Осмотрев небо, отдохнувший Кент взял оставшихся восьмерых членов команды, чтобы пополнить запасы патронов и гранат, а затем снова отправился в путь. На этот раз они завершили тренировку без каких-либо неожиданностей и после нескольких поворотов успешно поднялись на вершину. вершина горы, где находится кладбище.Однако Кент был не очень доволен и, конечно, не очень разозлился. Короче говоря, он был в основном разочарован. В основном из-за результатов некоторых членов команды в процессе восхождения он был немного недоволен. Альпинизм действительно более сложный вид спорта. Это двойное испытание физической формы и воли. Даже профессиональным альпинистам перед каждым восхождением на вершину необходимо как следует подготовиться и отдохнуть. Несмотря на то, что подопечные Кента прошли период тренировок, в итоге времени остается слишком мало, а эффект неочевиден. Кроме того, я никогда раньше не проводил специальных альпинистских тренировок, а защитная одежда сама по себе ограничивает дыхание, так что на этот раз восхождение кажется успешным, но на самом деле возникает много проблем. Например, если вы хотите подняться на вершину, то наиболее зависимы физические нагрузки. проблема. Физическая выносливость - это просто эти качества.Сила, скорость, ловкость, равновесие, выносливость и гибкость и т.д. Силу можно просто описать как производительную способность человеческого организма, и она имеет различные проявления. Например, максимальная сила, быстрота и силовая выносливость. Скорость представляет собой способность человеческого тела быстро двигаться. Аналогичным образом, она также имеет различные проявления. Например, скорость передвижения, скорость действия и скорость реакции.Чувствительность представляет собой способность управлять человеческим телом. Некоторым людям нравится обсуждать чувствительность и координацию отдельно, но на самом деле это одно и то же. Равновесие - это способность тела сохранять устойчивую позу и устойчивый центр тяжести, которые существуют как в

в спокойном состоянии и в состоянии движения.Понятие выносливости очень простое. Оно относится к способности человеческого организма непрерывно тренироваться. Из-за различных функциональных систем человеческого организма выносливость можно условно разделить на аэробную и анаэробную выносливость. Гибкость относится к способности тела выполнять различные движения, что можно просто понимать как степень подвижности суставов. Эти характеристики в основном охватывают все аспекты человеческого тела. Другими словами, альпинизм на самом деле является очень универсальным видом спорта, в нем задействовано практически все основные мышцы тела, а также несколько основных свойств человеческого организма. Если вы хотите обладать способностями к восхождению на гору, естественно, вам нужно укрепить все свое тело, а не просто силу или выносливость при восхождении. Просто сила и выносливость являются относительно более важными из всех качеств. В то время как альпинизм проверяет способности человека, он также имеет большие преимущества для тренировки выносливости и силы. Некоторые профессиональные альпинисты должны тренировать выносливость и силу. Что касается выносливости, тренировка VO2max требует аэробных тренировок на длинные дистанции, а также высокой физической нагрузки.интенсивная интервальная тренировка. Эти два метода обучения необходимо скрестить. Существует множество методов и способов обучения. Вы можете выбрать свои любимые виды спорта, такие как обычные 8 км, высокоинтенсивный HIIT, групповой спринт по гребле на 500 метров и т.д. Тренировка анаэробного порога, вы можете использовать сам анаэробный порог или несколько менее интенсивное длительное упражнение Ascension. Чередование тренировки VO2max и анаэробного порога позволяет повысить выносливость при подъеме.Силовые тренировки еще проще, то есть достаточно постоянной тренировки для укрепления мышц. Мышцы равны силе. Это чрезвычайно простое уравнение. В серьезном альпинизме подготовка и тренинг перед походом никогда не бывают преждевременными.Кент возглавил пожарную команду на слишком короткий срок, и у членов его команды есть только

