

Эрик сделал еще несколько глубоких вдохов и поднялся. За эти 10 минут он успел перевести дух, и в результате его тело было не полностью отдохнувшим, но весьма близким к этому.

Теперь, когда он выполнил цель своего задания, касающуюся гантелей, он перешел к жиму лежа со штангой.

Он подошел к скамейке и выбрал штангу грузом в 60 кг. Еще до начала упражнения, у Эрика было ощущение, что это будет значительно труднее, чем с гантелями. Несмотря на сложность, желание отступить не появилось.

Он лег на скамью, занял удобное положение, после чего начал поднимать и опускать штангу в стабильно неспешном темпе, немного медленнее, чем в предыдущем упражнении.

С гантелями Эрик понял, что к концу упражнения значительно возрастет сложность, а скорость подъема тяжестей уменьшится. Чтобы преодолеть эту небольшую неприятность, с которой он, вероятно, столкнется, было принято решение немного замедлиться, чтобы поберечь свои силы.

Казалось бы, даже такие простые упражнения, как поднятие тяжестей, для эффективного использования требовали наличие техники.

Эрик продолжал поднимать штангу, не останавливаясь и не меняя темпа довольно долгое время. По прошествии примерно десяти минут он выполнил 50 жимов. Усталости не ощущалось, по крайней мере, пока что.

Он был немного медленнее по сравнению с тренировкой на гантелях, но в голове была уверенность, что ближе к концу не придется замедляться.

Прошло еще десять минут, а затем и двадцать. Никакой боли в руках не ощущалось, хоть количество жимов уже достигло 100.

Эрик был приятно удивлен своей силой, когда сравнивал себя сейчас с одиннадцатилетними подростками на Земле. Подобная тренировка была бы подвигом для любого человека его возрастной группы на Земле. Чувство гордости внезапно нахлынуло на него, но так же быстро и утихло, ведь нет времени отвлекаться от нынешней цели: жим лежа 250 раз. Он не мог позволить себе отвлекаться на посторонние мысли, если хотел успешно завершить задание.

К счастью, эта мимолетная мысль была единственной в своем роде. К 30-й минуте он сделал 150 жимов, к 40-й минуте - 200, и осталось только 50.

Легкая боль снова дала о себе знать, но умеренное распределение своих сил не прошло бесследно. Замедлиться, конечно же, пришлось, но не так сильно как на первом упражнении.

Последние 50 жимов потребовали довольно много усилий, но ничего такого, что выходило бы из рамок. Около 50-минутной отметки парень успешно завершил две части из трех своего задания. Теперь он просто лежал на скамейке, глядя куда-то вверх.

Этот режим тренировки был отнюдь не легким, но определенно полезным. Остальное не казалось столь важным. Он не пытался избежать трудностей на своем пути. Предпочтительнее было столкнуться с ними лицом к лицу и превзойти себя, получив гораздо больше, чем боль и неудобства.

И снова, поскольку довольно много энергии в теле было израсходовано, Эрик решил сделать

еще один короткий перерыв на десять минут. Сразу после получения задания он подсчитал, что для первых двух задач ему требуется примерно час на каждую и два часа на третью, заключительную часть.

У него было достаточно времени, чтобы сделать перерыв и привести свое тело в порядок прежде чем приступить к третьему этапу.

После еще одного сеанса медитации парень снова был в хорошей форме. Он также почувствовал некоторое облегчение, так как последняя часть была легче, чем две другие. Несмотря на то, что ему пришлось ударить по мешку с песком тысячу раз, это все равно было бы легче, чем поднимать тяжести.

Не теряя времени на размышления, Эрик начал с того, что ударил по мешку. Он использовал умеренное количество силы, которую он мог использовать непрерывно в течение длительного периода времени, чтобы не устать раньше времени.

Это было то же самое, что он делал со своей скоростью во время жима лежа, но для удара по мешку с песком он реализовал действия как для жима лежа, так и для гантелей.

