

— Зажми гантель между большим и указательным пальцами стопы, а затем попробуй поднять.

— Че?..

Мне тренировать руки или ноги? Как оказалось, режим тренировок, интересовавший меня вот уже несколько часов, начался с пальцев ног.

Какой смысл? Разве мы не собирались заняться хотя бы жимом лежа?

— Сегодня ты уже прошел силовые испытания, занялся Магическим Паркуром и Магической Скакалкой и даже провел спарринг. Сейчас переходить к жиму лежа или приседаниям абсолютно бессмысленно. Раз уж мы начали тренироваться, я научу тебя кое-каким вещам.

День выдался действительно насыщенным, и я порядком измотался, поэтому без возражений принял объяснения Трайнара о том, что дальше заниматься силовыми тренировками не стоило.

Впрочем, причем здесь пальцы ног?

— Мальчик, твой стиль боя подразумевает активное использование ног, однако движение стоп, представляющих собой такое же серьезное оружие, применяется не только для развития большой скорости и дезориентации противника различными техниками, но и для наращивания силы и поворотов.

Я не особо понимал его слова. В особенности ту часть про повороты. Какая у них была разница со скоростью?

— Если говорить проще, развиваемая человеком скорость с помощью ног – и, соответственно, стоп – линейна, то есть направлена. Но подумай, сколько прямых рывков ты используешь в настоящем бою? Конечно, против медленных противников вроде Аки и Мачио не особо сложно резко сократить дистанцию путем простых рывков, однако такое не сработает с быстрыми и ловкими врагами, такими как Братан или Тулоу.

«Ну да, ты, наверное, прав...»

В сражении, если надо было превзойти противника в скорости, зачастую приходилось совершать множество коротких шагов, нежели банально переходить на бег.

— В таком случае большой палец ноги играет огромную роль. При совершении резких движений именно он используется для нахождения опоры и отталкивания от поверхности. Кроме того, вместе с остальными пальцами он помогает правильно распределять вес. В общем, принцип ты понял. Иначе говоря, если тренировать пальцы, движения станут еще быстрее и четче. И суть не только в скорости, но и в ударах.

«Что? Я понял, что пальцы важны для правильного движения и исполнения техник ног, но как они связаны с ударами?»

— Очень просто. Как я уже говорил, правильная тренировка пальцев улучшит распределение веса и облегчит удержание равновесия при передвижении, поэтому ты сможешь стабильнее сохранять баланс и наносить качественные и сильные удары из любой позы. Ты ведь помнишь, что удар выходит намного мощнее, если поддерживать опору ногой и отталкиваться от нее всем телом?

«Да, конечно...»

— Ты делал так бессознательно на уровне инстинктов, однако отныне постарайся уделять больше внимания стопе и пальцам. Сконцентрируйся на их движении и тренируйся.

Ясно. Значит, поэтому я должен тягать гантель пальцами?

— Эй, а чем он там занят перед зеркалом?

— Он что, не знает, как правильно держать гантели?

— Похоже, он пытается разобраться, но пока не понимает.

Да уж, хватит уже с мысленными разговорами. Время приступать.

«Делать это пальцами... Надеюсь, у меня получится.»

— Подобные упражнения должны стать для тебя обычной рутинной. Когда под рукой нет гантелей, можно заменить их, к примеру, пустой бутылкой. Главное не забывай, что ты должен с усилием сжимать ее пальцами.

Выровнявшись с необходимым снаряжением перед зеркалом, я вытянул руки и встал на одну ногу, выпрямив спину, после чего попытался поднять зажатую между пальцами гантель.

— Ух-х-х... Такое ощущение, что они сейчас оторвутся...

— Не надо их банально держать. Подними колено под прямым углом.

— Фу-х...

Всю стопу сковало напряжение. Я даже на мгновение подумал, что вот-вот вывихну себе все пальцы, если хоть немного замешкаюсь. Со стороны это наверняка выглядело предельно странно.

— Seriously? Он правда ничего не знает о гантелях?

— Хотя, как ни странно, выглядит это впечатляюще.

— Раз так, может, ему кто-нибудь покажет?

— Он ведь сам говорил, что собирается заниматься каким-то своим способом. Смотрится, конечно, странно, и все же...

Мое окружение исходило хихиканьем и смешками.

