Чи-Ву начал бежать за Ру Амухом, и не успел он сделать и одного круга вокруг крепости, как совсем запыхался. Ру Амух ждал, когда он его догонит, но тот не стал ждать, стоя на месте. Он вертелся, как боксер, и наносил удары в воздух, приговаривая "раз, два". И когда Чи-Ву наконец догнал его, он снова начал бежать.

"Господин, вы должны бежать в правильной форме". Дыхание Ру Амуха было совершенно стабильным, хотя он бежал точно так же, как и Чи-Ву. "Смотрите прямо перед собой. Представь, что ты все время смотришь на 10 метров вперед".

"Хм! Ха! Хуа! Урх!"

"Дыхание тоже очень важно. Дышите ли вы ртом или носом, важно, чтобы вы нашли технику дыхания, которая работает для вас."

"Фуууу! Фуууу! Фуууу! Хиииии!"

"...Я не думаю, что это работает. Давай немного притормозим".

Поскольку Чи Ву, казалось, боролся больше, чем ожидал Ру Амух, Ру Амух предложил замедлиться. Чи У почувствовал, что наконец-то смог перевести дух.

"Хорошо, почему бы нам не попробовать поговорить во время бега?"

"Поговорить... ing....?"

"Да. Тебе не нужно задерживать дыхание. Я думаю, мы достигли того уровня, когда можем разговаривать с человеком рядом с нами во время бега".

Для Чи-Ву это имело определенный смысл, и он кивнул в знак согласия. Однако вскоре это стало невозможным, когда они пробежали еще один круг, и их разговор полностью прервался.

"Хм..." Пробежав еще полкруга, Ру Аму посмотрел на Чи Ву с обеспокоенным лицом. Они успели пробежать всего два с половиной круга, но состояние Чи-Ву уже было настолько плохим, что вызывало смех. Его голова и руки казались едва прикрепленными к телу и раскачивались, как тряпичная кукла, когда он двигался. Его тело тряслось как сумасшедшее, а слюна стекала по его рту. Он едва мог двигать ногами.

'Правильная осанка, вот это да!'

Чи-Ву был в секунде от того, чтобы потерять дыхание. Он думал, что сможет пробежать пять кругов, но он достиг предела уже после двух. Ему хотелось сейчас же рухнуть на землю, и он думал, как удобно будет лежать на мягком грунте.

"Я больше не могу...!" кричал Чи-Ву с зажмуренными глазами, но Ру Амух продолжал подбадривать его.

"Нет! Ты можешь еще побегать!"

Чи-Ву стиснул зубы. Он закрыл глаза и побежал так, словно пути назад уже не было. В конце концов, когда они миновали каменный мост, он рухнул на землю.

"Кух! Куууу!" Чи-Ву лежал, выгнувшись вперед, и некоторое время не двигался. Его сердце колотилось так сильно, что казалось, будто оно вот-вот вырвется из груди. Казалось, что все его тело пульсирует. Его взгляд был размыт, так как струйки пота стекали вниз и

затуманивали зрение. Тусклое небо было желтым, и когда ему удалось выровнять дыхание, наступил момент прояснения.

2. Статус [Чи-Ву]

-> Базовый

[Слабость] Выносливость

'Я действительно слаб...' Информация пользователя не лгала. Его выносливость была настолько слабой, что его можно было назвать слабаком. Он пробежал всего три круга вокруг крепости - нет, с точки зрения Чи-Ву, он пробежал целых три круга. Пробежав дистанцию, он почти не мог поверить, что сделал это.

"Вы в состоянии встать, сэр?"

Чи-Ву кивнул, отряхиваясь. Он оттолкнулся от земли обеими руками и с большим трудом смог подняться. Как будто его тело было надуто водой, его конечности продолжали хромать и шататься.

"Почему бы вам сначала не стабилизировать дыхание? Как только ты успокоишься, мы можем сделать еще пару раундов, чтобы охладиться".

Чи-Ву дернул головой в его сторону.

"Тебе не нужно будет бежать". сказал Ру Амух, смеясь, когда Чи Ву угрожающе посмотрел на него. "Просто быстрые шаги. Я изначально планировал разогреться легкой пробежкой. В следующий раз мы должны сделать несколько упражнений перед бегом".

"...В следующий раз?"

"Да, мы будем бегать некоторое время. Сейчас нам не нужно делать ничего другого, кроме бега", - твердо сказал Ру Амух, словно не собирался отступать от этого вопроса.

