

Заметив, что солнце начинает подниматься, Джун проснулась. Стараясь не разбудить Айто, он молча привел в порядок свою голову и вышел наружу.

Даже несмотря на все повязки, покрывавшие его тело, он все еще чувствовал себя немного холодным. Вздыхнув, он почувствовал разочарование от хрупкости своего тела. Сделав несколько растяжек перед озером, он приступил к работе.

С его многолетним опытом он точно знал, какие группы мышц следует развивать в первую очередь. Бесцельная тренировка ограничила бы его скорость, а он не мог позволить себе медлить. Это был мир, управляемый сильными, и никто не знал этого лучше, чем он сам.

У тела было бесчисленное количество мышц, некоторые из которых были важнее других. Большая часть физических аспектов борьбы, таких как равновесие, сила и движение, происходит из нижней части тела. Более технические аспекты, такие как точность, защита и приземление, как правило, исходят из верхней части тела.

Думая так далеко, Джун установил в своей голове тренировочный режим. Судя по тому, что он узнал, выпускной экзамен в академии должен был состояться через неделю. В эти семь дней он сосредоточится на улучшении своих физических способностей, приобретая мышечную память по пути.

В конце концов, он все еще не совсем привык к этому своему телу, и тот факт, что он позволил себе попасть под удар простого Генина, только подчеркивал эту проблему.

Что же касается Академии, то он решил пропустить ее до самого последнего дня. Там ему было нечему научиться, и он предпочел бы использовать все свободное время.

- Хорошо, давайте начнем."

Чувствуя себя прекрасно после предыдущей растяжки, Джун начал работать над своими ногами, уделяя особое внимание икроножным мышцам.

Поскольку ноги были связаны с землей, они были наиболее ответственны за отталкивание от нее, генерируя энергию и скорость во всем теле. Они также оказались самыми большими мышцами в человеческом теле.

Примерно через час он перешел к своей сути.

Бедра удерживали нижнюю часть тела и ноги вместе. Они также производили огромное количество энергии, поворачивая все тело, когда это было необходимо. Другая важная функция заключалась в том, что бедра должны были поддерживать равновесие.

Поскольку он был изрешечен травмами, Джун позаботился о том, чтобы тренировать эту часть

очень тщательно, не желая усугублять их еще больше.

Чувствуя боль после того, как он все закончил, он сделал небольшой перерыв. Это тело еще не привыкло к таким интенсивным тренировкам и не торопилось привыкать к новому климату.

После короткого отдыха Джун продолжил работу с прессом, спиной и верхней частью тела. Всегда нацеливайтесь на самые важные мышцы для бойца.

Как только он закончил, он почувствовал, что его мышцы были в огне, угрожая выползти из его кожи. Благодаря всем растяжкам, которые он сделал заранее, в сочетании с его опытом, ему удалось не потянуть ни одного из них.

Как сумасшедший, Джун наслаждался болью, которую причиняли ему тренировки... Он не чувствовал себя таким живым в течение длительного времени.

Через некоторое время он глубоко вздохнул и осторожно снял бинты, прежде чем войти прямо в ледяное озеро.

Из-за интенсивных физических упражнений Джун почувствовал микроскопические разрывы внутри своих мышечных волокон. Если он ничего с ними не сделает, то утром они будут причинять ему боль.

Поэтому он решил принять холодную ванну. Это было сделано для того, чтобы сжать кровеносные сосуды и смыть отходы жизнедеятельности, такие как молочная кислота, из пораженных мышц. Он также служил для снижения метаболической активности и замедления физиологических процессов, уменьшая отек и разрушение тканей в этом процессе.

- Ах, нет ничего лучше холодной ванны после тренировки."

Поддавшись давно утерянному ощущению интенсивной тренировки, Джун почувствовал, что вернулся в прошлое, в то время, когда он был еще совсем ребенком... Это было великолепно.

<http://tl.rulate.ru/book/37085/812067>