожи, состояние суставов, – но и все остальное: спину, пресс, плечи, кисти. Измерял давление, слушал сердце и легкие стетоскопом, холодная металлическая головка которого заставляла Шуру вздрагивать.

– Скажи, когда последний раз у тебя было полноценное

обследование? Кардиограмма? УЗИ сердца?

– Я... не помню, – честно сказал Шура. Отец молчал, глядя в пол.

– Так и думал, – констатировал врач и вернулся к столу, делая пометки. – Сердце, судя по всему, в порядке. Но это лишь первое впечатление. Шумы могут быть функциональными. Позвоночник... есть небольшая сутулость, компенсаторная, из-за долгого сидения. Над этим будем работать. Основная мышечная масса, как и ожидалось, атрофирована. Ты никогда не занимался физкультурой?

Вопрос, обращенный ко всем троим, повис в воздухе.

– Врачи не рекомендовали, – первым не выдержал Гена. – Говорили, нагрузка может повредить... он слишком хрупкий.

– Какие именно? – спросил Проторин, подняв взгляд. – Ортопеды? Кардиологи? Или терапевты? Не верю, чтобы даже самый неопытный доктор не рекомендовал хотя бы элементарную основную физическую подготовку.

Гена не нашел, что ответить. Толя тяжело вздохнул, смотря в окно.

– Я не виню вас, – смягчил тон Проторин, обращаясь уже к Шуру. – Такое бывает. Забирай план на ближайшую неделю.

Он протянул Шуру распечатанный лист. Со списком специалистов, которых нужно было посетить в ближайшее время.

– Это база, – пояснил Проторин. – Без нее я не подпи-

шу ни одного тренировочного плана. И еще одно правило: первые два месяца – только под моим контролем. Раз в две недели – явка ко мне с дневником самочувствия и пульсометром, который я тебе выдам сегодня. Толя, – он повернулся к тренеру, – первые занятия – ОФП. Работа с собственным весом, резиной, легкими гантелями. Никаких рекордов. Будем адаптировать сердечно-сосудистую систему и обучать технике дыхания.

Толя кивнул. В его глазах читалось облегчение – путь был сложным, но хотя бы появилась карта.

– А если... если анализы покажут что-то плохое? – тихо спросил Шура, сжимая в руках листок, на котором теперь держались все его хрупкие надежды.

– Тогда будем исправлять, – твердо сказал Проторин. – Будем искать способ решения, а не повод опустить руки. Запомни раз и навсегда: пока не научишься преодолевать себя – обстоятельства будут ломать тебя раз за разом.

Когда они вышли из кабинета, Шура держал в руке допуск, обремененный десятком но – но допуск. Первый официальный документ, в котором он значился «кандидатом на спортивную подготовку».

Толя, идущий рядом, положил тяжелую руку ему на плечо.

– Ну что, кандидат? Поехали сдавать кровь. Первое испытание на пути к спорту.

Глава II

Неудачники правят миром...

Первая тренировка состоялась только через десять дней. Десять дней процедур и посещения врачей и лабораторий. В кармане спортивных штанов Шуры лежало заключение Проторина, дающее зеленый свет его начинаниям. Ах да, был еще датчик пульсометра, туго перехватывающий запястье, к которому молодой человек уже привык.

Тренажерный зал ФОКа в шесть утра был пустым и прохладным. Мощные кондиционеры боролись с майской духотой, которая была не свойственна Москве. Воздух за окном был свеж, но солнце предвещало скорый зной. До гонки оставалось чуть больше месяца – катастрофически мало времени. Счетчик теперь тикал в голове у Шуры, он осознавал: в этой стерильной прохладе начиналась большая, длинная и тяжелая история.

Шура слушал Толю, стараясь не упустить ни слова.