у них предварительная подготовка, и им еще далеко до зрелости. Кроме того, их поход - это не столько испытание, сколько тренировка. В конце концов, настоящим альпинистам нужно быть экипированными специальной походной обувью и носками для треккинга.Этоэто хорошая идея, просто чтобы помочь высоким и низким ботинкам. Хотя туристическая обувь с высоким берцем может обеспечить защиту вашей лодыжки, если верх слишком высокий или неподходящий, это может вызвать дискомфорт в лодыжке. Принцип работы альпинистских носков аналогичен. Это то, что нужно учитывать настоящим любителям альпинизма. У Кента и других сотрудников этого нет. Мышцы ног очень важны для пожарных, так же как и для альпинистов. Поэтому в ежедневных тренировках Кента много упражнений, связанных с мышцами ног. На этот раз вы сможете потренировать ноги, поднимаясь с нагрузкой. Причина, по которой эта гора с пологим рельефом и не совсем обычной высотой была выбрана в качестве цели восхождения, грубо говоря, заключается в том, что компания Kent взяла на себя инициативу по снижению сложности.В конце концов, он тренирует пожарных, а не настоящих альпинистов. Например, альпинистам необходимо находить маршруты с похожим рельефом для тренировок, правильно использовать треккинговые палки и запасаться водой и электрическими фонарями во время путешествия. Можно сказать, что на этот раз они полностью выходят за рамки их рассмотрения. Кроме того, силовая тренировка верхних конечностей также очень важна для пожарных, но для альпинистов это не так важно, как представлялось.В конце концов, ситуация, с которой приходится сталкиваться двум сторонам, все еще различна. Степень, в которой альпинисты должны использовать свои верхние конечности, определенно не так хороша, как у пожарных. О, есть еще один очень важный момент, и это сила тела. Этот момент, в принципе, ценится любым спортсменом. Ядро, как важный элемент, связывающий прошлое и будущее, - это то, на что должен обращать внимание каждый спортсмен или работник, нуждающийся в высокоинтенсивных физических упражнениях

в общем, если Кент действительно хочет хорошо обучить эту пожарную команду, перед ним все еще стоит множество проблем. Конечно, настоящая проблема заключается не в физической подготовке этих людей, а в другом - в силе воли! "Твоя воля слишком слаба!" - пробормотал Кент на обратном пути. "Я отступаю на полпути и жалею об этом, когда немного устаю. Ты забыл о тех, кто погиб? Двое товарищей, которые жили с вами некоторое время, погибли от когтей инопланетных тварей. Они отдали свои жизни. Вместо вас, возможно, выживете вы, но именно так вы себя вели? Когда вы сталкиваетесь с небольшой неудачей, вы думаете об отступлении и хотите отдохнуть. Теперь не имеет значения, если в убежище не случится пожара. Для вас есть огонь. Что мне делать? Спешить или нет? Экономить или не экономить? Если возникнет проблема с небольшой задержкой, как вы думаете, Старая конференция Otto позволит вам уйти? Или я позволю тебе уйти?" - Тон Кента был резким. - На самом деле он не показывает, насколько зол или разочарован. В конце концов, у этих людей мало времени на подготовку. За исключением нескольких членов клуба, которые раньше были пожарными, все остальные раньше были обычными людьми и не смогли быстро развить определенный уровень сознания. Это тоже понятно. Более того, два человека, о которых он сказал, что они погибли, не отдали свои жизни добровольно, чтобы спасти своих товарищей, но это не помешало ему вытащить их обоих, чтобы они высказались. В конце концов, по сравнению с двумя погибшими, они выжили. Людям действительно везет.По крайней мере, они могут жить, а не превращаться в хладный труп. Члены команды не осмеливались возражать, один за другим, как перепела, слегка опускали головы, позволяя Кенту сделать им выговор.По сути, их выступление это действительно плохо. Я не скажу, что они не могут взобраться на гору. Несколько человек просто требовали отдыха после восхождения. Кент приказал им оставаться на месте, и в конце концов Кент выстрелил из ружья и прицелился прямо в цель. У них не было

