

Алекс ментально готовился к своей первой тренировке в этом новом мире.

Бог говорил Алексу, что он должен доводить себя до отказа, а затем медитировать, впитывая ману.

Это обычная практика в спорте.

Почему?

Тот, кто не имеет в этом опыта не сможет действительно повредить свои мышцы.

Когда новичок в спорте тренируется до отказа, его мышцы не получают слишком большого урона, поскольку срабатывает инстинкт самосохранения. Человек чувствует, что не может продолжать, но уже имея этот опыт, можно зайти дальше.

Алекс был немного обеспокоен словами Бога.

Алекс смог вступить в крупнейшую в мире организацию ММА, по чему можно судить, какой у него опыт в этом.

Не будет преувеличением сказать, что у Алекса когда-то было тело, которое можно увидеть только по телевизору, что технически так и есть. Бои Алекса транслировались по телевидению.

При желании Алекс сможет тренироваться до тех пор, пока у него не лопнут сухожилия.

Конечно, он никогда не делал ничего подобного раньше, поскольку это навредит ему.

"Но здесь все по-другому. Если мана восстанавливает и укрепляет даже сухожилия, то тренировки до тех пор, пока мои сухожилия не затрешат, будет чрезвычайно эффективно".

Алекс смотрел на лес с противоречивым выражением лица.

"И все же, что если мана не лечит такую травму? Что если это поможет, но потребуются несколько дней, чтобы зажило что-то подобное? Я буду беспомощен все это время".

"Я могу попробовать в деревне, в безопасности, но здесь? Не знаю".

Алекс вздохнул.

"Я должен начинать постепенно. Начну со средней тренировки.

Алекс мысленно готовился к тренировке, чем не занимался уже очень давно.

Алекс почувствовал, что стал более энергичнее, будто мозг посылал сигналы телу, дабы подготовиться к нагрузке.

И после, Алекс сделал нечто удивительное.

Он снял с себя всю одежду.

"Мне будет достаточно тепло, когда я буду тренироваться. Я не хочу, чтобы моя одежда воняла потом".

Алекс потрещал несколькими суставами, подпрыгивая.

"И погнали!"

Так началась первая тренировка Алекса.

Десять минут ушло на разминку: он бегал, прыгал, падал на землю, вставал, подтягивался на ветках и делал много других вещей.

Алекс давно не тренировался, но как только тренировка началась, ему показалось, что с момента последнего занятия прошло совсем немного времени.

Обычно я нагружаю лишь группу мышц, но сегодня я проработаю со всеми!".

Алекс схватил свой меч, используя его в качестве гири. Ведь он был довольно тяжелым.

Он положил его на плечи, встал на кончики пальцев ног, вернулся к нормальному положению, снова встал на кончики пальцев ног и так снова

Это тренировало икры.

Затем он делал приседания с мечом.

Это тренировало бедра.

Алекс знал, какие движения тренируют те или иные мышцы.

Поскольку это была интенсивная тренировка, Алекс планировал заниматься очень долго.

Примерно через час после того, как Алекс начал тренировку, пошел дождь.

Алекс проигнорировал огонь и еду. Мясо можно съесть и холодным, а огонь разжечь. 1

Однако Алекс схватил свою сумку и почистил внутренность.

После этого он вырыл небольшую яму в виде ведра и положил в нее мешок.

Он помнил, что целебные зелья были внутри сумки, а значит, сумка способна удерживать жидкость в себе.

Одежда Алекса была разложена в относительно сухом месте на его дереве.

Прошло 90 минут, пока Алекс заканчивал тренировку ног, уже чувствуя довольно сильную боль. Это был момент, когда он прекращал тренировать ноги, когда был на Земле.

Ради безопасности Алекс остановился и сейчас.

Сначала он должен проверить эффективность маны.

Далее Алекс тренировал руки и плечи.

Продолжая тренироваться, Алекс ощутил какое-то первобытное чувство.

Сначала он не был уверен, откуда взялось это чувство, но быстро понял.

Он тренировался в дикой природе, вдали от любой ответственности, семьи, общества, работы и так далее.

Его окружала дикая природа наряду с дождем.

Он занимался только тренировкой.

Тренировка и только.

Все остальное не и имеет значения.

У него нет работы.

Нет понятия денег.

Ему не нужно просыпаться и идти на работу.

Он просто должен стать сильнее.

В сознании Алекса тренировка, казалось, превратилась из упражнения в некую форму духовной культивации.

Алекс чувствовал, что это самая первичная и самая фундаментальная истина мира.

Только сила, больше ничего.

Через 90 минут Алекс закончил с руками и плечами.

Наконец, Алекс сосредоточился на животе, груди и спине.

Это заняло 60 минут.

И наконец, Алекс завершил тренировку.

Он тренировался целых четыре часа, чувствуя себя живым как никогда. Новая обстановка дала Алексу невероятный заряд энергии, а тренировки под дождем поначалу были немного странными, но Алекс полюбил это дело.

Это охлаждало его, а ощущения от капель дождя словно гипнотизировали.

Алекс сделал еще один глубокий вдох, остывая после тренировки.

Через пару минут Алекс уловил, что его мысли уже не так сосредоточены.

Он почти ничего не ел со вчерашнего дня, а также он очень сильно хотел пить.

Алекс проверил сумку, что заполнилась водой.

К сожалению, вода оказалась не совсем чистой. Она имела коричневатый оттенок.

"Сейчас нельзя быть привередливым".

Алекс выпил коричневатую воду. На вкус она определенно не была приятной, но, тем не менее, прохладное ощущение воды, стекающей по его пересохшему горлу, было великолепным.

Затем Алекс подошел к костру.

Костер был давно потушен, а на мясо капала вода от дождя.

Однако Алекс все равно схватил мясо и съел его.

Не хватало приправ, а также плохо приготовилось, но поедание его в таком виде пробудило в Алексе особое, дикое чувство.

Удивительно, но мясо оказалось довольно вкусным!

Оно было довольно жестким, но очень походила на вкус дичи.

Алекс съест всё за присест, но не стал.

Важно было не откормить себя, поскольку концентрация во время медитации ослабела бы.

Закончив есть и выпив еще немного, Алекс сел возле дерева и положил меч рядом с собой.

Затем он закрыл глаза и сосредоточился на окружающей обстановке.

Удивительно, но шум дождя не отвлекал. Наоборот, это помогало Алексу лучше ориентироваться в окружающей обстановке.

Через несколько минут Алекс почувствовал в воздухе какую-то таинственную силу, и он был уверен, что никогда не ощущал ничего подобного на земле.

Это что-то новенькое.

Мана!

Алекс сосредоточился на мане и попытался притянуть ее своим разумом.

Примерно через полчаса Алекс стал довольно неплохо втягивать ману в себя.

Алекс представлял себя черной дырой, которая засасывает в себя все.

Земля, дерево, воздух и другие формы материи, конечно, не двигались, но мана текла в его тело.

Как только мана вошла в тело Алекса, он почувствовал, что его мышцы обернулись приятной теплотой.

Очень расслабляющее чувство.

Было похоже, что Алекс принимает ванну.

Так прошло еще три часа.

Солнце ушло за горизонт, и наступила ночь.

Алекс открыл глаза.

Теперь нужно быть осторожным.

<http://tl.rulate.ru/book/86480/2807720>