

Несмотря на это, я использовал их, потому что они были проверенными и эффективными.

Незначительно эффективными.

Прирост силы, которого я добился, был - он был доказан и неоспорим, но все же он был очень незначительным, и со временем он становился все менее впечатляющим. Не то чтобы эффективность их снижалась, но с возрастом, когда я стал старше и в дело вступила моя природная сила, они стали ощущаться хуже, чем в самом начале.

В лучшем случае я мог бы сравнить их с двумя начинающими культуристами, у которых одинаковое телосложение, одинаковый метаболизм, одинаковые диеты, одинаковые планы тренировок, одинаковое трудолюбие, но один из них добавил в свои планы питания базовые добавки вроде сывороточного протеина и креатина моногидрата. Прирост силы и размеров у второго по сравнению с первым будет иметь количественное выражение и наблюдение, но в конечном итоге, по итогам исследования второй наберёт всего 2,5 кг сухой мышечной массы и на 5% больше функциональных возможностей в подъёме, чем его коллега... Стоили ли того все деньги, потраченные на этот протеин и креатин?

В случае с бодибилдерами? Наверное, нет, потому что все эти дополнительные мышцы можно было потерять, но для дьяволов? Наши приросты оставались на всю жизнь. Ты не становился слабее, если только не стал калекой. Каждая крупица силы, которую я приобрел, стоя на коленях на холодной каменной плите с зудящей кожей и ежедневно выпивая тоники с отвратительным вкусом, была силой, которую я буду нести с собой до самой смерти. И хотя я жил в мире, где один дьявол уровня Владыки демонов мог быть от пятидесяти до ста раз сильнее дьявола начального уровня Особого Класса... большинство битв, в которых, по моим ощущениям, я бы сражался, - это те, где миллиметры, имели бы то же значение, что и метры.

И все же я понимал, почему дьяволы воротили нос и в конечном итоге считали это пустой тратой времени, потому что с возрастом я чувствовал, как мое тело вступает в свои права с каждым годом, приближающим меня к взрослой жизни. Прирост, которого я добивался из года в год только за счет взросления, делал прирост от тоников и медитации мизерным в сравнении. Даже если бы я ни дня в жизни не трудился, то только благодаря своей родословной к двадцати пяти годам я вошёл бы в 5% лучших дьяволов по силе, и именно такая самонадеянность привела к появлению того самого Райзера Феникса из аниме.

Даже тренировки в подземелье, которые проводились раз в неделю, привели к тому, что я стал развиваться в разы быстрее. Моя способность чувствовать магические энергии улучшилась настолько, что я мог видеть проклятия, когда они скользили ко мне по воздуху, мой контроль над внутренней энергией резко возрос, когда я был вынужден перенаправлять или отражать проклятия, а моя сила - особенно во время всплесков - выросла во много раз, поскольку Подземелье не хотело позволить мне поверить, что я могу победить его, и мне пришлось разрушить множество иллюзий. Поскольку Подземелье казалось живым существом, я чувствовал, что чем больше я совершенствуюсь, тем больше Подземелье повышает свою сложность; оно было разумным, я был уверен в этом, и Начальник, с которым я так и не решился встретиться, скорее всего, имел к этому какое-то отношение.

Это привело меня к моей физической подготовке, которая в основном состояла из гимнастики, пока мой брат Реген не достал свой заколдованный набор гирь (он занимался бодибилдингом для развлечения в Калифорнии вместе с Арнольдом Шварценеггером. С тем самым!) и установил его на улице возле семейных тренировочных полей, чтобы я мог им пользоваться, так как они просто собирали пыль в его чрезвычайно большом шкафу. Он даже выделил время из своего плотного графика вечеринок, чтобы показать мне упражнения - не то чтобы они мне

были нужны, но, учитывая, что в библиотеке не было книг о поднятии гирь, я довольствовался тем, что он показывал мне различные упражнения и то, как правильно их выполнять.

Мы никогда не проводили столько времени вместе, как семья, учитывая наши графики, поэтому я почувствовал, как в моей груди поселилось тепло от того, что мой старший брат делал всё возможное, чтобы помочь мне. Поэтому я принял его предложение помочь составить план подъёма, гирь ориентированный на дьяволов, и заставил себя придерживаться его.

Взявшись руками за гантели, я опустил туловище на землю в утрированном отжимании, и, прогнув спину и трицепсы, свободно вращал круглые гири, пока не оказался в нескольких сантиметрах от земли в Т-позе. Я продержался в ней несколько секунд, после чего разогнул грудь и бицепсы и вернул их в исходное положение. Я повторял это упражнение до тех пор, пока не мог сделать больше, а затем без паузы переходил к следующему упражнению в моей суперсетовой схеме - выпадам с утяжелением.

Даже если физиология Дьявола означала, что мне не нужно беспокоиться о чрезмерной нагрузке на суставы - и тем более с моей регенерацией Феникса, - это не означало, что я не буду выполнять каждое упражнение правильно. Я был недостаточно искусен в обращении с огнем Феникса, который был источником нашей регенерации, чтобы управлять его лечебным потенциалом; он был либо "включен", либо "выключен". Мой брат Рувал был одним из самых искусных пользователей этого огня за последние несколько поколений семьи, и этот человек мог выбирать, какие травмы стоит залечить в реальном времени.

Поэтому, помня о своих слабостях, я старался практиковать мантру "Медленно - это плавно, плавно - это быстро. Форма - это всё", потому что порвать связку или сломать что-то было бы верным способом выбросить в окно весь тот физический эффект, который я получил на этой тренировке.

Как только я дошёл до точки разворота, которая представляла собой ярко-оранжевый пластиковый конус, я начал делать выпады назад, моё тело двигалось так, как я хотел, несмотря на крики в мышцах.

<http://tl.rulate.ru/book/96335/3389569>