другого выбора, кроме как встать. У этих людей тоже есть оружие, но они никогда не думали о

восстании против Кента. Дело не в том, что Кент настолько силен. На самом деле, перед пулями все равны. Кенту нужна только одна пуля, чтобы убить, а другим нужна только одна пуля, чтобы убить его. В этом отношении он не более благороден, чем кто-либо другой. Что действительно заставляло этих людей бояться сопротивляться, так это Убежище Отто.Ранее, при формировании команды, Отто очень четко сказал, что все они находятся под контролем Кента. Даже если некоторые из фигурировавших в нем людей были друзьями Отто, то, что Кент сказал в то время, невозможно было опровергнуть, и его статус был непоколебим. Если кто-нибудь осмелится выстрелить в него, то будьте готовы не возвращаться в убежище Отто. Если они не смогут вернуться в убежище, они долго не проживут с оружием и пулями в руках. Даже если он едва выживет, его объявят в розыск в приюте Отто. Есть поговорка: "Чтобы у меня было больше времени на отдых, мне некуда идти и некуда сбежать". Я боюсь, что никто в этом мире не настолько глуп.Так что, находясь под прицелом Кента, эти люди могут только подчиняться приказам. На самом деле, более поздние результаты также доказали, что, пока они сжимали зубы и упорствовали, они не могли подняться на вершину с горы на одном дыхании. В конце концов, высота самой горы не слишком преувеличена, а склон к тому же очень пологий. Что действительно их ограничивает, так это вопрос силы воли. Это также причина, Кент сделал им замечание, однако они не опровергают его—это был действительно несколько потерять лицо.в Кент до сих пор бормочут эти люди.но пока он выговаривал, он тихо наблюдая за окружающей средой, в которой игроки могли не заметить.он в сочетании с простым путеводителем, составленным мастером в его памяти, глядя на некоторые очевидные знаки.в канализацию напротив супермаркета, в переулке рядом с многоквартирным домом, собой трехэтажное здание, которое рухнуло на пол, и грузовика, который сгорел в

n пустая оболочка... Это все, что Мастера говорили ему раньше о том, что путь к отступлению должен быть важным, о чем нужно знать, и это связано с тем, сможет ли он успешно сбежать, если ему придется бежать после того, как его личность будет раскрыта, так что это очень важно, и ошибок быть не должно.Поскольку мы собираемся сделать что-то грандиозное, мы должны подготовиться ко всему.Если повезет, как и ожидалось, они спровоцируют конфликты между основными убежищами, и в конце концов Кент спровоцирует восстание внутри убежища Отто, затащит убежище Отто в пропасть и спасет, насколько это возможно, нескольких невинных выживших. И некоторые исследователи. Конечно, это результат всеобщей гладкости. На самом деле, как может быть так много идеальной гладкости в мировых делах?Так что Кент тоже должен быть готов к побегу в любой момент. Это сфера влияния Отто. Окружающие его наземные и подземные дороги практически находятся под контролем Отто. Если вы хотите сбежать, вы должны найти дорогу, которую Отто не контролировал или которая находится под крайне недостаточным контролем. Такие дороги все еще существуют, независимо от того, насколько силен Отто, невозможно на 100% проинформировать об этом районе, например, несколько небольших команд выживших в этом районе. область. Не была аннексирована Отто, и в то же время Отто не будет сильно сопротивляться, обе стороны могут рассматриваться как сохраняющие хрупкую, стабильную и сбалансированную позицию.Когда Кент впервые услышал об этом, он все еще чувствовал себя немного странно. Учитывая характер черного босса Отто, согласился бы он на самом деле с тем, чтобы эти люди покинули приют и не признавали его руководство?Учитель ответил на его сомнения. "Эти команды выживших вовсе не лишены боевой мощи..." Мастер слегка улыбнулся, как будто не потрудился ответить на вопрос Отто. "Как ты думаешь, что это за город Херто? Промышленный город? Коммерческий город? Красивый мегаполис? Или супергород, состоящий из бесчисленного множества рабочих? Нет, на самом деле, какое прилагательное неточно. Прилагательное, обозначающее

