

Шесть форм морского стиля – это шесть приёмов: бритвё, железный блок, рисование на бумаге, лунный шаг, ленивая нога и копьё пальца. Это физическая техника из аниме "Ван Пис", которая выходит за пределы человеческих возможностей. Она невероятно мощная, и если освоить её полностью, даже обладатели способностей Дьявольского плода смогут сражаться на равных. Но чтобы использовать Шесть форм морского стиля, нужно обладать невероятно сильным телом! Физическая форма Хемингуэя уже достигла пугающего уровня после улучшения его боевых навыков. Если говорить только о теле, не учитывая духовные способности, его физическая сила сейчас находится на уровне тридцати душ! Именно благодаря этому он смог поглотить тысячелетнее духовное кольцо в качестве первого. Изначально он думал, что с его текущей физической силой освоить Шесть форм морского стиля будет легко. Но реальность быстро поставила его на место. Когда он начал тренироваться, то понял, что не может выполнить Шесть форм, потому что его тело, даже на уровне Духовного Владыки, всё ещё не соответствует минимальным требованиям. Что же делать? Тренироваться! Усиленно работать над своим телом! К счастью, среди трёх вещей, которые он получил в подарок новичка, последняя оказалась очень полезной для его текущей ситуации. Это был браслет регулировки гравитации! – Этот браслет – просто находка для тренировок, – пробормотал Хемингуэй, глядя на серебряный браслет на своей руке. Серебряный металлический браслет выглядел как обычное украшение, но его поверхность была покрыта странными узорами, и он мог автоматически подстраиваться под размер руки. Когда Хемингуэй надел его, браслет, который изначально был рассчитан на взрослого, мгновенно уменьшился до нужного размера. В тот же момент в его сознании появилась информация о назначении и использовании браслета. Браслет регулировки гравитации – он может изменять гравитацию планеты, на которой находится, и у него нет верхнего предела! Это ужасающе мощная вещь! Изменение гравитации с помощью этого браслета – это не просто обычные утяжелители. Обычные утяжелители воздействуют только на определённые части тела, и некоторые мышцы остаются незадействованными. Но этот браслет меняет гравитацию для всего тела, включая каждую клетку! – Попробую сначала двойную гравитацию, – сказал Хемингуэй, поглаживая браслет на правой руке, и мысленно отдал команду. Мгновенно браслет выполнил приказ. – Ух!.. – Хемингуэй резко выдохнул, его спина согнулась, а по телу выступил пот. Он начал тяжело дышать, чувствуя, как всё его тело сжимается под невероятной тяжестью. – Чёрт, это действительно страшно! Он с трудом удерживал равновесие, чувствуя, что даже стоять сейчас – это пытка. Даже дышать стало тяжело! Изменение гравитации – это не то же самое, что обычные утяжелители. Утяжелители дают только снаружи, тренируя мышцы и кости. Но гравитация воздействует на всё тело, включая внутренние органы и даже мельчайшие мышцы. – Ух... – Хемингуэй тяжело дышал под двойной гравитацией. Просто стоять и не падать уже было серьёзной тренировкой. Через некоторое время он немного привык к давлению и начал делать шаги, медленно продвигаясь вперёд... Но прошло совсем немного времени, и он остановился, задыхаясь. После короткого отдыха он снова пошёл вперёд... Останавливался, шёл, снова останавливался. Всё это время он не использовал свою духовную силу, чтобы усилить тело, потому что тренировал именно физическую форму, а не готовился к бою. Использование духовной силы было бы обманом и не принесло бы пользы. Целый день Хемингуэй с трудом обходил весь остров. Когда задача была выполнена, он, чувствуя, что достиг предела, мысленно отключил двойную гравитацию. И тут же его накрыло ощущение невесомости! Без давления гравитации он почувствовал, будто парит в воздухе. Всё тело стало лёгким, как пушинка, и казалось, что даже лёгкий ветерок может унести его в небо. Конечно, он понимал, что это всего лишь иллюзия. Его тело было адаптировано к двойной гравитации, поэтому, когда гравитация внезапно уменьшилась вдвое, это создало ощущение невесомости. Хемингуэй поспешно сел в позу для медитации. Он начал тихо направлять энергию души по своему телу, позволяя ей циркулировать и расслаблять мышцы. Как известно, после физических нагрузок тело выделяет большое количество молочной кислоты, что вызывает дискомфорт, например, боль в мышцах. Если бы он не использовал энергию души,

чтобы вовремя восстановить циркуляцию крови и энергии, то на следующее утро проснулся бы с такой болью, что даже не смог бы пошевелиться.- Фух... - через некоторое время Хемингуэй, закончив медитацию, выдохнул и открыл свои морские голубые глаза. Он почувствовал, что усталость в теле немного уменьшилась, но зато на него накатило дикое чувство голода.- Уррр... - Хемингуэй потер живот, понимая, что пришло время восполнить запасы энергии. Он изо всех сил поднялся на ноги, но при ходьбе его ноги слегка подкашивались. Шатаясь, он направился к лесу в центре острова, где заранее подготовил себе убежище и запасы еды. Несколько больших деревьев росли близко друг к другу, и Хемингуэй использовал ветки и лианы, чтобы построить простую хижину. На дереве рядом с ней висели засушенные и копчёные рыбы. Перед хижиной была расчищена небольшая площадка, где ещё остались следы костра с прошлой ночи. Хемингуэй, шатаясь, подошёл к дереву, снял кусок рыбы и начал есть. Просто копчёная рыба имела вполне сносный вкус. На этом необитаемом острове это было редким деликатесом. Съев один кусок, Хемингуэй взял ещё несколько и продолжил есть. В конце концов, он наконец утолил голод. Насытившись, он сел на самодельный табурет и снова выдохнул. Ощущая усталость, разливающуюся по всему телу, он невольно усмехнулся и покачал головой.- Тренировки под повышенной гравитацией дают хороший эффект, но в моём текущем состоянии я не могу заниматься долго. Нужно дождаться, пока тело восстановится до определённого уровня, прежде чем продолжать. Иначе это только навредит, - пробормотал он себе под нос. Тренировки - это не просто ежедневные упражнения. Переусердствовать - значит навредить себе. Тренировка - это процесс разрушения тела с последующим восстановлением. В постоянном цикле разрушения и восстановления тело становится сильнее. Но если переусердствовать, тело будет разрушаться быстрее, чем успеет восстановиться. Со временем это приведёт к серьёзным внутренним травмам. Самое важное в тренировках - это умеренность. Нужно давать телу время на восстановление, нельзя тренироваться бесконечно. Делать так - значит искать смерти! Если тренироваться бездумно, можно полностью разрушить своё тело. Кроме того, важно обеспечивать организм достаточным количеством питательных веществ во время тренировок! Как гласит старая поговорка: "Бедный богат лишь в боевых искусствах". После тренировок тело нуждается в большом количестве питательных веществ для восстановления. Невозможно нарастить мышцы, питаясь только хлебом и солёными огурцами. Без достаточного питания, сколько бы ты ни тренировался, твои достижения всегда будут ограничены. Более того, это приведёт к истощению организма, что вызовет серьёзные проблемы.

<http://tl.rulate.ru/book/111359/5396303>