

Merlin: TRÉNING, časť 2

Opäť som sa už od rána tešil na tréning. Akurát som naň musel dlhšie čakať keďže dnes sme sa dohodli na poobedie. Napriek tomu, že som sa pokúšal urýchliť čas užitočnými činnosťami, ako upratovanie a príprava obeda, mi každých 5 minút prišlo ako hodina. Keď som si čo i len spomenul na minulotýždňový tréning, cítil som vzrušenie. Bolo pár minút pred druhou a ja som s nadšením vystúpil z autobusu tam, kde minule. Len čo som zaklopal na dvere, otvoril mi. Zjavne ma už netrpezlivo očakával. Ponúkol mi limonádu, ktorú som s chuťou vypil. Akosi sme obaja zo seba vzájomne vycítili, že ani jeden z nás nechce strácať čas a len čo som dopil pohár, opýtal sa ma: „Tak čo? Ideme dolu?“ „Poďme na to!“ odvetil som bez váhania.

„Tak. A teraz sa komplet vyzleč.“ zavelil, keď sme boli dole. Okamžite som ho poslúchol. On sám si vyzliekol len tričko a vzal do tuky osemramenný bič. „Teraz sa rozbeháš!“ povedal a ukázal bičom na pás. Nastúpil som naňho a on mi nastavil takú istú rýchlosť ako minule. Chvíľu stál vedľa, z boku na mňa hľadel a sledoval každý môj pohyb. Po chvíli mi zľahka plesol bičom po chrbte. „Vystri sa poriadne!“ prikázal mi. Zhlboka som dýchal a udržoval tempo. Priebežne ma plieskal bičom ako som kráčal, čo ma držalo nabudeného a v strehu. Po asi piatich minútach pás vypol a postavil ma na prázdnu plochu.

Vzal si remeň, ktorý na pohľad vyzeral byť tenký a celkom ľahký a postavil sa bokom odo mňa. „Teraz urobíš desať klikov. Chcem vidieť ako klikuješ.“ Čupol si a kývol mi aby som začal. Urobil som desať klikov ako som vedel a keď som skončil opäť som sa postavil do pozoru. „Kliky robíš veľmi zle.“ vyhlásil krútiac hlavou. „Pozeraj!“ povedal na natiadol sa na podložku. „Ruky musíš mať k sebe bližšie, nie takto ďaleko. A približne na úrovni hrudníka. Ty ich dávaš na úroveň hlavy. A telo musíš mať takto vystreté. Ty si akosi prehnutý.“ Vstal. „Teraz ty!“ Opäť som bol na zemi ja. „Pod pomaly.“ Ruku mi držal vystretú pod bruchom. Urobil som pomalý klik za jeho asistencie. Spustil som sa na rukách dolu a potom zase pomaly hore. Cítil som, že takto je to oveľa ťažšie. „To je o niečo lepšie.“ povedal. „Ešte raz a sám.“ Urobil som ďalší klik „Výborne!“ pochválil ma. Vstal a opäť vzal do ruky remeň. „Teraz urobíš ďalších 10 klikov a pri každom dostaneš ranu. Rozumieš?“ „Áno.“ odvetil som. Začal som klikovať a za každým keď som išiel hore na chrbte mi zasvišťal remeň. V duchu som si odpočítal 10 rán a potom som vyskočil na rovné nohy. „Dobre, verím, že si zahriaty.“ povedal. „To som.“ prikývol som.

