"Давайте начнем немедленно". сказал Руи с решительным выражением лица.

"Вот это настрой!" сказал Дилон, усмехаясь. "Я полагаю, ты полностью просмотрел свиток, верно?"

Руи кивнул. "Я прекрасно помню его".

"Хорошо." сказал он, жестом приглашая Руи следовать за ним. "Тогда ты точно знаешь, что ждет тебя в том месте, верно?"

Руи кивнул.

Разработанный и рекомендованный режим тренировок для Внешней Конвергенции был довольно интересным.

Первым этапом была тренировка элементарных форм, в ходе которой пользователь выполнял набор движений, задействующих все группы мышц одновременно. Это были интенсивные динамические тренировки, направленные на то, чтобы приучить сознание пользователя к тонко скоординированным ритмам расширения и сокращения мышечных групп.

Это был первый шаг к тому, чтобы в конечном итоге проложить путь к конвергенции силы, генерируемой всеми этими группами мышц, что является конечной целью. Всего было тринадцать сложных динамических упражнений. Что, как отметил Руи, равнялось количеству широких мышечных групп в человеческом теле.

Второй этап тренировки - спарринг с оборудованием, которое ограничивало движение определенных групп мышц. Пользователю приходилось задействовать те группы мышц, которые обычно не были задействованы в большой степени. Руи сразу же понял, что это делается для того, чтобы процесс регулярного и привычного использования силы каждой группы мышц стал частью мышечной памяти. Чем больше человек тренировал каждую группу мышц в отдельности, тем более плавно и своевременно он мог ее использовать.

Последним этапом тренировки было надевание костюма, который сильно сопротивлялся движению тела. Костюм был тщательно сконфигурирован таким образом, чтобы обеспечить недостаточную силу пользователя. Для этого проводилась серия тестов на поднятие тяжестей, чтобы измерить физическую силу пользователя, и костюм был настроен соответствующим образом. Затем пользователь должен был одновременно использовать достижения, полученные на предыдущих этапах тренировок, чтобы иметь возможность преодолеть свой физический предел.

Руи сразу же понял, что цель этого этапа тренировки заключалась в том, чтобы заставить пользователя объединить достижения предыдущих этапов и использовать их не только одновременно, но и как единое целое. Извлечь огромную силу из каждой группы мышц, используя мышечную память, унаследованную на втором этапе, а затем конструктивно направить ее по всему телу, используя координационную мышечную память, созданную на первом этапе.

Он полагал, что чем больше и чаще пользователь сможет выполнять эти действия, тем ближе он будет к овладению Внешней Конвергенцией. Тот факт, что пользователь должен был быть в состоянии нормально двигаться, несмотря на костюм, свидетельствовал о том, что принцип Внешней Конвергенции был освоен.

Оставалось только привыкнуть применять его к ударам, что можно было сделать с помощью

жестких спаррингов.

Руи полюбил весь процесс обучения. Это был такой необычный способ овладеть мощной техникой. Ему захотелось посвятить все свое время исключительно Внешней Конвергенции.

"Хорошо, давай начнем". сказал Дилон. "Ты запомнил все тренировки, говоришь? Тогда начни с первой".

Руи тут же взял несколько тренировочных утяжелителей и надел их в указанном месте. Затем он начал странный комплекс упражнений, выполняя то, что напоминало скручивание или приседание по спирали. Со стороны это могло выглядеть комично. Но опыт Руи в тренировочных режимах для боевых видов спорта позволил ему понять, что происходит.

Этот режим тренировок заставляет его разум одновременно и совместно координировать пять групп мышц, чтобы выполнять это упражнение под тяжестью тяжелых тренировочных весов на конечностях. Если бы группы мышц не сотрудничали и не координировали свои действия, то тело просто не смогло бы выполнить это упражнение.

Упражнение было изнурительным и болезненным, оно напомнило ему то время, когда он только начинал заниматься более года назад.

Эта мысль вызвала огромную ностальгию. Тогда он был безымянным коротышкой среди тысячи других безымянных коротышек, которому удалось пройти вступительный экзамен среди миллиона других безымянных коротышек.

А теперь его лично направлял не кто иной, как боевой оруженосец.

Воистину, это было нереально, глядя на то, как далеко он зашел.

"Сосредоточься." предупредил Дилон. "Твоя форма груба. Не спеши приседать и не подпрыгивай, когда опускаешься. Этот этап очень важен. Если ты не сделаешь это хорошо, то можешь распрощаться со своими шансами овладеть этой техникой, молодой человек".

Руи беззвучно кивнул, задыхаясь от жжения в мышцах, когда он приседал вверх и вниз.

Жжение было мучительным, но в то же время доставляло огромное удовольствие. Это был странный опыт - испытывать одновременно такие противоречивые эмоции.

Вскоре Дилон заставил его перейти к другим тренировкам.

Каждая из них была направлена на координацию определенной группы мышц с другими группами мышц.

Группы мышц "широчайшая мышца", "ромбовидная мышца", "трапециевидная мышца", "терская мышца", "прямая мышца", составляющие мышцы спины, были индивидуально скоординированы с другими группами мышц всего тела. Эти упражнения часто включали в себя одновременное сгибание или скручивание позвоночника вперед-назад в сочетании с каким-либо другим движением, которое давало нагрузку на верхнюю часть скелетной системы.

Если координация мышц не была бы идеальной, то это привело бы к повреждению мышц спины. Именно поэтому на Земле такие упражнения настоятельно не рекомендовались, в отличие от более безопасных тренировок. Но на Гее повреждения во время тренировок часто означали очень мало. Это позволяло Руи участвовать в тренировочных режимах, которые он

никогда бы даже и не подумал рекомендовать, не говоря уже о том, чтобы делать самому. И результаты того стоили.

Каждая группа мышц двигалась так, как редко двигалась, укрепляя и совершенствуя эти движения.

Несмотря на то, что это был его первый день, он чувствовал, что добился удовлетворительного прогресса. Эти движения, на которых он никогда не чувствовал необходимости сосредоточиться, теперь станут основой для новой техники, которая укрепит его боевое искусство!

http://tl.rulate.ru/book/86427/2776255