

Бег считается одним из самых важных упражнений для большинства видов спорта. Все боевые искусства используют бег как основное упражнение для развития выносливости и выносливости. Однако не так очевидно, что бег может развивать мышцы ног так, как никакие другие упражнения.

Возьмем, к примеру, ваши медленно сгорающие мышечные волокна, мышечные волокна первого типа. Они используются в основном в движениях на выносливость. Чтобы сражаться как боксер в течение раундов подряд, вы должны обладать таким типом выносливости, который дает бег, как в мышцах, так и в сердечно-легочной системе. А развить такую способность без бега как такового сложно.

Но еще одна важная часть - это спринтерский бег. Чтобы развить мышечные волокна второго типа ваших ног. Все взрывные движения выполняются за счет большей части этого типа мышц. Это удары ногами, прыжки и т.д. И лучший способ развить этот тип мышц - спринтерский бег.

Зная всю эту информацию, Сэкизан бегал следующие месяцы. Он тренировал руки каждый второй день, давая время своей коже зажить.

После первой недели он включил в свой распорядок дня танковые гири, чтобы помочь себе в развитии ног. Начиная с легких весов, которые не оказывали большого сопротивления, не забывая о систематическом продвижении вперед, чтобы в итоге не получить повреждений. Комбинация спринта и бега на 0 км каждый день, конечно, выматывала его.

Его диета также была очень важна. Для поддержания своего телосложения он не забывал много есть. Следствием аэробных упражнений является потеря жировых отложений в организме. И уже через два месяца его детский жир почти полностью исчез.

Важно отметить, что он начал заниматься муай тай, знакомясь с принципами и концепциями этого боевого искусства, а также сходствами и различиями с его предыдущей практикой тхэквондо.

Через целых два месяца Рюдзи позвонил ему, чтобы рассказать о следующем шаге в его продвижении.

- Хорошо, ты хорошо тренируешься. Но теперь пришло время для тебя сразиться в первый раз. Я попросил одного моего друга назначить бой с его учеником против тебя. Ему 13 лет, и он, как и ты, тренируется с раннего возраста. Будь готов к тому, что в конце недели ты будешь драться с ним, - Рюдзи сказал своему сыну, он ожидал хорошего боя, он будет иметь доступ к мастерству своего сына после, и в соответствии с этим, вверх или вниз уровни на основе его производительности.

- Да, господин. Я буду готов! - Сэкизан ответил отцу с энтузиазмом. Наконец-то он будет участвовать в настоящем бою.

После того, как отец вышел из комнаты, он начал думать о двух месяцах бега. Вы думаете, что два месяца - это не так уж и много, но ему трудно поддерживать свое тело в тонусе. Его потребление пищи абсурдно для 8-летнего ребенка, и даже с ним трудно поддерживать мышцы, бегая на длинные дистанции.

- Хм, я должен быстрее освоить Сеймей Кикан, контроль над метаболизмом сделает мои тренировки более эффективными, - подумал Сэкизан. После всех тренировок у него появились новые умозаключения, и ему нужно найти более конкретный способ поддерживать состояние своего тела, чтобы развивать ноги. Он не хотел быть марафонцем.

«Что ж, надо готовиться к победе в этой схватке. Я ничего не знаю о своем сопернике, но я не буду его недооценивать. Если отец назначил мне бой с ним, значит, он очень силен»

Сэкизан готовился в течение недели, сократив бег до 5 км и уделяя больше времени тренировкам на тяжелом мешке и теневому боксу. Он поддерживал свое тело в оптимальном состоянии, чтобы в любой момент выйти на поединок.

---

Перед додзё стоит пара - отец и сын. Отец - плотный парень с ярко-рыжими волосами, собранными в хвост. Он одет в белую рубашку без рукавов и черные брюки. На ногах у него шлепанцы. Его повседневная одежда создает впечатление, что он человек, которого не волнует, как его воспринимают другие люди.

У сына, как и у его отца, рыжие волосы, но в отличие от старшего, он не заботился о том, чтобы закрепить их, поэтому его дикие рыжие волосы танцевали в такт ветру. На нем была белая майка, отмечающая его хорошо развитое тело для ребенка его возраста. И черные брюки тхэквондо-ги для удобства движений. На ногах у него, как и у отца, были шлепанцы, отчего казалось, что эта пара не любит обувь.