Название лто должно быть "Город зла". "Город грехов?" Когда Кент услышал это слово, он был потрясен. "Да, город грехов, потому что в Херто самые лучшие запасы полезных ископаемых в

Федерации. Шахты по добыче железной руды, медной руды и угля здесь, возможно, не самые многочисленные и не самые крупные, но они входят в число самых крупных месторождений полезных ископаемых. Здесь легче всего добывать полезные ископаемые и сосредоточено больше всего полезных ископаемых, поэтому здесь сосредоточены все влиятельные люди Федерации. Они лежат на этой земле, как кровососущие жуки, высасывая как можно больше питательных веществ из земли. Кровь. Таким образом, в то время как город процветает, на свет появилось бесчисленное множество бед. Возможно, вы не знаете, что только за последний год на различных шахтах Херто погибло более 3000 шахтеров..." "Три тысячи человек?!"Кентский глаза подсознательно расширились. Он пожарный, его работа заключается в посещении всевозможных мест стихийных бедствий, и его можно рассматривать как человека, привыкшего видеть Смерть. Но даже ему поначалу кажется немного невероятным слышать о количестве смертей в 3000 человек в год. В городе, где он расположен, в двух округах, вместе взятых, от пожаров ежегодно погибает не более 100 человек. Конечно, большая заслуга в этом принадлежит работе пожарных, но это также доказывает, что город, где расположен Кент, - тихое и умиротворенное место. Херто, напротив, похож на волшебную пещеру.Однако, прежде чем он успел среагировать, Учитель снова прервал его размышления. "Три тысячи человек - это только то число, которое мы можем исследовать. Число, о котором сообщает сама шахта, составляет менее одной десятой, но какова реальная ситуация? Три тысячи - это, вероятно, только одна десятая". "Как это может быть....."Три тысячи человек - это только одна десятая, не значит ли это..."Вы должны знать, что в таком городе есть каждый день сюда будет приезжать множество чернокожих семей, желающих поселиться здесь и стать херто. Эти люди не имеют юридического удостоверения личности и не

у них есть навык. Все, что они могут делать, это спускаться в шахту и копать. Мой. Как вы думаете, технологии сейчас очень развиты, поэтому смертей будет не так много? Тогда я могу только сказать вам, что вы сильно ошибаетесь. Владельцы шахт не будут тратить деньги на покупку этих высокотехнологичных продуктов с высоким уровнем безопасности, они будут только постоянно выжимать из шахтеров все до последней капли крови, особенно на тех шахтах, где производительность невелика. И это только верхушка айсберга Herto. Даже солнечные лучи с трудом рассеивают темноту в этом городе. Кроме того, федеральное правительство не ограничивает продажу стрелкового оружия. В результате город Херто - это всего лишь наш полицейский участок. Количество оружия, которое можно исследовать, составляет более 10 миллионов единиц длинноствольного и короткоствольного оружия, и там, где мы не знаем, количество оружия может быть еще более ужасающим. Итак, вы все еще думаете, что команда выживших, которая выжила по сей день, по-прежнему безвредна парни? Нет, Отто их есть не будет. Есть только одна возможность, а именно, что эти ребята - ежи. Съесть их дороже, чем отпустить, и они слишком большие, чтобы Отто мог их вынести, поэтому талантливый Отто позволит этим парням передвигаться по его территории. В любом случае, пока Отто не намерен их уничтожить, они не будут проявлять инициативу, чтобы неприятности с Отто. Сила Отто самая сильная, а выжившие относительно слабы, но выжившие более гибкие, с большим количеством людей, и беспокоиться не о чем, так что обе стороны могут поддерживать кажущийся баланс и мир. "Учитель раскрыл правду, скрытую под поверхностью.

http://tl.rulate.ru/book/106976/3894853