

Кейн не был в таком восторге от тренировочного комплекса, как Руи. Хотя его отец не мог в одиночку сравниться с Академией, экономический и политический капитал Мудреца нельзя было недооценивать. Хотя масштабы инфраструктуры и объектов Боевой Академии были намного больше тех, к которым он привык, качество обучения не уступало.

Напротив, Кейна по-настоящему взволновала сама перспектива жить отдельно от семьи. Не быть под тенью отца, не быть под давящим взглядом матери, под ненавидящими завистливыми глазами братьев, сестер, сводных братьев и мачех было гораздо более бодрящим и восхитительным, чем он когда-либо мог себе представить. Он наконец-то был свободен!

Это резко контрастировало с Руи, который все еще чувствовал нотку грусти, покидая семью. Более того, Руи и сам не был в восторге от жизни с соседом по комнате, это было слишком распространенным явлением в его прошлой жизни.

"Кто твой сосед по комнате?" спросил Руи, когда они вернулись с экскурсии.

"У учеников боевых искусств есть собственное жилье". ответил Кейн. "Так что я живу один. Не то чтобы я жаловался. В одиночестве я чувствую себя лучше, чем когда-либо мог себе представить".

Руи улыбнулся, слушая, как Кейн расхваливает величие общежитий учеников.

Вскоре они пожелали друг другу доброго вечера и разошлись в разные стороны. День был длинным, но Руи действительно устал умственно, даже если не физически. Пожелав Каре спокойной ночи, он снова получил в ответ лишь отрывистый кивок, после чего лег в свою кровать и заснул.

Следующий день был волнительным. Он с волнением надел форму Академии, выдаваемую таким же новичкам, как он, и отправился в зал общего собрания. Сегодня должно было произойти несколько важных событий. Во-первых, всем новичкам должны были раздать индивидуальную программу обучения. В этом и заключалась основная цель оценочного экзамена. Выявить сильные и слабые стороны новичков и составить для каждого из них программу обучения, направленную на устранение слабых сторон, а также на усиление сильных сторон, чтобы создать прочный фундамент для их боевого пути.

Руи быстро направился в актовый зал и занял свое место среди собравшихся студентов, выстроившихся в несколько шеренг. Когда руководители убедились, что все ученики собрались, они начали называть имена учеников по очереди, а затем раздали каждому ученику небольшие буклеты. В этих буклетах содержалась вся подробная информация о программе обучения. Руи смотрел на эту книжечку с глубоким благоговением.

"Это будет диктовать вам режимы тренировок на основополагающем этапе вашей учебной программы. В этих брошюрах указаны режимы тренировок, которым вы будете подвергаться, а также место и период времени для каждого режима. Согласуйте все свои действия с Информационным бюллетенем Академии и следите за тем, чтобы никогда не опаздывать. Опоздания не будут терпеться и будут наказываться. Кроме того..." Руководитель продолжил разглагольствовать об инструкциях и рекомендациях, прежде чем отпустить учеников.

"...Фундаментальная ступень - самая важная часть вашего боевого пути. Она служит основой, на которой строится все остальное. Я надеюсь, что каждый из вас искренне посвятит себя этому. С этими словами, вы свободны". Он кивнул и покинул помещение.

Руи быстро перешел к своему режиму тренировок. Как бы ему ни хотелось сесть и вникнуть в

каждую деталь руководства по учебному плану, он заметил, что у него сразу же началась тренировка.

"Построение ядра?" Руи кивнул. "Действительно, важный аспект боевого искусства".

Он быстро проскочил в секцию физической подготовки.

Внутри уже собралось много новичков. Главный руководитель внимательно следил за настенными часами.

"Хорошо, время пришло. Постройтесь в шеренги и постройтесь в шеренгу". приказал он.

Они быстро выполнили его указания, пока он продолжал.

"Формирование ядра - важная часть боевого искусства. Для тех, кто не знает, "ядро" - это набор мышц в средней и нижней части живота". Он объяснил, похлопывая себя по животу и пояснице. "Не существует ни одного боевого искусства, которое могло бы функционировать без ядра, оно абсолютно необходимо. Таким образом, развитие ядра считается одним из самых важных аспектов физической подготовки".

Он раздал всем ученикам небольшие брошюры с подробной информацией об основных мышцах. Конечно, Руи не стал вдаваться в подробности. С его опытом и работой, он, вероятно, знал об основных мышцах человеческого тела больше, чем кто-либо другой на всей планете.

"И с этим мы начнем прямо сейчас. Мы начнем с более элементарных и статических упражнений, таких как планки и мостики, а затем перейдем к более простым динамическим упражнениям, таким как мертвые тяги и приседания. После этого мы приступим к упражнениям, требующим оборудования. Жим паллофа, вращение мины, ренегатские ряды, щуки и выпады, а также...". Он перечислял упражнения, подробно описывая комплексы, продолжительность и методику.

Руи тут же начал старательно выполнять его указания. Хотя внутренне у него были некоторые претензии к режиму тренировок.

("Это не самый оптимальный способ тренировки, хотя и неплохой.") Еще на Земле исследования показали, что неустанные тренировочные режимы ""нет боли - нет результата" не являются самым оптимальным и эффективным средством достижения результатов, это был несколько устаревший, хотя и популярный способ тренировки. По крайней мере, серьезные спортсмены никогда бы не стали тренироваться таким бессистемным способом. Гораздо эффективнее было сначала получить подробные данные о метаболических параметрах испытуемого, а затем тщательно разработать режим тренировок, который позволил бы добиться максимальных результатов при определенных усилиях.

Он отбросил эти мысли, приступив к выполнению упражнений на брусках. Эти упражнения, как и большинство других, требовали сосредоточенности и концентрации. Позволять мыслям блуждать во время тренировок было неэффективно, не говоря уже об опасности. Кроме того, думать о том, оптимально это или нет, было бесполезно. В конце концов, он не мог изменить свой режим тренировок. Он был всего лишь новичком на Начальной стадии, и должен был следовать всем инструкциям Академии.

Уважаемые читатели , буду очень Благодарен за лайк произведению!!!!

<http://tl.rulate.ru/book/86427/2765372>