— Амаэ, он правда смог противостоять мистеру Мачио?

— Нн.

— Seriously?!

— Нн. Было немного... круто.

— Уф, умоляю, пусть мое желание исполнится...

Хоть нас с ней не связывали никакие теплые чувства, старшая сестра Цукиши явно молилась за мою победу, а не за мистера Мачио. Я невольно подумал, что довольно странно было с ее

стороны хотеть, чтобы он проиграл, учитывая, что Мачио ей сильно нравился, поэтому сложившаяся ситуация навевала мне очень скверное предчувствие.

Что до гантелей, честно говоря, взгляды остальных порядком смущали, ведь каждый думал, что я их использую неправильно, но я решил просто посмотреть, что будет дальше.

— Отличное начало. Так или иначе, это не неправильный способ их использования, а просто другой.

«А разница есть?»

— Огромная. Начнем с того, что в правильном пути использования нет ничего плохого. Тем не менее, если будешь делать только то, что «правильно» по мнению большинства, разве когда-нибудь сможешь пробиться к вершине?

«Эм...»

— Разумеется, нет. Лишь очень немногие достигают вершины. Прежде всего, ограничением служит врожденный талант, превосходящий других. В пример можешь взять того же Мачио. Следовательно, если обычный человек будет делать все «правильно», ему суждено только приблизиться к вершине, но никак не достичь ее.

Слушая речи Трайнара о том, что мне не стоит обращать внимания на взгляды окружающих, я усмехнулся, думая, что дело не в том, что он говорил, а как он это делал.

В общем, недостаточно просто делать то же, что и другие, поэтому я продолжил свое занятие.

— Поэтому не смотри на других. Наблюдай за собой - в конце концов, именно себя ты хочешь изменить. Как-то так.

— Ха-х...

Услышав сказанные Трайнаром с легкой усмешкой слова, я мельком оглянулся.

— Ку-х, а это тяжело.

— Уо-ох, и т-так мы станем сильнее?

— Я даже удержать ее не могу!

— Была бы она хоть немного легче...

Парни из школы магии до сих пор были здесь. Они сказали, что хотят тренироваться со мной, но я не обладал кучей лишнего времени, чтобы на них отвлекаться, поэтому сразу же отказал, занятый больше собственными проблемами. Тем не менее, сейчас они занимались тем, что пытались повторять за мной.

— Эй...

— Мм-м?

Сначала я просто собирался не обращать на них внимания, решив, что они могут делать, что хотят, и все же... Скверно. Это меня напрягало.

— Кхм, проблема в том, что я занимаюсь так, как это подходит лично мне. Это не значит, что вы станете сильнее, если будете за мной повторять.

Если я что-то делал, это не значило, что так получится и у других.

— Почему бы вам не попросить Верховную Жрицу или найти какого-нибудь инструктора? Даже если вы из школы магии, в конце концов, мы в додзе, и тут вас всемо обучат, так?

Они хотели тренироваться со мной и просили меня помочь, но я посоветовал им обратиться к людям из додзе, а не заниматься сомнительными упражнениями, которые вполне могли никак на них не подействовать. Однако...

— Д-да, ты, наверное, прав... Я тоже так думаю. Но, понимаешь, это просто такое чувство...

— Чего?

— Ну, в отличие от мистера Мачио и даже Хосе, ты человек, который видел совершенно другой мир. Не тот, что знаем мы все.

Слова Мотрейджа в какой-то мере были верными. Для тех, кто провел всю жизнь в изолированной стране я, выходец из внешнего мира, отличался.

— Именно поэтому, если мы будем идти за тобой, может у нас самих получится взглянуть на мир по-другому. И если мы увидим его иначе, может... может у нас получится измениться. Как-то так.

Мне казалось, они хвалили меня, и все же я считал, что они не получают никакой пользы, если станут вот так идти за мной...

— Хм-м, ясно. Раз уж на то пошло, ты вполне можешь извлечь из этого выгоду.

Пока я думал, как поступить, Трайнар рядом со мной заговорил.

— Эй, мальчик, это тоже можно рассматривать как тренировку. Почему бы тебе не попробовать?

«Что?»

— Почему бы тебе не попробовать потренироваться с ними немного?

Зачем?..

<http://tl.rulate.ru/book/33789/3317718>