

Деймон задумался, когда же он закончил 10-минутную пробежку. И он вспомнил, как бежал обратно в переулок, стараясь не опоздать.

Наверное, он пробежал больше 10 минут, но он был не уверен. Он был рад, что ему не пришлось бегать по Стоктону так поздно ночью. Город не славился своей добротой, особенно после наступления темноты.

У Деймона было четыре часа, чтобы закончить свои дела. Он встал и вышел на открытое пространство в переулке. Он решил начать со следующего упражнения: отжиманий.

Он никогда не делал их раньше, но знал, как они выглядят. Деймон опустил на пол, упершись руками в землю.

У него были очень худые руки, и он не был уверен, что сможет отжаться хотя бы пять раз.

Когда он начал, Деймон почувствовал под ладонями неровный асфальт. Земля была твердой и неумолимой, но он продолжал двигаться. Он опустил свое тело вниз, его руки дрожали от напряжения.

Его плечи ослабли, но он продолжал. Деймон сделал одно отжимание, затем другое. Он начал уставать, но не останавливался.

Руки Деймона начали дрожать, мышцы горели от усталости. Он сделал пять отжиманий, затем остановился, чтобы перевести дыхание. Он вспотел, сердце бешено колотилось от напряжения.

Но он не сдавался. Деймон сделал еще пять отжиманий, его тело кричало в знак протеста. Он устал, но не собирался останавливаться.

Когда он закончил последнее отжимание, Деймон упал на землю. Он был измотан, его руки дрожали от усталости. Но он испытывал чувство гордости, зная, что выполнил упражнение.

Деймон лежал, переводя дыхание, его тело медленно восстанавливалось после нагрузки. Он знал, что должен продолжать, чтобы выполнить остальные задания. Но сейчас он просто лежал, ощущая под собой неровный тротуар.

Он начал выполнять приседания, его тело медленно отрывалось от пола, когда он сгибался в коленях.

Первое упражнение было несложным, но он почувствовал легкое напряжение в мышцах живота, когда поднялся.

Он сделал второе упражнение, и его тело начало разогреваться, мышцы начали работать,

когда он снова сел.

Он почувствовал, что может продолжать, что он и сделал.

Когда он сделал третье, четвертое и пятое приседания, напряжение в животе усилилось, но он продолжал двигаться.

Его мышцы начали гореть, но он продолжал, полный решимости закончить.

Он сделал шесть приседаний, а затем сделал паузу, мышцы живота горели от усталости.

Деймон глубоко вздохнул, его грудь вздымалась от напряжения, и продолжил.

Его лицо покраснело, когда он напрягся, пытаясь подниматься снова и снова.

Пот капал с его лба на асфальт под ним.

Он сделал девять приседаний, а когда начал подниматься для десятого и последнего, его тело запротестовало.

Звуки, которые он сдерживал - крик и стоны от усилий, - наконец сорвались с его губ, когда он застонал от напряжения.

-Еще один раз. Еще один, последний, - пробормотал он себе под нос, чувствуя, как от усталости сводит живот.

Он чувствовал, что не сможет этого сделать, но продолжал двигаться, его тело протестующе кричало.

Наконец, он поднялся в десятый раз, его мышцы кричали от боли.

Ему удалось закончить, но он продолжал дышать очень глубоко, его грудь вздымалась от напряжения.

Деймон откинулся на землю, его тело дрожало от усталости.

Он чувствовал, что выложился полностью, и так оно и было.

Он лежал, переводя дыхание, его мышцы медленно восстанавливались после напряжения.

Прохладный ночной воздух наполнил его легкие, и он почувствовал, как его сердцебиение

постепенно приходит в норму.

Он продолжал лежать, не двигаясь ни на сантиметр, его тело было измучено предыдущими упражнениями.

Он знал, что еще не закончил, он должен был завершить оставшуюся часть тренировки, он не мог сдаться сейчас. Дыхание стало затрудненным, легкие горели от напряжения.

Когда его желудок сжался, он медленно встал, ноги дрожали под ним. Пришло время приседать, и он знал, что его физическая форма - это помеха. Если он когда-нибудь хотел зарабатывать деньги на боях, ему нужно было совершенствоваться.

Деймон расправил рубашку, вытирая пот с лица. Он чувствовал себя так, словно сделал 100 отжиманий вместо 10, 100 приседаний вместо 10. Его мышцы болели, тело кричало в знак протеста.

Но он не позволил боли сломить себя. В конце концов, боль не была для него чем-то новым. Она была его другом, его постоянным спутником. Он привык к ней, научился жить с ней.

Деймон глубоко вздохнул, готовясь к следующему упражнению. Он знал, что это будет нелегко, но был полон решимости пройти через это. Он выполнял приседания, как бы больно это ни было.

Его ноги дрожали, когда он вставал, колени ослабли от предыдущих упражнений. Но он взял себя в руки, стиснув зубы в решимости. Он сделает это, несмотря ни на что.

Прохладный ночной воздух обдал его, слегка освежив. Но он знал, что это временно, что боль скоро вернется. Он сделал еще один глубокий вдох, готовясь к предстоящей агонии.

Он расставил ноги на ширину плеч и вытянул руки вперед, вытянув ладони перед собой. Он начал опускаться, его колени медленно сгибались, когда он опускался на корточки.

Спускаясь, он почувствовал напряжение в ногах, четырехглавые мышцы и подколенные сухожилия растягивались и сокращались.

Его мышцы дрожали от напряжения, колени тихо скрипели, когда он опускался еще ниже.

Асфальт под ним был грубым и холодным, что резко контрастировало с теплом его тела.

Сквозь тонкие брюки он ощущал твердость земли.

Руки Деймона оставались прямыми, ладони по-прежнему были вытянуты перед ним, когда он продолжал опускаться вниз.

Его спина выпрямилась, а основные мышцы напряглись, поддерживая его тело.

Он почувствовал, что жжение в ногах усилилось, боль усилилась, когда он достиг нижней точки приседа. Его легкие напряглись, дыхание стало прерывистым, пока он пытался сохранить контроль.

Мир вокруг него сузился до одной точки, и он сосредоточился исключительно на упражнении. Он больше ничего не осознавал, только ощущение движения своего тела, напряжение в мышцах и обволакивающий его прохладный ночной воздух.

Деймон почувствовал, как пот стекает по его лицу, а соленая жидкость щиплет глаза.

Затем медленным, обдуманном движением он начал подниматься, выпрямляя ноги и все еще вытягивая руки перед собой.

<http://tl.rulate.ru/book/117317/4734131>