

После обеда, когда все занятия были закончены, Му Юль с недоумением смотрел на Му Джина.

"Му Джин, что ты делаешь?" – спросил он.

"Ха..."

Му Джин, сделав перерыв, выпрямился и ответил:

"Тренируюсь. Хочу одним ударом победить Му Гу".

"Победить Му Гу?!"

"Ага".

"Но у него же кулаки свистят, когда он бьёт! И он на целую голову выше нас!"

"Ну не на целую... Сантиметров на двадцать..." – поправил его Му Джин. – "Так, стоп... Один чи – это три сантиметра... Значит, он выше нас примерно на семь чи..."

Му Юль, услышав про какие-то чи, нахмурился.

"Э-э-э... Ты хочешь сказать, что Му Гу выше нас на семь чи, и что у него кулаки свистят?"

"Тц-тц... Му Юль, в бою побеждает не тот, кто больше", – наставительно произнёс Му Джин.

"А? Разве это бой? Я думал, это просто спарринг..."

"Ну... В общем, неважно..."

Му Джин вздохнул.

'С ним и двух слов связать нельзя...'

Как говорится, "молчание – золото".

"Короче, запомни: размер – это не главное! Не бойся тех, кто больше тебя. Понял?"

Му Джин решил преподать Му Юлю важный жизненный урок, после чего вернулся к своим тренировкам.

'Давно я этим не занимался... Нужно как следует размяться'.

Несмотря на то, что последние десять лет он посвятил себя фитнесу, он всё ещё помнил, как быть "машиной для убийств". Семь лет в спецназе не прошли даром.

Ну, последние два года там он провёл в лазарете, восстанавливаясь после травмы...

Но до этого пять лет он тренировался день и ночь, оттачивая свои навыки.

И он прекрасно знал, что, если неправильно применить боевую технику, можно покалечить или даже убить человека.

Поэтому он так усердно тренировался. Не для того, чтобы победить Му Гу. А для того, чтобы не покалечить его.

Он не пользовался этими техниками больше десяти лет. Да и тело у него было не своё, непривычное.

Му Джин решил не рисковать.

"Му Джин, ты что, дурак?" - вдруг спросил Му Юль.

"Зачем ты трёшься об дерево? Ты же должен победить Му Гу!"

Тренировки Му Джина были слишком сложными для его понимания.

* * *

Вечером, перед сном...

"Эй, если ты сейчас уснёшь, то утром будешь как разбитое корыто!" - Му Джин отнял у Му Юля одеяло.

"Почему? Как можно устать от сна?" - недоумевал Му Юль.

"Ты же целый день был на ногах! Твои мышцы перенапряжены. Если их не расслабить, то они так и останутся в таком состоянии".

"???"

"Не понимаешь?"

"Ага! Хи-хи..."

"Не понимаешь - делай, как я тебе говорю! Это всё для твоего же блага!"

"Но я же старше тебя..." - проныл Му Юль.

Му Джин проигнорировал его слова и усадил его в позу лотоса. Затем он положил его правую руку на левое колено, а левую - за голову, потянув её вправо.

Это упражнение помогало расслабить квадратную мышцу поясницы.

"Ну как, остыл?"

"Что значит "остыл"? Я теперь буду мёрзнуть?"

"Нет... Я спрашиваю, расслабились ли твои мышцы?"

"А! Да, да!! Мне теперь так хорошо!!"

Му Джин рассмеялся, глядя на то, как буквально Му Юль воспринимает его слова.

Он показал ему ещё несколько упражнений на растяжку, разминая своё тело.

'Станный он какой-то... Вроде глупый, а всё схватывает на лету...' - удивлялся он, наблюдая за Му Юлем.

* * *

На следующее утро...

Му Джин, как обычно, проснулся рано и разбудил Му Юля.

"М-м... Зачем ты так рано встал?" - Му Юль ещё не до конца проснулся.

Колокол, возвещающий о начале утренней тренировки, ещё не звонил.

"Растяжку нужно делать и перед тренировкой", - ответил Му Джин.

Вчера он проспал, потому что попал в книгу. Но обычно он был настоящим трудоголиком.

Он растолкал Му Юля и начал разминку.

"А что это за "растяжка" такая? Ты всё время про неё говоришь", - зевая, спросил Му Юль.

Му Джин задумался.

'Хм... Не могу же я говорить на корейском в мире боевых искусств...'

Если он будет использовать современные слова, то все решат, что он сошёл с ума.

"Это "Искусство удлинения мышц". Так и будем его называть. Понял?"

"Ага! Это значит, что мышцы становятся длиннее".

"Отлично! Значит, ты не совсем глупый".

"А? Что ты сказал?"

"Ничего, просто разговариваю сам с собой. Не обращай внимания".

"Хи-хи... Ты всё время разговариваешь сам с собой..."

Дзыыынь!

Му Джин и Му Юль закончили разминку, как раз вовремя - по Шаолиню разнесся звук колокола.

Они направились к тренировочной площадке.

Хё Джон, как обычно, бросил на Му Джина быстрый взгляд.

