

Мышечная система играет жизненно важную роль в обеспечении движения человеческого тела. Составляя примерно половину веса тела человека, около 700 названных мышц прикреплены к костям скелетной системы.

Существует три основных типа мышц: сердечные, гладкие и скелетные. Сердечные мышцы находятся в сердце, а гладкие мышцы отвечают за функционирование органов. Скелетные мышцы, с другой стороны, отвечают за движение тела, и именно они являются основным объектом моих тренировок.

Скелетные мышцы можно разделить на мышечные волокна типа 1 и типа 2. Волокна типа 1 сокращаются медленно и целенаправленно. Они обладают высокой устойчивостью к утомлению, поскольку используют аэробное дыхание для получения энергии из сахара. Эти волокна встречаются во всем теле и связаны с выносливостью и осанкой. Их обычно называют медленно сокращающимися мышечными волокнами или красными мышечными волокнами.

Волокна второго типа, известные как быстро сокращающиеся волокна, делятся на две подгруппы: Тип 2А и Тип 2В. Волокна типа 2В еще быстрее и сильнее, чем волокна типа 2А, но им не хватает выносливости. Они имеют более светлый цвет по сравнению с волокнами типов 1 и 2А. Расположенные преимущественно в верхней части тела, они способствуют развитию скорости и силы в руках и груди, хотя и в ущерб выносливости. Эти волокна известны как белые мышечные волокна.

Волокна типа 2А быстрее и сильнее, чем волокна типа 1, но обладают ограниченной выносливостью. Они особенно заметны в ногах, обеспечивая поддержку тела во время длительной ходьбы и стояния. Эти волокна называют умеренно быстро сокращающимися или розовыми мышечными волокнами, поскольку они представляют собой комбинацию красных и белых мышечных волокон.

Хотя достижение 100% розовых мышц Акасаме из «Самого могучего ученика Кеничи» может быть невозможным для большинства людей, для меня это вполне достижимо. Однако я понимаю важность поддержания баланса между красными и белыми мышцами для оптимального функционирования организма. Я могу преобразовать до 35% своих мышц в розовые, гарантируя, что я сохраняю достаточно красных и белых волокон для сохранения силы и выносливости.

С помощью пищевого погружения выносливость становится менее важной задачей, но я по-прежнему стремлюсь эффективно использовать энергию. Благодаря этому я могу увеличить скорость своих причуд или превращений в животных, максимизируя их эффективность.

Усовершенствованные мышцы и модификации тела

В дополнение к типичным изменениям в развитии мышц я решил включить в некоторые из них паучий шелк, а именно шелк драглайн, производимый пауком-короедом. Этот необычный шелк в десять раз прочнее кевлара и может растягиваться на 90 процентов своей длины, что делает его одним из самых прочных известных биологических материалов. Встраивая его в свои мышцы, я ожидаю значительного увеличения общей силы. И паучий шелк, и мышцы состоят из белка, что делает их совместимыми для такой модификации.

Кроме того, очень важно затронуть кровеносные сосуды. В предыдущей модификации я сделал их более эластичными и резиноподобными, чтобы они могли противостоять силе Божественного Демона. Теперь я намерен усилить это изменение в большем масштабе. Честно говоря, вены на моих ногах сейчас можно принять за резину.

Процесс изменения мышц и вен занял около пяти часов. Хотя мои органы чувств были временно отключены, я сразу же заметил явные изменения. Когда я попытался поднять ногу руками, она показалась мне значительно тяжелее. Я искренне надеюсь, что увеличение веса соответствует увеличению силы.

Двигаясь дальше, я приступил к изменению кожи с того места, где начинается культя. Важно отметить, что кожа - это самый большой орган в человеческом теле, составляющий примерно 15% от общего веса тела. Хотя существует ограниченное количество изменений, которые я могу внести в человеческую кожу, я стремился увеличить ее плотность. Удивительно, но человеческая кожа уже достаточно прочная, сравнимая с кожей некоторых животных. Хрупкость и слабость человеческой кожи в основном обусловлены современным образом жизни, который мы ведем.