„Tak teda začneme dnes stehnami.“ povedal a priviedol ma k stroju, kde som si sadol, ako do kresla a nohami sa zakvačil o otáčavú časť, kde som musel dvihnúť závažie tým, že nohy som vystrel pred seba. „Priprav sa.“ povedal a tento krát vzal do ruky malý jazdecký bičik. Postavil sa z boku ku mne a pomaly mi ním prešiel po hrudy a po bruchu. „Začni!“ zavelil. Zdvihol som nohami závažie a pomaly ho položil naspäť. Na to ma on mierne plesol po bruchu. Po druhom opakovaní urobil to isté, tak ako aj po treťom. Takto som urobil 15 opakovaní a moje brucho nabralo celkom červený nádych. Potom sme išli na lýtka. Tento krát vzal o niečo hrubší a ťažší remeň. Ja som si kvázi ľahol na brucho na stroji, ktorý mi určil. Tu ma nechal aby som urobil sériu 15 opakovaní a potom mi len nariadil: „Ostaň ešte.“ Rozohnal sa a švihol mi po zadku. Potom zase. Takto mi uštedril zo 20 v celku solídnych rán. Potom

som šiel opäť cvičiť stehná poháňaný bičikom. Takto som urobil 3 série na každom z týchto 2 strojov. Po poslednej sérii na lýtka ma zadok už dosť štípal.

Po tom, čo ma nechal zo minútu vydýchať mi prikázal znovu klikovať. Tento krát som musel ale spraviť 20 klikov, pri ktorých ma poháňal po zadku tým istým remeňom, ktorým to robil aj pri cvičení na lýtka. Opäť ma nechal pár minút vydýchnuť a ponahať sa. Potom sme šli na ďalšie cviky. Oceňoval som, že pri drepovaní ma nebil. Napriek tomu vždy počkal kým som dokončil sériu, prípadne povedal, čo robím zle a až potom si ma podal 5 a 20timi ranami, občas aj viacerými. Keď sme dokončili všetky cviky na nohy, ktoré mal naplánované, dal mi urobiť ešte zopár cvikov na brucho.

„Tak čo? Budeš mať svalovku?“ zaujímal sa, keď som si robil strečing. „Zajtra určite.“ prisvedčil som. „No dobre.“ povedal. „Tak musím zariadiť aby ťa nohy boleli už aj dnes.“ Vzal drevenú stoličku z kúta a položil ju pred mňa. „Kľakni si tak, aby si sa držal operadla.“ Okamžite som ho poslúchol a opäť sa mi rozbúchalo srdce. Bol som obrátený tak, že som videl ako vzal do ruky tenkú rákosku. Tú ešte na mňa nepoužil. Obišiel ma a povedal mi: „Drž sa pevne a nechcem počuť ani muk, rozumieš?“ „Áno, pane.“ odpovedal som a preventívne som aj zaťal zuby. Chytil ma za členky a posunul mi chodidlá mierne od seba. Potom som cítil ako mi po nich jemne prešiel prstami, od prstov k päťam. Nie som štekľivý, no mierne som sa zachvel. Počul som ako pár krát vo vzduchu švihol rákoskou a potom mi ju priložil na ľavé chodidlo, rozohnal sa a švihol. Stisol som pery a pevnejšie zovrel stoličku. To isté urobil aj na mojom pravom chodidle. Cítil som, ako sa mi po oboch chodidlách rozlieva štipľavá bolesť. Znesiteľná, ale nepríjemná. Opäť ma švihol po ľavom chodidle a potom zase po pravom. Takto pokračoval s niekoľkokundovými prestávkami až som mal miestami pocit, že čaká na moju reakciu. Mieril presne, raz do stredu, raz na päty a raz až takmer na prsty, čo som oceňoval. Keď som mal na každom chodidle už zo 10 rán, začal som mať problém svoju bolesť zakrývať. Dusil som v sebe výkriky ako padali ďalšie a ďalšie rany až ma krútilo. Potom ako mi uštedril 15 rán po každom chodidle zjavne usúdil, že mám naozaj dosť. „Okej. Na dnes to stačí.“ povedal a odložil rákosku. „Zlez si dole.“ Vydýchol som si, aj keď som si hneď uvedomil, že tie rany po nohách boli vlastne celkom príjemné.

