

Глава 8.

Прошла неделя с тех пор, как Куроко спас эту девушку. Он собирался пойти домой после прокачки, когда услышал звуки погони и затем увидел, как девушку преследует мутированная гиена. Он спрыгнул с здания и отрубил чудищу голову.

После получения уведомления от системы, что монстр мертв, он подошел к девушке, у которой была повреждена лодыжка и расцарапано тело. Сам не зная почему, он инстинктивно хотел защитить эту красивую девушку. Он опустился на колени и произнес: «Тссс, все в порядке, расслабься, теперь ты в безопасности, я здесь.» Пока он это произносил, в его голове происходила паника: «Ааа, что я несу, эта геройская чушь звучит так неловко.»

Он подождал ее реакции, но единственное, что она сказала, когда открыла глаза, было «Кто ты?» Он подождал пять секунд и ответил дрожащим голосом: «Меня зовут Тень». После этого она закрыла глаза и потеряла сознание у него на руках.

Локация: Комната Куроко.

Время: 15.30

Куроко: «Система, покажи мне мой статус.»

«Бип.»

Имя: Куроко.

Уровень: 3

Тип: Основной персонаж/Куроко

Наименование: «Первое убийство»

Здоровье: 100%

Мана: 100%

Атака: 75

Защита: 49

Скорость: 77

Удача: 130

Воля: 63

Интеллект: 50

Очки игрока: 480

Куроко посмотрел на эти очки и стал решать, как ими распорядиться. Он хотел найти баланс. Если он будет слишком быстрым, то у него будет недостаточно силы. Слишком большая сила

сделает его медленным и позволит сопернику быстрее реагировать на его удары. Поэтому решил распределить очки максимально ровно.

Он сделал атаку 185, защиту 184, скорость 197, удачу 130 и волю 113. Оставшиеся 65 очков он приберет на экстренный случай. С выпуском его манги через 3 недели большая часть его проблем будет решена, а к началу учебы через 4 месяца он планирует освоить тренировку здоровяка, чтобы прокачать свое тело и возможности до следующего уровня.

«Система, покажи мне расписание тренировки здоровяка.» Система его услышала и показала ему расписание на следующие полгода.

«РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК ЗДОРОВЯКА

Пробежать 10 км

Пройти на руках 500 метров

Сделать 500+ отжиманий/отжиманий на кончиках пальцев

Прыжки в длину на одной ноге - по 100 метров

500 ударов руками по фигуре/груше

500 ударов ногами по фигуре/груше

Подсказки:

Выполнять упражнения с 3-5 минутными перерывами между подходами. Тренировка занимает несколько часов, так что запасись водой, электролитами и углеводами для достижения результата. Хорошо поешьте за два часа до начала тренировки и после нее.

Начинай с четверти объема, постепенно увеличивая нагрузку. Если поначалу это слишком сложно, сделай 1/10 упражнений.

Выработай собственные правила выполнения упражнений. Если чувствуешь, что готов установить собственный рекорд в определенном упражнении, но не уверен в этом до конца, попытайся испытать себя. Можешь добавлять определенное количество подходов в конце подобных упражнений.

Меняй ландшафт во время пробежки. Беги по ровной поверхности, по пересеченной местности, по дорогам и холмам. Вноси разнообразие.

Что касается ходьбы на руках, очень сомнительно, что ты сможешь пройти все 500 метров сразу. Прерывайся, помня о том, что ты всегда можешь повторить упражнение по новой.

Старайся делать как можно больше отжиманий до отказа. Сделать 500 отжиманий за раз будет очень-очень сложно, поэтому разбей их на столько подходов, на сколько считаешь нужным. По желанию можно чередовать обычные отжимания и отжимания на пальцах. Если сможешь сделать 500 обычных отжиманий, добавь 500 отжиманий на пальцах, что в сумме должно составить 1000 отжиманий.

Прыжки на одной ноге в длину достаточно просты. Встань на одну ногу и прыгай вперед. Поменяй ногу и повторяй снова.

Для приседаний с опорой, руки должны быть за головой, либо скрещены на груди или выставлены перед собой. Бедра должны оставаться под 90 градусами все время. Отдыхай 30-60 секунд между подходами.

Для двойных боковых прыжков немного присядь и расставь ноги чуть шире плеч. Оттолкнись два раза на одной стороне, а затем поменяй направление и повтори то же самое дважды с другой стороны.

Перевязав руки, ударь по боксерской груше или тренировочной фигуре 500 раз, а затем проделай то же самое 500 раз ногами.

Это все на сегодня. Удачи с тяжелыми тренировками!

Искренне твой, Здоровяк.»

Куроко подумал о том, что не удивительно, что система хотела от него, чтобы его статьи достигли 150. Ни один нормальный человек не сможет выполнить все эти управления без должной подготовки. «Что ж, следующие несколько месяцев обещают быть очень веселыми», - с этими мыслями в сердце Куроко зажегся огонек пламени, который сложно было потушить.

<http://tl.rulate.ru/book/25469/596049>