

И вот настало долгожданное утро.

Я быстренько одевшись спустился вниз. Там меня встретила Макино указав на омлет и стакан свежего молока. Позавтракав и попрощавшись с Макино, я вышел на улицу. Начать тренировки я решил с пробежки до леса...

Мидвэй Форест – так назывался лес, в котором сейчас лежал и проклинал все на свете мальчик трех лет.

-Черт возьми, это ж надо было так влипнуть в первый же день...

Как только я вбежал в лес, решил что меня могут заметить, ведь на окраинах было мало деревьев и иногда проходили люди. И так я направился вглубь леса и случайно набрел на пещеру. Она была очень похожа на те пещеры, в которых главные герои прочитанных мной ранобе, находили редкие артефакты и становились супер-сильными в самые короткие сроки.

Любознательство и жадность заставили меня войти в пещеру. Пройдя вглубь этой пещеры я ничего не обнаружил кроме сталактитов и летучих мышей. Было темно и жутковато. Когда я развернулся, чтобы выйти из этой негостеприимной пещеры, сзади на меня подул горячий воздух. И понимая ЧТО это значит я обернулся и увидел то, что повергло меня в шок.

Огромных размеров медведь стоял и смотрел на меня с озлобленным взглядом и диким оскалом. Он был раза в три больше медведей живших на Земле. Я, что есть мочи побежал вон из пещеры. Я бежал и бежал, пытаюсь скрыться от этого косолапого бедствия. Но он все догонял, разрыв не увеличивался. Нужно было думать и быстрее, как от него скрыться прежде, чем он разорвет меня на куски.

И тут я услышал журчанье реки, с ходу развернулся и рванул в сторону звука. Добежав до этой спасительной реки, я сразу же нырнул под воду и поплыл вниз по течению, оставляя разъяренного зверя позади. Отплыв на достаточное расстояние я вылез из воды, весь мокрый и вымотанный безумной погоней. Я лег на траву, чтобы перевести дыхание.

-Чертов медведь, как только стану сильнее кастрирую к чертям.

Среди всех этих проклинаний и ругательств я неожиданно заснул.

Проснулся я уже под вечер. Я встал и только сейчас понял, что не знаю где нахожусь. Я решил пойти вверх по течению, надеюсь медведь не настолько зол, чтобы ждать меня у берега. К моему счастью, его там не оказалось. Я долго бродил по лесу прежде чем выйти к родной деревне.

Я пообещал себе, чтобы такого больше не происходило буду тренироваться до седьмого пота. Как только я подошел к бару, меня со слезами встретила Макино. Она обняла меня и сквозь слезы сказала:

-Где ты был?! Ууу... Я так переживала, не могла найти себе место. Думала, что с тобой что-то случилось.

-Прости меня Ма... мама, за то что пришлось поволноваться.

-Ээ...?!?!

-Что-то не так??

-Нет, просто т-ты в первый раз назвал меня мамой...

Взволнованно сказала Макино, не думал что это так на нее подействует. Мы еще долго так стояли в обнимку прежде чем зайти в дом. Она немного успокоилась и мы разошлись по комнатам спать.

Проснувшись на следующее утро я решил, что не стоит заходить слишком далеко в лес. Не хочется мне встречаться с ним в ближайшее время. И так я взял веревки позаимствовал у местного кузнеца зубило с молотком и направился в окраины леса, предварительно отпросившись у Макино.

Как только я достиг места назначения, начал делать импровизированные тренажеры.

Я нашел поблизости булыжник размером с большой арбуз и привязал к нему одну сторону веревки. Дальше нашел другой булыжник и взяв зубило с молотком, начал выбивать в нем дыру посередине, а затем то же самое я сделал с другим камнем такого же размера и соединил их с помощью ветки дерева Тафу, что было крепче любого дерева на этом острове. Ну, впрочем так мне сказали местные жители.

Затем я начал делать утяжелители. Поблизости не было камней так что я прошел чуть дальше и нашел огромных размеров камень и вооружившись зубилом и молотком начал откалывать от него кусочки. Четыре больших для торса, и по 4 маленьких на каждую конечность, включая шею. Это при том, что большой кусок весил килограмм, а маленький около 200 грамм. И как только я привыкну к весу, начну добавлять новые.

Закончив с утяжелителями я направился обратно к своим тренажерам. Так как они слишком сложные для меня в данный момент, я начну с приседаний, отжиманий и подтягиваний с утяжелителями. Нужно начинать с малого и постепенно добавлять нагрузку, так мне говорил мой мастер по кендо, но тогда я бил манекен при такой ноше. Думаю это тоже стоит включить в список тренировок. Вот что примерно выходит в моем списке:

20 отжиманий

50 приседаний

15 подтягиваний

50 ударов мечом(в моем случае веткой дерева Тафу, кстати она и сама то не мало весит, около 3 килограмм).

А через месяц начнем тренировки с тяжелыми тренажерами. И так к вечеру выполнив дневную норму упражнений, я из последних сил добирался до дома. Добравшись до своей горячо любимой кровати я заснул крепким сном. Хорошо что Макино не видела меня в таком состоянии, а то она начала бы волноваться.

<http://tl.rulate.ru/book/7658/144230>