Он чередовал руки, так что он мог постоянно тренировать их одновременно, не теряя импульса в любой из них.

Подобно этому, ударяя по мешку с песком, Эрик чередовал удары правой рукой, удары левой рукой, удары ногой правой ногой и удары левой ногой каждые 50 ударов. Делая это, он сможет поддерживать все части своего тела активными и работать, не теряя при этом много времени.

Ударяя по мешку с песком, Эрик заметил, что вмятины, оставленные его ударами руками и ногами, постепенно увеличивались. Несмотря на то, что он не практиковал никаких боевых искусств или боевых приемов, простое многократное попадание в мешок с песком постепенно увеличивало его силу атаки.

Эрик начал думать о том, когда он сможет получить в свои руки какие-либо умения, чтобы тренироваться еще быстрее, но в глубине души он знал, что сейчас не время для этого. Он все еще слишком слаб.

Зная это, он приложил всю свою концентрацию и усилия, чтобы как можно эффективнее избить мешок с песком.

Третья часть задания действительно заняла больше всего времени, но оказалась самой легкой для Эрика. Со временем он начал чувствовать легкую боль в конечностях, но такое сегодня не впервой. Этой боли было недостаточно, чтобы повлиять на него, поскольку он продолжал наносить удары по мешку, наполненному песком, пока не сделал все 1000 ударов.

Эрик проверил прогресс задания в системе и увидел, что у него осталось около получаса до истечения времени, когда он завершил его.

Перед началом, Эрик сомневался, сможет ли он его завершить или нет, не говоря уже о том, что после этого у него останется полчаса.

Вытирая рукой пот со лба, Эрик открыл журнал заданий, чтобы проверить, получил ли он свою награду и что будет дальше.

[Задание: «Физическая подготовка (1)» успешно завершено.

Награда: 3 очка очарования, прогресс в задании.]

Затем Эрик приступил к проверке своего меню навыков общения, чтобы узнать, получил ли он очки в своей характеристике очарования или нет.

[Меню навыков общения

Убеждение: 10

Запугивание: 10

Очарование: 10]

Убедившись в этом, единственное, что осталось увидеть, - это следующая часть задания «Физическая подготовка».

[Новое задание: Физическая подготовка (2)

Задача: чтобы получить максимальную отдачу от тренировок своего тела, нужно постоянно повышать ставки и бросать вызов самому себе, чтобы преодолеть их.

Задачи:

- 1) Работа с гантелями весом 15 кг по 300 раз в каждой руке.
- 2) Жим лежа со штангой 60 кг 300 раз.
- 3) Ударьте по мешку с песком 300 раз каждой рукой и ударьте по нему 300 раз каждой ногой.

Ограничение по времени: 4 часа (в настоящее время заморожено, так как задание еще не началось)

Награда за завершение: прогресс задания.

Штраф за невыполнение: Нет]

На этот раз увеличенные числа не напугали Эрика, он был взволнован и хотел проверить возможности своего тела. Упражнения, которые он делал за эти три с половиной часа, уже начали приносить пользу Эрику, постепенно увеличивая его физическую силу.

Повышение интенсивности тренировок также увеличит и выгоду, которую он получит. Этого было достаточно, чтобы еще сильнее ждать тренировки на следующий день.

Он также заметил, что задание замораживается, и быстро понял, что это связано с тем, что его тип - ежедневное. Он смог сделать вывод, что время разморозится, как только он приступит к тренировкам на следующий день.

Изучив всю эту информацию в системе, Эрик заметил, что все еще было непрочитанное уведомление.

[Достижение разблокировано!]

Достижение? Здесь еще и достижения есть? Интересно... - рассуждал Эрик, продолжая читать текст в системном окне.

(п/п. Только не говорите мне, что дальше будет целая арка посвященная ежедневному заданию с тренировкой... Ну, пожалуйста... т_т)

<http://tl.rulate.ru/book/61431/1689394>