

Ноги Деймона задрожали, когда он опустился в пятое приседание, его тонкие бедра напряглись, чтобы поддержать его тело.

Он почувствовал знакомое жжение в четырехглавой мышце и подколенных сухожилиях, мышцы протестующе заныли, когда он опустился еще ниже. Его колени тихо скрипнули, и этот звук эхом разнесся по тихому переулку, словно слабый шепот.

Когда Деймон опустился на корточки, равновесие пошатнулось, и его тело опасно накренилось в сторону.

Он стиснул зубы, решительно стиснул челюсти и заставил себя успокоиться. Он вытянул руки перед собой, широко расставив ладони, пытаясь сохранить самообладание.

Прохладный ночной воздух окутал его, резко контрастируя с теплом его тела. Он чувствовал под собой шероховатую поверхность тротуара, легкую шероховатость асфальта, впивающегося в кожу сквозь тонкие брюки.

Пот стекал по его лицу, соленая жидкость щипала глаза, но он отказывался моргать.

Деймон знал, что последнее повторение будет самым трудным. Он всегда старался финишировать сильным, хорошо начинал, но в конце запинался.

Но он не медлил, не колебался. Он опустился на корточки, и его тело словно окаменело.

Его мышцы ныли от боли, боль усиливалась по мере того, как он достигал низа. Его легкие работали с трудом, дыхание было коротким, прерывистым.

Он чувствовал напряжение в ногах, жжение распространялось по мышцам, как лесной пожар. Его колени снова скрипнули, на этот раз громче, когда он попытался подняться.

Руки Деймона дрожали, его кисти тряслись, когда он заставил себя подняться, его тело медленно поднималось с корточек.

Наконец, он встал, его ноги дрожали, а тело слегка покачивалось. Он почувствовал, как пот стекает по его лицу, как его окутывает прохладный ночной воздух, и понял, что закончил. Последнее приседание было сделано.

Он немного отдохнул. Он не знал, сколько времени до полуночи, но надеялся, что не слишком много.

Он снова открыл вкладку, чтобы перепроверить, что будет дальше, и перед ним появился синий голографический экран.

"Суббота"

- 10 минут пробежки трусцой (ЗАВЕРШЕНО)

- 10 отжиманий, приседаний. (ЗАВЕРШЕНО)

- Бокс с тенью, 3 раунда по 3 минуты каждый.

- Основные приемы (удары руками, локтями, коленями и пинками)

Глаза Деймона сузились, когда он уставился на голографический экран, в голове у него роились вопросы. Что такое бокс с тенью? Он никогда раньше о нем не слышал. Это была какая-то техника боевых искусств? Он попробовал нажать на эту опцию, надеясь найти объяснение.

Экран замерцал, и открылось новое окно с подробным описанием боя с тенью. Деймон пробежал глазами по тексту, сосредоточенно нахмутив брови.

-Бокс с тенью - это метод тренировки, используемый для отработки зрительно-моторной координации, работы ног и техники нанесения ударов, - говорилось в описании. - Он включает в себя нанесение ударов воображаемому противнику, имитируя движения в реальном бою.

Взгляд Деймона задержался на словах, его разум пытался осмыслить концепцию. Он никогда раньше не практиковал ничего подобного. Он привык к физическому труду, а не к воображаемым дракам.

Он оглядел переулок, пока его глаза привыкали к тусклому освещению. Заполненные мусором баки и покрытые граффити стены, казалось, нависали над ним, отбрасывая на землю длинные тени.

Мысли Деймона вернулись к текущей задаче. Он должен был выполнить упражнение по боксу с тенью. Но как? У него не было ни опыта, ни руководства.

Он глубоко вздохнул, его грудь медленно поднималась и опускалась. Ему придется разобраться с этим самому.

Испытывая нервозность, Деймон поднял кулаки, его руки слегка дрожали. Он начал наносить удары, его движения были неловкими и нескоординированными.

Звук его кулаков, рассекающих воздух, эхом разнесся по переулку, мягкий свистящий звук, который, казалось, отражался от стен. Глаза Деймона метались туда-сюда, его взгляд был прикован к какому-то невидимому противнику.

Он нанес еще один удар, вытянув руку перед собой. Его рука дрожала, пальцы были широко растопырены.

Движения Деймона были медленными и неуклюжими, но он не сдавался. Он наносил удар за ударом, его руки болели от усталости.

Минуты шли, и каждая из них казалась вечностью. Дыхание Деймона стало тяжелее, его грудь вздымалась от напряжения.

Наконец, первый раунд закончился. Деймон опустил руки, все еще сжимая кулаки. Он глубоко вздохнул, не отрывая взгляда от экрана.

Оставалось еще два раунда.

Он собрался с духом, его разум сосредоточился на предстоящей задаче. Он выполнит упражнение по боксу с тенью, каким бы трудным оно ни казалось.

Прошло восемь минут, и Деймон выполнил еще два боя с тенью по три минуты каждый. Он встал, все еще с усталой ухмылкой на лице, и снова уставился на панель. Его голубые глаза сверкнули решимостью.

Появилось системное уведомление, и Деймон пробежал глазами текст.

[Муай тай - это искусство восьми конечностей]

[Кулаки: традиционные боксерские удары, такие как джеб, кросс, хук и апперкот.]

Локти: удары локтями, которые можно наносить в ближнем бою.

Колени: удары коленом, часто используемые в клинче.

Голени: удары, наносимые голенью, включая удары наотмашь, тип (толкающие удары) и лоу-кики.]

Деймон понимал, что ему нужно делать. Он тренировал каждую конечность, точно так же, как он делал это во время боя с тенью, но с определенной целью.

Он решил поставить перед собой цель: нанести по 100 ударов каждой конечностью. Он улыбнулся, уверенный, что сможет это сделать. В конце концов, ему нечего было терять - кроме своей жизни в случае неудачи.

Деймон начал с кулаков. Он наносил джеб, удар рассекал воздух с мягким свистящим звуком.

За ним следовал кросс, движение было плавным и текучим. Его глаза были устремлены на невидимую цель, взгляд сосредоточен. Он наносил хук за хуком, руки болели от усталости.

Когда он нанес 50 ударов, руки Деймона начали дрожать. Его дыхание стало тяжелее, грудь вздымалась от напряжения.

Но он был настойчив, его мысли были сосредоточены на цели. Он выполнил 100 ударов.

Затем были удары локтями. Деймон поднял руки, согнув их в локтях под углом 90 градусов. Он ударил локтем по воздуху, движение было быстрым и точным.

Звук удара локтем о воздух отличался от звука удара кулаками, был более резким и приглушенным.

<http://tl.rulate.ru/book/117317/4734141>