Opäť som stál v pozore a on ku mne pristúpil. „Bolí to?“ opýtal sa. „Bolí.“ prikývol som. S vážnou tvárou si ma premeral. „Pohov.“ povedal napokon. „Ponáhľaj sa dnes?“ zaujímal sa. „Vôbec nie.“ odvetil som. „Čo by si povedal na potréningovú masáž?“ opýtal sa. „Môže byť. Dávno som žiadnu nemal.“ pripustil som trochu prekvapený. Doteraz sme spolu nemali veľmi fyzický kontakt. „Okej. Tak sa sprchni a čakám ťa hore.“ povedal. Čo najrýchlejšie a zároveň čo najdôkladnejšie som sa vydrhol. Keď som vyšiel z kúpeľne nikde som nemohol nájsť svoje veci. Musel ich vziať.

Vyšiel som teda v uteráku hore. On zatiaľ rozložil masážny stôl a natiahal plachtu. Zbadal som svoje veci naskladané v kresle. O chvíľu vyšiel z kuchyne. „Uterák daj sem.“ natiahal ku mne ruku. Poslúchol som. „Tak, nech sa ti páči.“ vyhlásil, keď zavesil uterák na stojan. Ľahol som si. „Nečakal som, že budeš mať profi masážny stôl.“ pripustil som. „Mám aj kurz.“ pochválil sa. Cítil som ako mi nalial na chrbát troch oleja. Mal veľmi príjemnú vôňu. Celým telom sa mi rozlieval príjemný pocit. Začal ma masírovať a veľmi pomaly prechádzal od krku až k prstom na nohách a späť. Bolo to pre mňa naozaj vzrušujúce a v istých chvíľach som bol rád, že ležím na bruchu. Počas jednej z nich, keď mi doslova jemne hladil chrbát mi zrazu povedal: „Teraz sa obráť.“ Pomaly som sa obrátil na chrbát a cítil som, ako som v tvári pri tom celý očervenel. Rukou ma pohládil po tvári a usmial sa na mňa. „Dúfam, že sa nehanbíš. Ja som len rád, že svoju prácu robíš dobre.“ Usmial som sa aj ja. „Skús sa úplne uvoľniť.“ povedal mi. „Zavrel som oči a pomaly som sa zhlboka nadýchol a vydýchol.“ Pomaly mi roztieral olej po hrudníku, po bruchu a potom prešiel na slabiny a stehná. Intímnym miestam sa však vyhol. Bol to neopísateľný zážitok. Vďaka jeho rukám som aj prestal cítiť bolesť, ktorá mi ešte mierne pulzovala na chodidlách. „Tak a teraz chvíľu kľudne lež.“ povedal keď skončil.

Oči som mal stále zatvorené. Počul som, ako pije vodu. Potom zrejme vyšiel z miestnosti. Po pár minútach som otvoril oči. Opäť som sa cítil ako znovuzrodený. Napriek tomu, že som mal za sebou náročný tréning, mal som pocit, že mám 3 krát viac energie, ako pred ním. Sadol som si. Naskytl sa mi výhľad na kukučkové hodiny, ktoré práve zakukali 4. Pod nimi bolo kreslo, na ktorom som mal naskladané veci. Vrátil sa. „Tak čo? Ako bolo?“ „Výborne.“ zafučal som a spustil nohy zo stola. „Chcel by si dostať masáž po každom tréningu?“ zaujímal sa. „Prečo nie?“ odvetil som. „Okej. Tak v tom môžeme pokračovať.“ povedal. „A môžeš dať niekedy masáž aj ty mne.“ „Ak ti nebude prekážať, že tá masáž bude úplne amatérska, nie je problém.“ prisľúbil som mu. „Vôbec nie.“ odvetil. Pomaly som sa poobliekal a zdržal som sa ešte na toľko aby som vypil ovocnú šťavu, ktorú nám obom pripravil. Hneď sme si aj dohodli ďalší tréning na pozajtra. Už keď som stál na zastávke autobusu neďaleko jeho domu, začal som počítateľ hodiny do nášho ďalšieho spoločného tréningu.

www.spankboy.cz