- Ты готов? Пришло время показать результаты твоих тренировок, - спросил Рюдзи своего сына. Он не волновался за сына, он видел всю работу, которую тот проделал. Но он все равно спросил, чтобы хоть как-то успокоить нервозность сына.

- Да, отец, я готов, - сказал Сэкизан. Он не нервничал, но оценил то, что отец постарался его успокоить.

Двое вошли в додзё, пройдя некоторое время, они нашли мат, на котором стояла другая пара. Взрослый, как и Рюдзи, был крепок, видно было, что он всю жизнь занимался своим телом. А младший, предположительно наш соперник, был гораздо более мускулистым, чем обычный - летний парень. Он тоже много работал над своим телом, его черные волосы, характерные для японцев, выделялись на фоне рыжих волос Сэкизана.

Не было произнесено ни слова, пока двое детей маневрировали в центре мата. Один пониже ростом, с рыжими волосами, другой повыше, с черными волосами. Они поклонились в знак уважения друг к другу, как мастерам боевых искусств, и встали в строй.

Черноволосый парень напал первым, надеясь набрать темп и задать ритм. Прямой удар, распространенный в карате, направился в лицо нашего МС.

Увидев удар за милю, Сэкизан уклонился в сторону, надеясь парировать атаку левым кроссом. Приняв сначала простую стратегию, не полагаясь на сложные маневры.

Его противник, как и он, уклонился от контрудара. Но был удивлен тем фактом, что ребенок 8 лет мог провести такой плавный контрудар. Решив взяться за дело всерьез, он начал маневрировать ногами, решив воспользоваться своей дистанцией, нанося легкие удары типа джеба, чтобы оценить реакцию нашего главного героя.

Сэкизан, в свою очередь, начал анализировать движения противника, уклоняясь от его джебов. Он решил подманить противника, чтобы тот нанес удар, и, воспользовавшись открывшейся возможностью, контратаковал своим ударом. Имея меньшую дистанцию, он не мог атаковать, пока не сократит расстояние.

Приняв план, он начал показывать проемы в левой части защиты, уклоняясь от ударов опущенной левой рукой, двигаясь, как бы приближаясь к противнику для удара.

Черноволосый парень, видя, как парень уклоняется от всех его ударов, был поражен, но он также заметил, что рыжеволосый парень всегда опускал левую руку, когда уклонялся вправо. Увидев возможность, когда парень приблизился к идеальной дистанции для удара, он воспользовался ею.

- Игра окончена, малыш! - подумал он, нанося красивый круговой удар, нацеленный в левый висок противника.

Когда он удивился, что не почувствовал никакого прикосновения при ударе, он повернулся, но увидел, что к нему приближается нога. Не успев увернуться, он получил удар прямо в нос.

- Пытаясь прийти в себя, он посмотрел на своего противника и был напуган тем, что увидел.

Сэкизан стоял в широкой стойке и ждал, когда его противник посмотрит прямо на него. Когда тот посмотрел, он со всей силой своего тела нанес боковой удар ногой прямо в подбородок противника. Его ноги в идеальной позе, как нож, сделали так, что вся сила пришлась в нужную точку головы противника, и он рухнул без сознания. Он был в нокауте.

- О! - родители были потрясены развитием событий, все произошло в мгновение ока, одна ошибка, и свет погас.

- Хорошая работа, малыш! - Рюдзи был в экстазе. Он не ожидал такой комбинации от своего сына, он наблюдал, как его сын подманивает другого ребенка, чтобы тот нанес удар, уклоняясь на волосок, он контратаковал своим собственным ударом справа. Не торопясь закончить работу, он ждал идеальной возможности, чтобы нанести боковой удар с идеальной формой. Идеально!

Сэкизан поклонился в знак уважения и признательности своему противнику, который все еще был без сознания, а также поклонился своему отцу и хозяину своего противника. Он не праздновал, бой был простым. Он надеялся, что парень окажет большее сопротивление, но жаловаться не будет.

Закончив, они вышли из додзё и сели в машину. Все это время Сэкизан думал про себя.

“Я не могу успокаиваться, и эта победа не идет мне в голову, я должен продолжать прогрессировать. Сначала я должен взять под контроль функции своего тела и метаболизм, это поможет мне быстрее тренироваться» - не заботясь об этом конкретном бое, Сэкизан уже строил планы на будущее.

Поездка домой прошла в тишине. Но не неприятная тишина, а хорошая.