Ан Кай, вероятно, понимает мысли Мэри. Это не что иное, как то, что у меня есть кто-то, кто мне нравится, и я чувствую, что больше не могу целый день выглядеть взбалмошной девчонкой, как раньше. В нем должно быть больше женственности, мастерства и нежного темперамента.На это также повлияла Кэрил.Кэрил - очень традиционная женщина. Несмотря на то, что у нее сильная сторона, она проявляла некоторую дикость, потому что раньше ей приходилось жить в дикой природе. Но когда она присоединилась к приюту, жизнь снова стала стабильной, и постепенно проявилась добрая сторона Кэрол.В сочетании с тем фактом, что Джоанна, Эмма и другие девочки, близкие по возрасту, также более мягки, Мэри неизбежно будет использовать себя в качестве сравнения. Ан Кай не уверен, что его догадка полностью верна, но он чувствует, что разница должна быть большой. Он не может угадать на 100 баллов, а 90 баллов не должны стать большой проблемой.Вот почему существует этот диалог.Как изменится Мэри в будущем? Продолжит ли она сближаться с Кэрил и другими или сохранит свой первоначальный характер... Кай действительно непостижим, он может только искренне надеяться, что Мэри сможет поддерживать себя в форме, не прибегая к каким-либо изменениям ради него. Получение [Боевого гения] можно рассматривать как сюрприз, только если он сможет получить [Мастера строительства], [Инженера-эксперта], [Научного исследователя Эксперт] и другие элементы атрибутов, это будет действительно мощно. Жаль, что эти элементы нельзя выбрать самостоятельно. Если вам не нужен список навыков, вы можете последовать советам Ан Кая.Рано утром следующего дня Кент разбудил Ан Кая. После мытья он отправился в тренировочный зал, который не был восстановлен до его первоначального состояния, и начал практиковаться в поединках. Боевые навыки можно отрабатывать как в одиночку, так и против других. Практика в себе - это мастерство Восхождения, а практика против других - это повышение фактического мастерства. боевой опыт. Хотя опыт, который может быть увеличен, очень мал, это лучше, чем вообще ничего. И

до тех пор, пока вы не используете приемы, которые легко могут привести к смерти или инвалидности, или которые могут обеспечить своевременную защиту, битва также является хорошим способом для восхождения. В любом случае, я сейчас празден, а снаружи не так много противников, которые могут помочь Каю в тренировках, так что игра против Кента - лучший выбор.О, и Филип. Отрабатывайте боевые навыки против Кента и сражайтесь с Филипом, что похоже на Муай-тай., можно отличить мастерство Вознесения от реального боевого опыта по этим двум боевым навыкам. Перекрестные тренировки могут еще больше повысить мастерство Вознесения и реальный боевой опыт в условиях дифференциации, поэтому, когда Анкай пришел в тренировочный зал, Филип уже был здесь. И он должен признать, что это не так. только простая боевая подготовка, на самом деле, он также должен пройти физическую подготовку. На самом деле, проще говоря, в этом реальном мире без внутренней энергии, без магии, без чакр и без сверхспособностей, так называемые боевые навыки, в конечном счете, являются, всестороннее проявление различных физических качеств, таких как сила, ловкость и способность отражать удары. Быстрее, сильнее и более устойчив к дракам. Если кто-то другой ударит его, с ним все в порядке. Если он ударит его и сразу же отправит противника в нокаут, это не будет иметь смысла, даже если противник обладает божественными боевыми навыками. Просто оставить все как есть?Поэтому Кент и Филип также составили специальный список тренировок для Ан Кай. Первое - это силовые упражнения, в основном для развития мышц верхних и нижних конечностей и талии. Для тренировки силы верхних конечностей можно использовать отжимания. Для тех, кто занимается спортом, можно использовать гантели и штангу, и эффект будет лучше. Хотя верхняя часть тела не является основным боевым оружием, все же необходимо обладать определенной боевой силой. Конечно, необязательно тренироваться до уровня военных атлетов или сильных мужчин.Для нижних конечностей в основном используются приседания и прыжки в длину. Вы можете использовать свою штангу