Примечательно, что жители менее привилегированных регионов мира часто демонстрируют более жесткую и твердую кожу, особенно на ногах, из-за привычки ходить босиком. Китайские мастера боевых искусств занимаются тренировкой «железного тела», ежедневно подвергая себя ударам. Этот процесс закаливания, проводимый последовательно в течение нескольких лет, приводит к видимым результатам. Некоторые практики фокусируются на тренировке отдельных частей тела, что известно как частичная тренировка.

Экстремальные модификации тела и расширенные способности.

Одним из ярких примеров интенсивной физической подготовки является техника «Железная ладонь», когда человек подвергает себя пыткам. Они многократно ударяют руками по различным предметам, таким как дерево, камень, железо и даже красный песок. Эта практика, выполняемая в течение длительного времени, ломает кости, разрывает мышцы и повреждает кожу. Однако с каждым циклом исцеления кости, мышцы и кожа становятся все сильнее и выносливее.

К сожалению, я не располагаю таким количеством времени, которое необходимо для столь интенсивных тренировок. Однако я могу найти альтернативный подход. Я увеличу плотность своей кожи и использую собственное биоэлектричество для воздействия на клетки эпидермиса. С помощью Seimei Kikan/Возвращение жизни этот процесс должен быть относительно простым.

Только на модификацию моей кожи ушел примерно один час. В общей сложности, включая кости, мышцы и кожу, на одну ногу ушло восемь часов, что потребовало значительной части моих запасов энергии и выносливости.

Чтобы оценить успешность изменений, я вновь активировал рецепторы в ноге. Сразу же возникло ощущение тяжести в ноге, как будто я ношу гири. Однако, когда я попытался пошевелить ногой, она двигалась плавно, без какого-либо дискомфорта или задержки. Я прочувствовал каждую мышцу ноги, чтобы убедиться, что все работает идеально, и это действительно было так.

Затем я приступил к модификации другой ноги, что также заняло восемь часов. Когда процесс был завершен, я встал на обе ноги и почувствовал, что неудержимо смеюсь. Проверая свои новые способности, я выполнял легкие удары ногами и прыжки, но обнаружил, что сила, стоящая за ними, превосходит все мои ожидания. При каждом приземлении на землю раздавался гулкий стук, что свидетельствовало о значительном изменении веса.

После быстрого бега, пользуясь преимуществами моих новых ног, я оказался в уединенной

части леса. Теперь настало время для окончательного испытания.

«Сору.»

Я двигался с невероятной скоростью, превосходя свои прежние возможности в два раза. Если бы не мое улучшенное восприятие, я бы разбил себя об дерево. Я подпрыгнул в воздух выше, чем когда-либо прежде, и нанес мощный удар ногой по пустому пространству.

Используя технику «Геппо», я поднял себя в воздух один раз, затем еще раз. На третьей попытке я сконцентрировал всю свою силу, объединив «Геппо» с «Сору», и мощно ударил в воздухе обеими ногами.

Бум

Небольшой звуковой удар разнесся по окрестностям, когда я появился в 100 метрах от прежнего места. Слияние геппо и сору оказалось топовой комбинацией. Я должен придумать подходящее название для этой техники. Тем не менее, оставалось последнее испытание.

Приземлившись на землю, я восполнил свою выносливость с помощью «пищевое погружение». Сосредоточив свою силу, я нанес сокрушительный удар.

«Ранкьяку.»

Голубовато-белая полоса вырвалась из моей ноги, рассекая воздух шириной в 5 метров. Сила удара разрубила деревья передо мной пополам горизонтальной косой.

Шшшшш Туд, Туд, Туд

Все, что осталось в поле моего зрения, это 20 пней с идеально срезанными поверхностями.

—ХАХАХАХАХА!

—Я вернулся!

—Сильнее, чем когда-либо!

—Берегись, мир. Шиничи Кудо вернулся!

<http://tl.rulate.ru/book/61685/2959694>