Чи-Ву низко повесил голову. Он просто хотел научиться рукопашному бою, но то, через что он сейчас проходил, было просто адом.

"Ладно, давай попробуем еще раз. Для быстрой ходьбы следуйте за мной. Постарайся свести к минимуму время, необходимое для того, чтобы оторвать ноги от пола..."

Не в силах сопротивляться настойчивым толчкам Ру Амуха, Чи Ву с силой переставлял ноги и прошел еще два круга. В итоге он прошел пять кругов, прежде чем тренировка закончилась.

С тех пор как он стал ходить на тренировки к Ру Аму, распорядок дня Чи-Ву полностью изменился. Каждый день он следовал простому распорядку: встав на рассвете, он выходил за пределы крепости и бегал с Ру Амухом до изнеможения. Затем он приползал обратно на площадь и съедал поздний завтрак, после чего отправлялся домой отдыхать. Он стонал, развалившись на кровати, а когда к полудню его тело восстановилось, он снова вышел на улицу. Затем он бежал, пока снова не выдохся, и вернулся домой после ужина. Он бегал и бегал снова. Когда он, наконец, закончил свою ежедневную рутину, он почувствовал, что можно достичь предела своих возможностей, просто бегая. Поскольку он всегда бегал до тех пор, пока не мог сделать еще один шаг, его тело всегда заканчивало день в изможденном состоянии. Было много дней, когда ему приходилось цепляться за стены для поддержки.

Так продолжалось три дня, и, наконец, на четвертый день Чи-Ву пропустил утреннюю зарядку. Точнее, почти пропустил. Накануне вечером он потерял сознание, а когда пришел в себя, его кто-то тряс. Он открыл глаза и увидел, что Ру Амух ярко улыбается ему, и почувствовал страх, который не мог выразить словами.

"Ухххх".

"Я ждал тебя, но ты не появился, господин, поэтому я пришел, чтобы найти тебя. Вы, должно быть, очень устали вчера".

"Uhahhhh."

"Да, да. Но ты все равно должен бежать. Если ты пропустишь один день, будет второй раз, а потом третий и четвертый. Давай пойдем вместе".

Ру Амух потащил зомбированного Чи У на улицу. Была поговорка, что идти в спортзал - это самое сложное, а как только ты там оказываешься, ты начинаешь заниматься. Вот так и Чи Ву, оказавшись на улице, почему-то стал бегать. Лишь позже Чи Ву узнал от Ру Хианы, что Ру Амух каждый день, еще до наступления дня, ждал пораньше, чтобы Чи Ву мог решиться выйти раньше; он не хотел заставлять Чи Ву ждать. Узнав об этом, Чи Ву перестал пропускать прогулки из чувства вины - помогло и то, что он боялся, что Ру Аму лично придет к нему домой за ним. А больше всех радовалась переменам в образе жизни Чи-Ву не кто иной, как Мими.

(Хорошо. Очень хорошо.)

Недавно она почувствовала, что биоритмы Чи-Ву наконец-то стабилизировались. Поскольку он каждый день проходил через цикл упражнений, еды, отдыха, снова упражнений, еды и сна, его здоровье неизбежно улучшалось. Конечно, Чи-Ву каждый день хотелось умереть.

[Бег сейчас идеально подходит для тебя].

Он уже понял эту часть.

[Он развивает кардиореспираторную функцию, выносливость, общую силу тела и многое другое. Нет более подходящей тренировки для тех, кто отчаянно нуждается в улучшении своих спортивных способностей".]

Да, Чи-Ву понимал, что эти упражнения необходимы. Но Чи-Ву тоже был человеком; ему надоело смотреть на одни и те же пейзажи каждый день во время бега. Как и количество долларовых купюр в бумажнике, сила воли не безгранична. Шли дни, и терпение Чи-Ву достигло предела.

[Есть поговорка, что ребенок должен упасть 2000 раз, прежде чем сможет встать. Я знаю, насколько это трудный и утомительный процесс, но позже...].

Пока Мими продолжала читать ему нотации, Чи-У начал злиться. 'Я знаю. Я знаю. Раз уж я не могу летать или бегать, я хотя бы пытаюсь ходить'.

[Прежде чем ходить, нужно уметь поднимать себя обратно. Чтобы даже если вы упадете, вы попытались сделать еще один шаг. Вы понимаете?]

'Я понял, так что не мог бы ты заткнуться?' Чи-Ву сердито зарычал в своем сознании и, стиснув зубы, снова переставлял ноги. Время шло незаметно, и вскоре прошло уже десять дней с тех

пор, как Чи-Ву начал бегать.

