

МЕТОД СТИМУЛЯЦИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ

Примерно около восьми утра, Ван Бин разбудил Чэнь Фаня.

«Босс, нам пора на тренировку.»

«Да...» Чэнь Фан потер глаза и с большой неохотой вылез из постели.

Прошло много времени, когда Чэнь Фан, наконец, покинул отель. После завтрака за 10 юаней они оба отправились на поиски пустынного пляжа.

«Босс, может, начнем с физической подготовки?» Ван Бин снял одежду и обнажил крепкие мускулы, блестевшие на солнце, как металл.

Чэнь Фан согласно кивнул и с завистью посмотрел на обнаженное мускулистое тело Ван Бина. Не было ни одной области его тела, которая не была бы совершенной. Обладать крепкими мускулами цвета бронзы - мечта каждого мужчины.

«Лучший способ построить свое тело - это бег, так как он не только увеличивает объём легких, но и выносливость.» Ван Бин сделал несколько растяжек и сказал: «Когда вы бежите, нужно следить за своим дыхательным циклом. Когда вы делаете вдох, ваш пресс должен естественным образом сокращаться, тогда как ваша грудь должна подниматься. С другой стороны, когда вы выдыхаете, ваш пресс должен быть расслаблен, а грудь наоборот должна падать.»

«Это же проще простого!» Чэнь Фан больше ничего не сказал и сразу же побежал.

«Хи-хи!» Ван Бин зло улыбнулся и последовал за Чэнь Фанем.

Двадцать минут спустя...

"Ха-ха-ха-ха..."

Чэнь Фан согнулся, положил руки на колени и, тяжело дыша, сказал: «Давай ... отдохнем...какое-то ... время. Я ... весь вымотался.»

«Босс, ты бегал всего 20 минут!» Ван Бин выглядел ни капли уставшим, когда подошел к Чэнь Фану. «Если ты будешь так тренироваться, это не поможет. Если ты действительно хочешь

натренировать свое тело, ты должен достичь физиологического предела.»

«Я... думаю, я... уже достиг... предела.»

Ван Бин сказал с жалостью: «Босс, потерпите еще немного, иначе все наши усилия, которые мы сейчас предпринимаем, пойдут насмарку.»

«Хорошо...Хорошо...» Чэнь Фан выпрямился, широко улыбнулся и побежал дальше.

Десять минут спустя...

«Босс, ещё десять минут и передохнём, ладно?» Ван Бин все еще выглядел свежим, как огурчик.

«Я... Я...не могу ... больше бежать ... по любому...как бы ты... меня не убеждал.»

Чэнь Фан высунул язык и хватал ртом воздух.

«Босс... мы должны проявить мужественность.»

«Просто...думай, что ... я ... особь женского пола.»

«Босс...»

«Если...ты продолжишь говорить...Я вычту ... 1000 юаней снова из твоей зарплаты...»

«Тогда я пойду и куплю тебе две бутылки минеральной воды, чтобы утолить жажду!» Ван Бин замолчал и немедленно побежал в ближайший магазин.

«Здорово!» Чэнь Фан сидел на пляже и после долгого глотка воды, он, наконец, сказал: «Итак, думаю, наша тренировка на сегодня закончилась?»

«Ты...Ты...» Ван Бин чуть не упал в обморок. «Босс, судя по вашему нынешнему прогрессу, вы не сможете добиться никаких результатов, даже если будете тренироваться десять лет.»

«Тогда что ты предлагаешь?» Чэнь Фан отбросил пустую бутылку из-под минеральной воды, встал и похлопал себя по заднице.

«Тренироваться. Единственный способ - продолжать тренировки!» Ван Бин был полон решимости и размахивал кулаками. «Победа невозможна без крови, пота и слез.»

«Что? Смотри, какая красивая девушка в бикини позади тебя!»

«Где? Покажи мне!» Поведение Ван Бина сразу же изменилось из решительного инструктора он быстро превратился в похотливого извращенца, который оглядывался по сторонам.

«Я тебя обманул!» Чэнь Фан посмотрел на Ван Бина. «Давай говори, что нам делать дальше!»

«Ты...» Ван Бин был явно разочарован.

«Если ты хочешь победить в битве, где ты в меньшинстве, тебе понадобится не только выносливость, но и ловкость...»

«Просто скажи мне, как тренироваться!» Чэнь Фан взмахом руки, прервал длинную речь Ван Бина.

«Способов много, но кое-какое оборудование необходимо», - сказал Ван Бин, доставая из пластикового пакета несколько гантелей для лодыжек. «Привяжи 30 кэtti свинцовых утяжелителей к рукам и ногам, и иди в море, пока уровень воды не достигнет груди, и практикуйте те движения, которым я тебя научил.»

= = = = =

«Вот так?»

Чэнь Фан стоял полуголый в море, согнув руки под прямым углом к пупку. Затем, он сжал кулаки и ударил.

«Да!» Ван Бин стоял рядом и смотрел.» Но ты должен быть осторожен, чтобы не вытягивать руки слишком прямо, когда бьешь, иначе это может разорвать мышцы.»