тренируйте подъем руками или с отягощениями, что очень просто. Тренировка силы талии очень важна. Сила талии - это так называемая основная сила, которая оказывает всестороннее влияние на силу всего тела. Для тренировки силы талии вы можете взяться обеими руками за неподвижный предмет, затем одной рукой толкнуть его вперед, а другой отвести назад. Эта часть также включает в себя тренировку силы мышц брюшного пресса, особенно боевую технику Филипа. Техника выполнения упражнений на коленях неотделима от участия мышц брюшного пресса, но для тех, кто не занимается профессиональной боевой подготовкой, независимо от того, тренируется сила мышц брюшного пресса или нет, это мало влияет на использование техники выполнения упражнений на коленях. Но если вы хотите хорошо тренироваться, этого не должно быть. игнорируется.Тренировка гибкости также очень важна. В этой части есть много методов тренировки, и регулярные жимы ногами могут достичь поставленной цели. Если это необходимо для боевых действий, то не обязательно уметь достигать горизонтального положения. или вертикальная вилка, по крайней мере, он должен быть на уровне головы обычного человека при ударе ногой. Конечно, нет необходимости быть выше. В конце концов, это бой, а не акробатика. Способность отражать удары требует длительного времени для развития, в основном полагаясь на мышцы тела, чтобы замедлить атаку противника, как в случае с методом самоудара в романах о боевых искусствах... Полезно ли это? Как бы то ни было, Кент и Филип категорически против таких методов тренировок.Еще одним важным показателем боевых искусств является тренировка устойчивости.В основном это касается устойчивости при стоянии на одной ноге и при стоянии на обеих ногах. Это тоже очень важно. Проще говоря, на самом деле это стабильность в следующей игре. Любой, кто любит смотреть романы о боевых искусствах или похожие фильмы, должен понимать, что независимо от того, какие боевые искусства практикуются, следующая игра очень важна. Стабильность на одной ноге необходима, когда

стоя на одной ноге, вы можете выполнять это упражнение в течение пятнадцати минут, не перенося никакого веса. Устойчивость ног в положении стоя можно развить, занимаясь борьбой с друзьями. На самом деле, в этом нет ничего особенно загадочного, это очень тонкие вещи.За один или два дня эффекта не будет вообще, только при длительном упорстве можно добиться эффекта.В дополнение к этим базовым тренировкам, есть несколько простых базовых боевых приемов. Например, военная техника ведения боя, предоставляемая компанией Kent, включает базовая техника удара кулаком и техника удара ногой. Базовая техника удара кулаком в основном тренирует два вида прямых ударов руками спереди и апперкоты руками сзади., простой, прямой и мощный. Функция прямого удара передней рукой заключается в том, чтобы контролировать противника в бою. Цель атаки - центр бровей противника, при этом рука всегда обращена к противнику, а прямой удар наносится с небольшого расстояния в середину глаз противника. .Апперкот слева очень смертелен. При атаке в хвост или подбородок противника удар наносится поясницей по диагонали вверх, поэтому сила атаки чрезвычайно велика, а целью атаки является относительно хрупкое человеческое тело. Место, поэтому часто можно решить исход одним ударом. Что касается техники ударов ногами, то это, в основном, боковые удары ногами. Они также являются наиболее распространенными приемами. Они просты, но очень практичны и очень часто используются в реальном бою. Кроме того, существуют более профессиональные локти и колени. Это бизнес Филипа. Короче говоря, эти учебные планы представлены в виде списка, заполненного бумагами, и в сочетании с ежедневными рабочими процедурами Анкаи они были составлены как единое целое. Можно сказать, что время Анкая сразу же было распределено должным образом. Что еще может сказать Ан Кай?Кент и Филип такие заботливые, что он не может просто выучить дорогу вчера вечером, а потом сразу же не захотеть учиться сегодня.

более того, его действительно интересовали боевые навыки, поэтому он был немногословен и

послушно принял план тренировок.

http://tl.rulate.ru/book/106976/3889398