"Мне жаль".

На одиннадцатый день Ру Аму внезапно извинился и сказал, что теперь им будет трудно продолжать тренировки. "Я хотел делать с тобой хотя бы утреннюю зарядку, но, учитывая ситуацию, я буду занят другим делом..." Ру Амух объяснил, что Зелит в разговоре с Шахназ нашел способ помочь другим героям восстановить свои силы и обратился к нему с важной просьбой. Поскольку это был опасный метод, ему нужна была полная поддержка Ру Амуха. Чи-Ву не знал, что это за метод, но он не был настолько эгоистичен, чтобы помешать Ру Аму принять в нем участие. Конечно, часть его самого была рада этой новости.

'Думаю, ничего не поделаешь. Только господин Ру Амух может использовать немного своей силы". В нынешних обстоятельствах Ру Амух был очень ценным членом. Он был слишком важен, чтобы каждый день помогать Чи Ву заниматься спортом. Обдумав свои мысли, Чи Ву легко кивнул.

"Все в порядке. Все равно это просто бег. Я могу сделать это сам".

"Господин, я благодарен, что вы так говорите, но... вы ведь будете продолжать даже без меня?"

Чи-Ву почувствовал легкий укол совести от вопроса Ру Амуха; он думал, что завтра проснется немного позже. "Ну, конечно." Он неловко рассмеялся, и Ру Амух засиял.

"Хаха, я понял. Я тебе доверяю. Мы будем бегать около двух месяцев. Когда ты наберешь достаточно выносливости, мы начнем следующий этап".

"Хорошо, хорошо." Чи У слушал вполуха и мысленно улыбался. Его настроение внезапно улучшилось. Расставшись с Ру Амухом, Чи У поужинал и напевал, возвращаясь домой. Прошло много времени с тех пор, как он заснул со спокойным сердцем. Наступил следующий день.

"...Проклятье." Его глаза открылись на рассвете. Несмотря на то, что его никто не будил, глаза открылись автоматически. Похоже, что ранние пробуждения Ру Амуха травмировали его.

Мне нужно больше спать, но... Даже закрыв глаза, он не мог заснуть. Некоторое время он возился в кровати, а затем вышел на улицу и, сидя на веранде, погрузился в сон. Его ум обострился, когда он почувствовал утренний холодный ветерок. Он не знал, сколько времени прошло.

"Sighhhhhh..." Чи-Ву глубоко вздохнул. "...Tch." Он шлепнул себя по губам и встал с веранды. В конце концов, он вышел на улицу на рассвете, никого не обнаружив. "Хафф! Хафф!" Бежать было все еще трудно, и в его сердце внезапно вспыхнули негативные эмоции. Ему было грустно, и все казалось бессмысленным. Однако по мере того, как он продолжал бежать, эти эмоции вскоре исчезли. По мере приближения к цели он ощущал непонятное чувство надежды. Чи-Ву бежал очень долго, и не успел он оглянуться, как пробежал пять кругов вокруг крепости. После утренней рутины начало вставать солнце.

"Уххх!" Несмотря на то, что все тело стонало от боли, Чи-Ву потянулся с довольным видом. 'Но я все равно сделал это'. Он чувствовал себя выполненным и гордился собой, что отправился на пробежку в одиночку, когда все спали.

'Хорошо, этого достаточно. Я сегодня хорошо потрудился". Он уже собирался повернуть назад, когда...

"Старший!"

Чи-Ву услышал высокий голос. Это был знакомый голос.

"Здесь! Я здесь!"

Чи-Ву обернулся и посмотрел вверх. Он увидел Ру Хиану, раскинувшую обе руки на вершине крепостной стены.

"Что ты делаешь!? Ты закончил свою утреннюю зарядку!?" закричала Ру Хиана, закрыв рот руками, как только Чи-Ву поднял голову. "Если ты еще не закончил, не мог бы ты немного подождать меня!? Давай позавтракаем вместе! Мне нужно пробежать еще двадцать кругов!"

"...Что?" потрясенно воскликнул Чи Ву. Он не мог поверить своим ушам. Ей просто нужно пробежать еще двадцать кругов? Ру Хиана наклонила голову, а Чи Ву просто молча смотрел на нее. Но она сказала ему, что все равно скоро закончит, и попросила подождать. Затем она снова начала бежать по стенам.