«Я еще раз продемонстрирую.» Ван Бин сжал кулак и ударил кулаком, вызвав звук «Бах» в воде. Он ударил так быстро, что даже морская вода брызнула в сторону, образовав круговой вакуум.

«Понятно!», - лениво произнес Чэнь Фан.

Сказав это, Чэнь Фан ударил немного медленнее.

= = = = =

Скучная тренировка продолжалась до шести часов вечера, пока Чэнь Фан наконец не был

освобожден. Вовремя ужина Чэнь Фан чувствовал, что у него дрожат ноги, когда он садился на стул. Его руки дрожали до такой степени, что он даже не мог пользоваться палочками.

«Я схожу в кибер-кафе что рядом с отелем, а ты оставайся здесь и присматривай за нашими вещами», - зевнув, сказал Чэнь Фан, после отдыха на диване «Ладно всё я пошёл.»

«Ок!» Ван Бин помахал ему на прощание и продолжил смотреть телевизор.

Выйдя из отеля, Чэнь Фан отправился в кибер-кафе и попросил отдельную комнату.

Он включил компьютер и дрожащими руками набрал на клавиатуре: «Электрический ток для стимуляции мышц» в строке поиска baidu.com. (Baidu.com -мощная поисковая система в интернете). Как только Чэнь Фан нажал на кнопку «поиск» с помощью мыши, на экране появились строки соответствующей информации.

Просмотрев строку за строкой, Чэнь Фан выбрал еще несколько соответствующих страниц и нажал кнопку. После тщательного анализа требований и вопросов, которые необходимо принять во внимание при «методе стимуляции мышц электрическим током», Чэнь Фан вышел из отдельной комнаты и отправился на пляж.

Снаружи небо уже было почти тёмным, и его поле зрения сузилось всего до дюжины метров. Оглядевшись, нет ли поблизости кого-нибудь, Чэнь Фан сел на пляже и перенёс своё сознание в тело электрического угря.

Чэнь Фан не осмеливался ослабить стимуляцию гипофиза электрическим угрем, из-за чего электрический угорь прибавлял до 30 сантиметров в день.

Заставив электрического угря выплыть на берег и подставить спину воздуху, Чэнь Фан встал, снял куртку и ботинки и забрался на спину электрического угря.

Поскольку Чэнь Фан продолжал стимулировать гипофиз электрического угря, теперь он достигал десяти метров в длину и превратился в настоящего монстра. Его обтекаемое тело, черный хребет и четыре блестящих когтя, прикрепленные к животу, теперь ещё больше понравились Чэнь Фану.

«Если я добавлю ему два рога, это будет в буквальном смысле «китайский дракон»!»

После того как он некоторое время попредставлял, Чэнь Фан переключил свое сознание на аватара электрического угря еще раз.

«Метод стимуляции мышц электрическим током» на самом деле не так уж сложен, как и все, что касается контроля частоты. Использование напряжения низкой частоты для стимуляции мышц может значительно повысить мышечную активность, а это особенно влияет на мышечную атрофию и скованность, вызванную неспособностью мышц двигаться после

разрушения нервных клеток.

Однако для того, чтобы мышцы вибрировали сильнее для достижения цели тренировки, необходим высокочастотный уровень электрического тока, обеспечивающий достаточное количество тепла и питательных веществ для мышечных тканей. При этом плотность и прочность фибробластов должны быть значительно увеличены.

Чэнь Фан осторожно выпустил дюжину вольт в эпидермис электрического угря. Низкочастотный ток не причинит никакого вреда человеческому телу, но его также будет недостаточно для стимуляции мышц тела.

Электромагнитная индукция прошла через поверхность эпидермиса, и попала непосредственно в мышечные ткани, что позволило Чэнь Фану отчётливо увидеть различные мышечные волокна и клетки.

На всякий случай Чэнь Фан решил поэкспериментировать с мышцей руки. Благодаря кристально чистому изображению, которое он мог видеть, как если бы смотрел под электронным микроскопом, Чэнь Фан постепенно увеличивал напряжение в этой области.

При 30 вольтах Чэнь Фан почувствовал легкое жжение в руке. Он также мог видеть, что скорость метаболизма мышечных клеток значительно увеличилась за счет электромагнитной индукции. Капилляры, прикрепленные к мышечным волокнам, работали подобно водяным насосам, что значительно увеличивало скорость транспортировки питательных веществ.

Поскольку он продолжал увеличивать напряжение до 50, ощущение жжения стало еще больше, и вся мышца начала слегка дрожать.

При 80 вольтах Чэнь Фан почувствовал себя так, как будто его постоянно жжёт огонь. Мышцы онемели и устали, и это было просто невыносимо.

«Давай просто сделаем это!» Чэнь Фан стиснул покрепче зубы и увеличил напряжение до 100 вольт.

«Ах!..»

В тот же миг в подсознание Чэнь Фана по невидимой связи пришло сильное ощущение онемения и жжения.

При напряжении в 100 вольт вся мышца как будто стала накачиваться большим, мощным поршневым двигателем, который заставлял её дергаться и бесконтрольно раздуваться.