'Вчера он вёл себя хорошо, значит, сегодня будет тренироваться с остальными... Тц... Но ведь уже поздно, поединок неизбежен...'

Наказывать раскаявшегося - не в правилах Шаолиня.

Но Хё Джон напрасно переживал.

Му Джин не собирался каяться.

"Приняли позу всадника!!"

Мальчишки начали мучить свои колени...

"Вдо-ох..."

...а Му Джин, приняв совсем другую позу, делал глубокие вдохи.

'Не могу же я два дня подряд калечить себе ноги...'

Современная спортивная наука основана на теории суперкомпенсации.

Суть её в том, что организм, восстанавливаясь после травмы, делает повреждённое место сильнее, чем прежде.

И ключевое слово здесь – "восстановление".

Если травмировать мышцы слишком сильно или не давать им времени на восстановление, то это уже не тренировка, а издевательство над собой.

Но и отдыхать по три дня после каждой тренировки – тоже не вариант.

Поэтому были придуманы тренировочные сплиты.

Если сегодня ты тренируешь ноги, то завтра, пока твои ноги восстанавливаются, ты можешь тренировать руки, грудь или спину.

А когда ноги отдохнут, можно снова их нагружать.

Так и получается, что все группы мышц тренируются регулярно, но при этом успевают восстанавливаться.

Вчера Му Джин тренировал ноги, поэтому сегодня он решил сосредоточиться на груди и спине.

Он принял упор лёжа.

"Вдо-ох..."

Он сделал глубокий вдох, напрягая грудные мышцы, и медленно согнул руки...

"Вы-ы-дох..."

...а затем, выдыхая, выпрямил их, поднимая тело.

Обычные отжимания.

Му Джин, как настоящий профессионал с десятилетним стажем, выполнял упражнение идеально.

'Да как он смеет?!'

Хё Джон, наблюдавший за мальчишками, готов был взорваться.

'Значит, вчера он просто издевался надо мной?!'

Буддизм учит состраданию. Хё Джон, видя, как усердно Му Джин тренировался вчера, готов был смягчить наказание.

'Да он ещё хуже, чем вчера!!'

Вчера он хотя бы делал что-то похожее на позу всадника...

Но отжимания?!

Это уже ни в какие ворота не лезло!

"На-му... Скрежет зубами... А-ми-та-бха..."

Хё Джон начал читать мантру, пытаясь унять свой гнев...

"Вдо-ох..."

"Вы-ы-дох..."

...но Му Джина это не волновало. Он был слишком сосредоточен на своих ощущениях.

* * *

После часовой тренировки Му Джина ждал завтрак.

"Можно мне ещё фасоли и грибов?"

Его миска была уже полна, но ему было мало.

"Как ты смеешь быть таким привередливым?!" - возмутился монах, раздававший еду.

Он уже был наслышан о выходках Му Джина.

"Но ведь всё равно останется много фасоли и грибов... Разве это не грех - выбрасывать еду, которую фермеры и травники с таким трудом выращивали и собирали? Я готов проявить сострадание и съесть всё до последней крошки", - ответил Му Джин.

"..."

Молодой монах, который провёл большую часть своей жизни в монастыре, не мог тягаться с Му Джином в красноречии.

Му Джин победил и наложил себе полную миску фасоли и грибов.

"На, поешь", - он протянул часть своей добычи Му Юлю.

"Э... А зачем мне?"

Му Джин проявил сострадание.

Теория суперкомпенсации гласит, что для восстановления мышц нужно потреблять достаточное количество белка.

А в этом проклятом монастыре не было ни протеиновых коктейлей, ни мяса!

Оставалось только объедаться фасолью и грибами.

К сожалению, не все дети любили эти продукты.

И Му Юль был одним из них.

"Помнишь "Искусство удлинения мышц", которому я тебя учил?"

"Ага".

"Тебе же стало легче после него?"

"Ага".

"Вот и с едой так же. Просто поверь мне и ешь".

"Эх..."

Му Юль, немного поколебавшись, начал есть фасоль и грибы.

'Ничего, потом ещё спасибо скажешь...' - улыбнулся Му Джин, наблюдая за своим племянником.

Он сам с удовольствием уплетал фасоль и грибы.

Методы тренировок Шаолиня, которые он отверг, были слишком жестокими для детей.

В современном мире за такое его бы обвинили в жестоком обращении с детьми.

Он бы с радостью сам тренировал мальчишек, но пока не заслужил их доверия. Оставалось только помогать им, чем мог - учить растяжке и следить за их питанием.

А почему он не помогает другим?

'Ха! Да они же меня ненавидят!'

Из всех новичков только Му Юль не смеялся над ним.

Добро - за добро, зло - за зло.

Таков был девиз Му Джина.

* * *

Дни летели незаметно.

Му Джин каждое утро тренировал свои мышцы, днём изучал "Кулак непрерывной цепи" и искал его слабые стороны, а вечером отрабатывал свои навыки.

Он объедался фасолью и грибами, чтобы восстановить силы, и постоянно делал растяжку.

И вот настал день поединка с Му Гу.

<http://tl.rulate.ru/book/109769/4099598>