

Я проснулся от щебетания птиц.

Перевернувшись на спину, я посмотрела на часы и увидела, что еще нет шести. Прошлой ночью я не ставил будильник, как и с тех пор, как начал спать здесь, не ставил ни одного будильника, чтобы разбудить себя. Будильники - это вырождение. Потянувшись, я взял стакан, оставленный вчера вечером на кровати, и выпил всю воду, после чего встал и направился на кухню и в ванную.

Умыв лицо, я с тоской посмотрела на себя в зеркало.

"Может, мне подстричь волосы...?"

Они стали длинными.

Длиннее, чем у Сасукэ. Во всяком случае, за пределами его странного превращения в проклятую печать. Да и на гладкие волосы Итачи они не походили - более острые и темные. Не совсем уровень Джирайи, но что-то среднее. Эх, я просто использую проволоку ниндзя и завяжу ее в хвост.

Думать об уходе за волосами и их укладке было слишком хлопотно, и я решил, что если они станут слишком длинными, то я просто возьму кунай, поскольку парикмахерских в Конохе я не видел. Может быть, мне стоит просто сбрить их и покончить с этим? Весной я сбрасывал все волосы, летом они были прохладными, а зимой отрастали длинными. Тогда и шапка не нужна, понимаете?

Было бы забавно посмотреть на реакцию фанатов, если бы однажды я явился в Академию с выбритым и отполированным хромированным куполом.

Усмехнувшись, я почистил зубы, а затем трансформировался, просто создав комплект тренировочной одежды, в которой можно было свободно потеть. Это избавляло от лишней стирки, да и не хотелось возиться с телом другого размера или пропорций во время тренировок и встраивать в него неловкие инстинкты, даже когда я тренировал дзюцу.

После этого я отправился на легкую утреннюю пробежку, один раз обогнув территорию Учихи, а затем пересек озеро и закончил путь через деревья. Я не был уверен, является ли контроль чакры постоянным, в том смысле, что, научившись ему, ты просто знаешь, как это делать, как ездить на велосипеде, или же это скоропортящийся навык, как большинство боевых навыков, поэтому я старался заниматься им хотя бы понемногу каждый день. Таким образом, если изменения в емкости чакры или массе тела и влияли на навыки, то я не замечал этого так же, как не замечал небольших ежедневных изменений в росте или весе своего тела, когда ходил или бегал.

Находясь в лесу, я решил потренироваться в подтягиваниях, сделав три сета по 20 подходов. Я намеревался продолжать увеличивать количество подходов до тех пор, пока не смогу делать

хотя бы по пятьдесят подходов на каждую руку, поскольку мышцы, задействованные в них, были важнее, чем мышцы, задействованные в отжиманиях, когда речь шла о большинстве боевых приемов.

Или, может быть, начать выполнять отжимания по тридцать раз, я еще не решил.

После этого я достал свой меч - вакидзаси, который был немного короче для моего нынешнего роста, но все же в пределах допустимого. С тех пор как я его приобрел, я каждый день тренировался с ним, отрабатывая основные удары, выпады, парирования и движения, чтобы привыкнуть к нему. Размахивать им, как веером, одной рукой было очень хорошим и серьезным способом тренировки запястья, не смешите меня. В искусстве фехтования было то, что это очень скоропортящийся навык. Если не выверять приемы и не сохранять ощущение клинка, который хочешь использовать, легко потерять форму и перестараться с приемами.

Именно поэтому я никогда особенно не любил кендо, предпочитая более тяжелые клинки, а не бамбуковые планки.

А без партнера я не мог наработать мышечную память для правильной техники, поэтому, пока не наработаю приличную технику клонирования, не смогу продвинуться дальше основ. Завершив тренировку потоком, в котором особое внимание уделялось непрерывному движению и укреплению всего тела, от запястий до лодыжек, а также созданию ощущения, что сила генерируется от стопы к земле через бедро до кончика клинка, я убрал клинок в ножны и вернул его в дом.

Сняв сандалии, я проверил время и отменил трансформацию, оставшись в нижнем белье, которое без лишних слов отправил в мусорное ведро, направляясь в умывальную комнату. Времени еще хватало на быстрый душ и завтрак.

Позволяя прохладной воде стекать по коже и расслабляя мышцы, я в очередной раз задумался о том, правильно ли я тренируюсь.

Раньше я знал, как тренироваться физически, ведь через Интернет я мог проконсультироваться с лучшими умами прошлого тысячелетия, а не только с современными причудами.

Как сбалансировать тренировки с отдыхом и питанием, ведь когда-то в юности я стал жертвой мазохистской культуры тренажерных залов, которая поклонялась боли "день за днем", форме, а не функции, и ставила перед собой цели в почти бессмысленных цифрах. Столько-то килограммов здесь, столько-то процентов жира в организме, столько-то повторений, ежедневное потребление калорий, наращивание и сокращение, разрыв мышц и необходимость начинать с нуля, чтобы натренировать все остальные мышцы руки, чтобы компенсировать это, научиться жить с хроническим теннисным локтем...

Я ничего из этого не пропустил.

В этом теле я не ломал ноги на хаф-пайпе в аквапарке, и мое колено определенно знало об этом.

Но я должен был задуматься, достаточно ли я нагружаю себя. Я знал, что могу добиться большего, не только благодаря предыдущему опыту, но и тому, что мои прежние ожидания постоянно разрушались. Чакра действительно была чем-то другим; даже не пытаюсь использовать ее, мое нынешнее тело казалось реактивным двигателем, едва удерживающимся на земле, когда я продолжал нажимать на газ.

Я начинал думать, что в этом мире телосложение имеет мало общего с физической подготовкой.

Это не Драконбол - здесь очень немногие имели телосложение, которое я мог бы назвать чрезвычайно тренированным. Возможно, Кисимото был ленив, а возможно, хотел подражать телам кадровых военных, у которых не было времени на постоянное поддержание себя в пиковой человеческой форме... Но я помнил, что даже самые выносливые, быстрые и сильные ниндзя имели довольно невыразительные мышцы.

Черт, над Гаем и Ли посмеялись бы в старых интернет-кругах, которые я посещал, как над "до-вы-ровными-лифтерами", а я точно знал, что они были безумными образцами физических способностей.

Кто из известных мне персонажей был физически самым сильным? Кисаме и Гай были довольно сильными, но ни один из них не был таким уж буфером, так что... О, точно. Цунаде.

Она была бесспорной королевой разгрома Унга Бунга.

И я сомневался, что она долгое время занималась какой-либо физической подготовкой. Может, ее особая трансформация и помогла, но я сомневался, что она была источником ее силы. Разве не было интересно, что она, как и Сакура, прекрасно контролирует чакру?

<http://tl.rulate.ru/book/104194/3653868>