Чи-Ву долго смотрел туда, куда исчезла Ру Хиана, и шел, ошеломленный. В его сердце внезапно зародилось странное чувство. Оглянувшись назад, он миновал каменный мост и вошел через вход. Когда он уже собирался пройти мимо второй стены, он снова остановился.

"Хафф! Хафф!"

Чи-Ву увидел, что кто-то яростно размахивает мечом - это был Аллен Леонард. Он не знал, когда Аллен Леонард начал тренироваться, но знал, что его тело без рубашки пышет жаром, и он был не единственным, кто был поглощен тренировкой. Из входа в третью стену выплыла группа людей. Все они были героями, вооруженными доспехами и перчатками, найденными в крепости.

"Зелит сказал..."

"Тогда если мы выйдем..."

"Поэтому Ру Амух вернется и..."

"Это слишком опасно... но если мы хотим стать сильнее как можно быстрее..."

Чи-Ву успел уловить лишь несколько слов, как герои быстро пронеслись мимо него. Чи-Ву не понимал, о чем они говорят, но одно он все-таки уловил - "если мы хотим стать сильнее". Чи-Ву замер на месте и снова посмотрел на стену замка. Затем он еще раз взглянул на Аллена Леонарда и уставился на героев, которые уже ушли вдаль. Пока он так стоял, он вдруг вспомнил, о чем думал до этого. Достиг успеха? Гордится собой? Он почувствовал, что краснеет, и ему стало так стыдно, что захотелось спрятаться в нору.

Чи-Ву крепко сжал кулаки. Он смел думать, что скоро сможет превзойти этих героев, если продолжит тренироваться в том же духе, но он не мог ошибиться. На самом деле, их стартовые позиции изначально были разными. Чи-Ву был обычным человеком, который не держал в руках меча и даже не делал суровых упражнений более двадцати лет. Поэтому Чи-Ву пришлось тренироваться так, как не тренировались другие. Они уже прошли базовую подготовку, и их тела были в такой форме, что им не нужно было повышать выносливость бегом.

Более того, были герои, которые никогда не падали духом, даже если их тела были тщательно

натренированы. Чи-Ву никогда не мог догнать их, тренируясь подобным образом, и разрыв между ним и ними только увеличивался. Он не мог стоять на месте, ему нужно было привести себя в форму. Кроме того, какая-то его часть считала себя бесталанным, и ему следовало хотя бы приложить больше усилий.

"..."

Мог ли он действительно сказать, что упорно трудился, решив, что может умереть? Это была не Земля. Это было место, где ему нужно было постоянно беспокоиться о своей жизни. Самое главное, что даже герои не бездельничали, как кузнечик из басни "Муравей и кузнечик"; и он не был похож на муравья, который усердно готовился к предстоящей зиме. Он не должен был преисполняться чувством превосходства только потому, что немного бежал. Если он хотел хотя бы немного догнать, если он хотел выжить...

Грит.

Чи-Ву стиснул зубы и повернулся с суровым лицом. Он вернулся к внешней стене и снова начал бежать. Во время бега Ру Амух обращал особое внимание на три фактора. Первый - правильная осанка, второй - дыхание, а третий...

[Во время бега не надо заранее решать, сколько кругов ты собираешься пробежать].

[Просто бегите, пока не сможете больше бежать].

[Ваше тело знает, сколько еще вы можете бежать].

[Если вы остановитесь, потому что достигли своей цели и устали, ваше тело привыкнет к этому].

Ру Амух добавил, что из-за этой привычки ему потом будет сложнее превзойти свои пределы, и предупредил его, чтобы он никогда не ставил себе ограничений. Настанет день, когда он оглянется назад и поймет, насколько дальше и дольше он смог бежать, чем раньше, и когда этот день настанет...

'Можно ли будет... тогда гордиться собой?'

Чи-Ву побежал; он сосредоточился только на беге, как сумасшедший. Он все еще задыхался, и ему все еще хотелось умереть, но он терпел и продолжал бежать. Когда он думал, что не может продолжать, он шел, и, как советовал ему Ру Амух, он шел, как будто бежал. Когда он снова смог нормально дышать, он снова вернулся к бегу. Пока он повторял этот процесс, все его мысли исчезли. В голове стало пусто, и он погрузился в транс. Он даже забыл о своей боли. Это был очень странный опыт. Его тело, которое раньше было тяжелым, как камень, стало легче, его затуманенная голова прояснилась, и он почувствовал себя свежим. Эндорфины струились по его телу, и ему казалось, что он может бегать так вечно. Чи-Ву достиг кайфа бегуна.

http://tl.rulate.ru/book/67931/2054270