– Начнем с базовых упражнений, как и договаривались с Проториным, – сказал Толя, похлопывая по силовой скамье. – Жим лежа. Чтобы твое тело вспомнило, что у него есть грудь, плечи и трицепсы. И чтобы мозг запомнил: дыхание – часть упражнения. Не забывай про датчик. Пересаживайся на скамью.

Теперь Шура не просто «немного испугался». Он чувство-

вал ответственность. Пустой гриф был не игрушкой, а первым пунктом в длинном списке «можно», который выбил ему доктор Проторин. Толя показал гладкие насечки на ребристом металле.

– Берешься здесь. Считай его своим центром контроля. Кисть должна быть жесткой. Сначала – просто гриф. Только траектория и ощущение.

Шура сжал гриф. Металл был холодным и враждебным. Первый жим дался легко, даже слишком. Гриф тут же накрепко выдал полное отсутствие координации.

– Ровно, – тут же скорректировал Толя, подставив ладони под штангу, но не касаясь ее. – Веди от груди, представь, что выталкиваешь потолок.

Он повторял это снова и снова. Шура ловил каждое слово, и тело постепенно, со скрипом начало подчиняться. Через несколько подходов пустой гриф действительно начал казаться невесомым.

Толя, наблюдавший с каменным лицом, молча добавил на гриф по килограммовому блину с каждой стороны. Глухой скрежет металла о металл прозвучал в тишине зала как выстрел стартового пистолета. Настоящая работа началась сейчас.

– Рабочий подход. Пятнадцать раз. Следи за пульсом. Если становится больше ста шестидесяти – останавливаешься.

Шура сделал пятнадцать. Дыхание стало громче, но пульсометр молчал – все было в рамках дозволенного. Толя кив-

нул и добавил еще веса – теперь по пять килограммов. В углу зала он включил колонку. Зал заполнил четкий электронный бит, под который было невозможно дышать не ритмично.

Под этот бит Шура начал жать. Первые пять повторений. Еще пять – в мышцах рук и груди вспыхнуло знакомое по тестам у Проторина жжение. На одиннадцатом повторении жжение перешло в свинцовую тяжесть. На двенадцатом штанга зависла на полпути, дрогнула и рухнула ему на грудь, придавив к скамье. Воздух с хрипом вырвался из легких. Он дернулся, пытаясь скинуть гриф, но руки не слушались – они горели и онемели.

Толя молча, одной рукой установил штангу на стойки. Его лицо было непроницаемо.

– Так нельзя, – сказал он ровно. – Будешь каждый раз ронять штангу на себя, и допуск Проторина закончится быстрее, чем ты успеешь вызвать скорую. Почему сдал? Думал, я не замечу?

Шура, все еще отходя от удара и стыда, мотнул головой.

– Зато пульсометр заметил. – Толя ткнул пальцем в экран на запястье Шуры. – И я вижу. Ты задержал дыхание на пятом повторе и не восстановил его. Организм взбунтовался. Правило, которое ты забыл: вдох на опускании, резкий выдох на подъеме. Воздух – твоя сила. Без него ты – мешок с костями под железным грифом.

Бит снова заиграл. Шура, собрав волю в кулак, взялся за гриф. Вдох – штанга опустилась. Резкий выдох – она взле-

тела вверх, ровно и послушно. Раз. Два. Три. Тело, ведомое ритмом и яростью, стало точным механизмом. Он сделал все пятнадцать. Последнее повторение было через боль, дрожь, желание бросить – но он выдохнул в него всю свою злость. И штанга покорилась.

* * *

Невысокая, мягкая и уютная Вероника вошла в спальню, слегка припадая на левую ногу. Старая спортивная травма колена напоминала о себе к концу долгого дня. Черные волосы, собранные в небрежный хвост, оттеняли бледную кожу и большие миндалевидные глаза цвета темного шоколада. Тolia, глядя на нее, как всегда, думал, что время над ее лицом было удивительным образом не властно: красивые черты и те самые ямочки на щеках, которые появлялись, даже когда она улыбалась едва заметно – как сейчас.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.