Глава 19: Стажировка с двумя героями, часть 2

(Ежедневная песня: Jazz Frog (But It's a Full Song!))

Мируко: 'С этим парнем что-то не так. Тот образ, который он проецировал, казался таким реальным, и это была картина даже хуже, чем у большинства злодеев, которых я видела. Я не знаю, что с ним случилось, чтобы этот образ стал таким реалистичным, но я должна внимательно следить за ним.'

После небольшого перерыва Мируко занялась проверкой моей выносливости.

Она просто сказала мне бежать с половинной максимальной скоростью столько, сколько смогу, пока не замедлюсь. Мне удалось продержаться на половине скорости около 30 минут. Это было бы намного короче, если бы она сказала мне бежать на полной скорости, но у нее не было беговых дорожек, которые могли бы поддерживать мою максимальную скорость.

Мируко: Хорошо, твоя выносливость довольно хороша, но мы можем еще поработать над ней. Однако, то, что нам действительно нужно улучшить – это твоя физическая сила. Поэтому большую часть дня ты проведешь в спортзале, а когда восстановишься, мы отправимся на патрулирование.

Я кивнул. Она привела меня в помещение, где было много тренажеров, включая небольшие приспособления, похожие на кольца.

Я: Госпожа, что это за кольца?

Мируко: Это сжатые грузы, которые нагружают человека во время тренировки, чтобы увеличить результаты.

Я: Могу я их использовать? Думаю, это очень поможет в том, что вы собираетесь мне поручить.

Мируко: Конечно. Куда мне их положить?

Я: По две на каждую руку и ногу. Если у тебя есть достаточно большой, оберни один вокруг моей груди, пожалуйста.

Мируко: Хорошо.

Она вышла на минутку и привела очень высокую женщину. У нее были очень красивые волосы и некоторые черты ящерицы, такие как глаза ящерицы и язык, похожий на язык ящерицы.

Ямагата: Итак, Мируко, я полагаю, ты привела меня сюда не только для того, чтобы посмотреть на симпатичного мальчика. То есть, я была бы рада, если бы ты это сделала, но я полагаю, что нет.

Мируко: Нам нужно, чтобы ты использовала свою причуду на одной из гирь. Он хочет, чтобы одна из них поместилась у него на груди.

Она кивнула, взяла сжатый груз и увеличила его. Затем она поднесла его ко мне и прижала к груди, а затем уменьшила его, позволив ему идеально обхватить мою грудь.

(Ямагата Юко! Причуда: Маленький мир, большие вещи! Она может увеличивать или уменьшать вещи! В некоторой степени она может делать это и с собой, делая себя больше или меньше! Это также действует на отдельные части тела!)

Ямагата: Вот так, маленький воин. Удачи.

Она нежно взъерошила мои волосы. Это было очень приятно. И успокоило меня.

Затем Мируко положила две гири на обе мои руки и ноги.

Мируко: Хорошо, давай начнем. Прежде чем мы приступим к тренировкам, я хочу, чтобы ты привык к тому, насколько тяжелыми будут эти гири.

Затем она нажала маленькую кнопку на каждой гире, начиная с той, что на груди, затем на руках, потом на ногах.

Как только они активировались, я чуть не упал на пол, но мне удалось удержаться от полного падения, хотя и с трудом.

Мируко: Не волнуйся так сильно о том, что не сможешь встать, я помогу тебе подняться, если ты упадешь. Просто ходи пока в этом.

Я сделал, как она сказала, и просто старался ходить с утяжелителями. Потребовалось некоторое время, чтобы привыкнуть к этому, около 45 минут, включая время, потраченное на отдых. После этого я привык настолько, что это уже не так сильно напрягало меня, как 45 минут назад, но я все еще не был адаптирован к этому на 100%. Мои ноги и руки были все еще медленнее, чем обычно, но они были относительно в порядке.

Мируко: Хорошо, сначала мы поработаем с утяжелителями, чтобы помочь твоей силе рук, затем перейдем к упражнениям для ног. После этого мы сделаем упражнения для груди. Ты уже достаточно разогрелся, двигаясь в этой одежде, поэтому мы можем сразу приступить к делу.

Мы сразу приступили к упражнениям, и нагрузка на мое тело мгновенно возвращалась в полной мере в каждой тренировке. Первым упражнением для рук были разгибания на бицепс. Вес был около 30 килограммов, но мне было гораздо тяжелее, так как на руках были сжатые гири..

После этого я должен был сделать жим от груди. Затем боковые подъемы. Затем фронтальные подъемы. И наконец, жимы на плечи. И это все упражнения, которые я делал для мышц рук.

Мируко: Теперь перейдем к упражнениям для ног. Сначала приседания. Затем мертвые подъемы. После этого – жимы ногами. Когда с этим будет покончено, перейдем к последнему упражнению для ног, и это еще один вариант приседаний: Приседания с мячом у стены.

Последняя группа упражнений на сегодня. Грудь. Первое упражнение: Жим лежа. Далее – Жим от груди, снова. Затем последовали отжимания. В завершение, чтобы задействовать несколько групп мышц, мы сделали Планку.

Как только все это было сделано, я закончил сегодняшние упражнения. В изнеможении я рухнул на пол. Меня подхватила Мируко.

Мируко: Хорошая работа, малыш. Ты отлично справился.

Она, как и многие в последнее время, взъерошила мне волосы.

Опять же, это было очень приятно.

Она сняла гири на моих руках и ногах и отвезла меня в Ямагату, чтобы увеличить ту, что на груди, так что она больше не подходит к моей груди и спадает. Она сделала именно это, и они вернулись в зал.

Я уже чувствовал себя намного легче, даже легче, чем раньше, когда на мне их не было. Тренировки, которые я сделал в этот первый день, дадут многое. И у меня есть целая неделя, чтобы получить еще больше физической пользы.

После полуторачасового отдыха я пошел к Мируко, чтобы сказать ей, что готов к патрулированию.

http://tl.rulate.ru/book/61244/1738455