Упражнения, направленные на укрепление диафрагмы, были очень похожи на упражнения для остального тела. Мышцы обычно тренируются и укрепляются путем их расширения и сокращения против сопротивления, обычно веса. Человек перемещает тяжести, расширяя и сокращая определенные группы мышц по всему телу, что приводит к их укреплению со временем.

Диафрагма в этом отношении ничем не отличалась. Руи проводил много времени, вдыхая и выдыхая через дыхательный аппарат, который сильно затруднял дыхание, что означало, что пользователь должен был довести свою диафрагму до абсолютного предела, если хотел нормально дышать.

Когда Руи задыхался и хрипел во время этого упражнения, он впервые за всю свою вторую жизнь возненавидел режим тренировок.

До сих пор он спокойно относился ко всем разнообразным тренировкам, даже если они были трудными и новыми для него, он получал истинное удовольствие от того, что его мастерство владения техникой становилось все лучше и лучше, это было захватывающее чувство.

Однако эта тренировка была действительно неприятной, и причина этого была проста.

("Ощущение затрудненного дыхания идентично приступам астмы, которыми я страдал на Земле"). Он задыхался и хрипел.

Эти моменты были худшими в его жизни, а теперь ему предстояло испытывать их непрерывно в течение нескольких часов.

Тем не менее, он понял, что эта тренировка в конечном итоге улучшит его дыхание и выносливость, поэтому проглотил горькую пилюлю и серьезно посвятил себя тренировке.

Закончив, он быстро попрощался с наставником и поспешил покинуть помещение так быстро, как только мог.

"Не могу дождаться, когда я освою эту технику, чтобы больше никогда в жизни не заниматься этим тренингом".

И все же эта тренировка заставила его почувствовать нормальное дыхание как роскошь, заставила ценить то, что он считал само собой разумеющимся в своей второй жизни.

Он тряхнул головой, отбрасывая эти мысли, и направился в следующий тренировочный центр, чтобы начать изучать следующую из пяти новых техник, которые он приобрел. Он уже решил, какую технику он хочет изучить следующей.

("Мне очень интересно узнать о "Погружении Миража".")

Это была атакующая техника захвата, которую он решил изучить. Это была техника, в которой пользователь притворно пытался провести верхний захват, а затем, воспользовавшись открытием, созданным притворством, проводил нижний захват.

Это была одна из мер, предпринятых им для улучшения своей атаки и расширения возможностей наступления в бою.

Что его удивило, так это то, как сильно отличалась установка для этой и других подобных техник от других установок. С другой стороны, это был его первый раз, когда он посетил

тренировочный комплекс для обучения грэпплингу уровня ученика. Ведь до этого он не изучал ни одной техники уровня ученика.

Тренировочное оборудование сильно отличалось от того, к которому он привык, по сравнению с другими тренировочными комплексами, в которых он тренировался.

""Погружение в мираж", да?" размышлял наставник. "Хорошо, без проблем". Он кивнул. ""Погружение в мираж", как техника, может быть разделена на три различных этапа: финт, переход и собственно захват. Тренировочный режим для этой техники включает в себя работу над каждым из них отдельно, а затем над всеми вместе".

Руи кивнул, внимательно слушая.

"Финт - самая сложная часть техники. Для того, чтобы создать реальную возможность и открыться для настоящего захвата, финт должен быть убедительным, обычное притворное движение не поможет, парень."

"Я действительно прошел через рекомендованный режим тренировок для финта, он немного странный".

Наставник кивнул. "Тренировочный режим для симуляции требует подключения к костюму, который мы можем вручную заморозить в любое время, когда захотим, его ткань и структура сделаны из множества различных видов эзотерических звериных и растительных веществ, и он работает на странных принципах, но это неважно. Мы попросим вас отработать идеальный верхний тейкдаун, пока вы не освоите форму и траекторию, затем мы попросим вас надеть костюм и выполнить верхний тейкдаун, только мы заморозим костюм в середине тейкдауна, мы будем делать это снова и снова, снова и снова. Это поможет вашему телу физически понять, как выглядит и как физически ощущается идеальный финт при верхнем тейкдауне. Идеальный финт верхнего захвата - это неполный настоящий верхний захват, настоящий верхний захват, разрезанный пополам, таким образом, никто не сможет легко определить, что это подделка".

Руи кивнул. Таким образом, он учил свое тело времени выполнения финта и его траектории. Погружение в мираж было техникой, траектория и время которой были неотличимы от настоящих. Именно это делало его эффективным, именно это делало его техникой уровня ученика. Убедительность заставляла цели подсознательно поднимать защиту, чтобы перехватить верхний удар, давая пользователю огромное отверстие, которое можно было использовать для настоящего добивания, но качество финта делало его техникой уровня ученика, и именно это делало технику финишером.

Кроме того, у этой техники была и обратная сторона. Если кто-то был хорошо знаком с этой техникой и предугадывал финт верхнего удара и готовился к нижнему удару, то Руи мог просто превратить финт верхнего удара в настоящий финт верхнего удара!

В технике "Погружение в мираж", верхний удар и верхний финт были абсолютно одинаковыми до половины пути.

Это означало, что Руи мог выбрать притворство, или действительно выполнить приём! Поскольку не было разницы между финтом и настоящим тейкдауном, Руи мог выбрать любой из них в зависимости от того, как реагировал его противник. Он мог приспособиться к реакции противника!

Это была часть причины, по которой он выбрал эту технику, хотя она имела только два возможных сценария применения, из-за того, что он мог приспосабливаться и имел

возможность сделать выбор после анализа своего оппонента, она имела большую гибкость, чем можно было ожидать от техники с двумя возможностями.

"Но это еще не все." Смотритель зубасто усмехнулся. "Когда ты действительно и полностью овладеешь этой техникой, твой финт станет настолько хорош, что твой противник увидит иллюзию!"

http://tl.rulate.ru/book/86427/2770762