

В данный момент ее не волновала диета. Она была голодна, и ей нужно было что-то съесть. Она заглянула в коробку с обедом и увидела, что там лежат рисовые шарики, жареная рыба, стручковая фасоль и помидоры.

- Пока ты ешь, я хочу дать тебе несколько указаний по питанию. На завтрак съешьте столько, чтобы хватило на пять часов, но следи за тем, чтобы еда была сбалансированной. В качестве напитка бери молоко, хлопья, немного темного хлеба, сыр, колбасу, яйца и фрукты. Я обеспечу тебя обедом, чтобы ты получала достаточно питательных веществ в течение первой недели, после этого ты должна иметь представление о том, что и в каком количестве класть в свои ланчбоксы. На ужин всегда хорошо есть мясо и рыбу, немного лапши, риса, овощей. Также можно есть сладкие десерты, неважно, есть ли сладости, как я уже сказал, без проблем сожжешь калории. Ложись спать достаточно рано, потому что тебе придется вставать в пять, чтобы подготовиться к тренировке, и завтракай без спешки. Возьми с собой несколько перекусов для коротких перерывов. Я рекомендую фрукты или овощи, несколько сэндвичей или рисовых шариков. Они должны вернуть тебе энергию и не быть тяжелыми, - Какаши читал лекцию.

Он все сделает правильно. А с завтрашнего дня он присоединится к своей команде на тренировках. Если ему нужно будет восстановить прежнюю силу и увеличить ее, он должен будет использовать это время. Он рассчитывал вернуться к полной силе через три месяца. Тогда он сможет работать над совершенствованием.

...

После того, как генины поели, он дал им полчаса на отдых. Они могли делать все, что хотели. Он знал, что Саске и Сакуре нужно время на восстановление. Наруто, вероятно, сможет продолжить. Сакура, похоже, обрадовалась перерыву, Саске воспринял его с пониманием, а Наруто прилег вздремнуть.

Какаши подвел свою команду к группе деревьев почти одинаковой высоты.

- Как я уже говорил, одно из первых упражнений, которое должен освоить генин, это передвижение по вертикальным поверхностям. Здесь, в Конохе, мы делаем это, лазая по деревьям. У этого упражнения есть двойная польза. Для тех, у кого запас чакры больше, как у Наруто и Саске, оно в основном помогает научиться лучше контролировать чакру, а также научиться без проблем взбираться на любые поверхности. Чем лучше вы контролируете свою чакру, тем меньше чакры вы тратите при использовании дзюцу, а значит, сможете дольше сражаться и использовать больше дзюцу. Для тех, у кого небольшой резерв, как у Сакуры, это еще и упражнение на выносливость. Повторяя это упражнение до тех пор, пока не овладеешь им, ты будешь наращивать свои резервы, что также приведет к тому, что ты сможешь дольше продолжать бой, - Какаши объяснил, а затем поднялся на дерево, не используя рук.

- Как видишь, я посылаю чакру в ноги. Очень важно подобрать правильное количество чакры, если использовать слишком мало чакры, то не прилипнешь, а если слишком много, то оттолкнешься, - Он достал три куная и бросил их генину.

- Этими кунаями ты будешь отмечать свой прогресс. Наруто, сделай четыре клона и размести их вокруг дерева, над которым работаешь, - проинструктировал Какаши.

Наруто задумался, что же такое придумал Какаши, но клоны сделал. Какаши снова подошел к дереву.

- Для начала будет проще всего, если вы начнете с разбега. Теперь, Наруто, твои клоны

должны постараться не дать тебе добраться до вершины. Я знаю, что ты уже знаешь это упражнение, поэтому мы усложним его тем, что твои клоны будут пытаться попасть в тебя сенбонами, - сказал Какаши.

Наруто кивнул. Он уже выполнял упражнение, когда его клоны бросали резиновые мячи и камни. Сенбоны помогут ему быть еще более мотивированным. Да и не факт, что он быстро вылезет, если в него попадут.

Саске первым перешел на бег. Он поднялся на несколько ступенек, а потом его отбросило назад. Сакура с первой попытки добралась до ветки.

- Это легко, Какаши-сенсей, - заявила она.

- Молодец, Сакура, но я сказал, что для тебя это будет упражнение на выносливость. Ты должна добежать до вершины дерева и спускаться вниз столько, сколько сможешь. Как только не сможешь больше, сделай перерыв на пять минут, а потом начни снова, - сказал ей Какаши.

Сакура вздохнула. Ей никогда раньше не приходилось так усердно тренироваться. Но она хотела произвести впечатление на Саске, а с этим упражнением она могла справиться на отлично. Поэтому она начала бежать к вершине, а затем спускаться обратно. Вскоре ей пришлось остановиться на земле. Это оказалось сложнее, чем казалось на первый взгляд. Потом ей снова пришлось бежать вверх и вниз.

У Саске тоже возникли проблемы. Его постоянно сдувало на определенной высоте. Он все больше и больше расстраивался. Тем более что на дереве рядом с ним Наруто уже показывал отличные навыки в этом упражнении и уворачивался от сенбонов, которые бросали в него его клоны, не переставая при этом ходить по дереву.

- Саске, ты должен сосредоточиться и сохранять спокойствие. Твоя чакра зависит от твоих эмоций. Поэтому, если ты будешь злиться, тебе будет сложнее тренировать контроль, - сказал Какаши.

Саске, после того, как его снова отчитали, попытался следовать указаниям своего сенсея. Он сделал несколько глубоких вдохов, чтобы успокоиться. Он сконцентрировал свою чакру на ногах. Затем он снова побежал к дереву. Он преодолел семь футов, прежде чем его снова отбросило в сторону.

Он усмехнулся, вот в чем фокус. Он должен был взять под контроль свои эмоции и чакру. Он посмотрел на Сакуру, которая потела и тяжело дышала, сгорбившись. Выносливости у нее действительно было маловато.

<http://tl.rulate.ru/book/99392/3935038>