

Физ подготовка

Сантана Ривера

В связи с морем нескончаемых дел, вырваться из столицы Поднебесной в последние годы все сложнее и сложнее. Да что там! Она в родной Бразилии не была уже несколько лет! И если бы друзья сами уже не начали бы приезжать, она бы совсем сошла бы с ума. Работа на триаду - это не просто протирание штанов в офисе. Тут не взять отпуск на две недели, заранее спланировав все, здесь выходные дома уже кажутся манной небесной. В общем, вырвавшись на выходные на Тибет, она оставила дома всех: и Чжоу, и Алекса, и даже Криса. Впрочем, у брата уже давно своя взрослая жизнь и, если бы не какая-то давно запланированная поездка с друзьями, то он бы с ней рванул бы с большим удовольствием.

В общем, в монастырь бразильянка прибыла в довольно приподнятом, но воинственном настроении. Видимо нужно на ком-то было оторваться, а тут как раз подвернулся случай провести утреннюю зарядку. Ну как зарядку... у неё будет полноценное занятие по физ подготовке - непередаваемый заряд бодрости с утра пораньше. Если никому не станет плохо, то тренировку явно можно будет считать проваленной.

Не описать того воодушевления, с которым она явилась на тренировочную площадку этим утром. Бразильянку едва ли не сияла, словно лампочка, от предвкушения страданий решивших прийти к ней учеников. Впрочем, себе она тоже спуску давать не планировала, потому что мастер должен подавать пример.

Взглянув на бокены, которые сегодня им точно не понадобятся для отработки ударов, Сантана вдохнула воздух полной грудью, прошла по периметру площадки и положила с краю циновки, которые пригодятся ребятам. Хотя бы чтобы упасть и отдышаться, обливаясь потом.

Тренировка по физической подготовке (навык - рукопашный бой) начнётся во вторник, 14 ноября. Приглашаются все желающие проверить свою подготовку.

Артём Федоренко

Он слышал, как об этом мастере поговаривали, будто на её занятиях ученикам не приходится скучать. Они обязательно будут выкладываться на максимум, обливаясь семью потами, десять раз проклянут всё на свете и тридцать раз вспомнят эту тренировку в своём самом страшном сне. Артёму такой вариант подходил больше всех. Хоть он ни разу не был на тренировках у Сантаны Ривера, да и в последнее время не так усиленно занимался своей физподготовкой - он определённо будет на тренировке званым гостем.

И, как оказалось, его желание тренироваться было настолько сильным, что он пришёл на тренировку самым первым. Разве что раньше самого мастера не пришёл.

Кстати, сегодня он ради этого пробежал на тренировочной площадке гораздо меньше. Чтобы силы в основном ушли на тренировку, уж она-то принесёт ему больше пользы, он в этом не сомневался.

- Доброе утро, мастер!

Курук

В последнее время парень сам на себя был не похож. И нельзя было точно сказать, что на него повлияло так сильно, что он стал слишком часто выходить из своих любимых четырёх бетонных, что в корпусе появлялся почти всегда ближе к вечеру. То ли тот поход с Николаем его так встряхнул, то ли пьянка с ним же - он сам не знал. Но иллюзорные миры достаточно быстро были разрушены и парень словно ожил. Взгляд уже не блуждал "где-то там", а был вполне осмысленный - он словно заново родился. Его интересовало, что происходило именно снаружи, а не внутри, его внутренний мир словно ушёл на второй, если не на третий, план. Он определённо стал другим. А ещё у него прорезались прорицания. И он снова занялся своей подготовкой. Конечно, буратино из него был отличного качества, в воде не тонет, в огне не горит, и всё-таки, почему-то он пошёл на эту тренировку, никак повелеваемый открывшимся интуитивным чутьём.

Хотя, он попал на адского мастера; помнится, когда-то давным давно, она уже проводила групповую тренировку по рукопашке, и тогда-то он вступил в такую лужу, что до сих пор, бывало, вспоминал. Уже не так сильно переживал, скорее, совсем не переживал, но возможность вступить в ту же лужу дважды он никак не упускал. Хотя, здесь собрались ещё не все необходимые компоненты - например, тех же близнецов не было, да по факту вообще почти никого не было и он был если не первым, то вторым, кто сюда пришёл умирать. Хотя, глядя на мускулистого парня, который уже прочно обосновался на площадке, Курук решил бы, что ему смерть уж точно не грозит. Хотя, сейчас он не так чтобы сильно недолюбливал спортсменов, но чисто если рассуждать с точки зрения логики - под первым же упражнением, где требовалась гибкость, Курук сломается сразу же. Ладно, там, удары, перекаты - всё это ерунда. Кувырки, может, ещё. Голова покружится, да и что ей станется. В общем, чего лишний раз фантазировать, надо просто ждать начала тренировки.

- Добрый день.

Доминика Лакруа

У Доминики физическая подготовка была предметом странным, мерцающим в лучших традициях Винни-Пуха. Вроде она и есть, а вроде ее и фиг сыщешь, потому что француженка стабильно занимается чем-то другим, с физикой никак не связанным. Даже с рапирой упражняться давно и позорно забросила - а ведь именно эти упражнения выручали очень долго и даже до сих пор продолжали выручать. Например, очень неплохо спасали на последней всеобщей тренировке по боевому шесту.

Короче. Надо было тем или иным способом собирать себя из расплывшейся кляксы в нечто более-менее стойкое и имеющее форму. Лакруа вообще-то планировала взять рапиру и сперва пофехтовать с собственной тенью, потом качественно исколоть две-три макивары, а под занавес найти себе какого-нибудь живого и

парирующего удары партнера, и с ним тоже поплясать на тренировочной площадке. В планы вмешивалось только то, что Доминика триумфально запланировала все это дело на раннее утро - а мастера все на то же раннее утро не менее триумфально запланировали всеобщую зарядку. Француженка недовольно запыхтела и сменила планы. Черт с вами, ладно, пусть для начала будет просто крайне усердная зарядка. Доминика задним числом рассчитывала на то, что на площадке, как в последнее время часто бывало, соберется великолепный девичник, а там главное - упасть обессиленной тряпкой не первой, а хотя бы второй, и все, подвиг готов. Но не тут-то было. На площадке уже прописались два парня, и ведь наверняка, мрачно подумала Доминика, еще парочка успеет до начала занятия подтянуться. Утро резко перестало быть томным. Лакруа вздохнула и принялась мысленно убеждать себя, что надо скрепиться и вытерпеть. Иные варианты здесь как-то не котиrowались.

Розмари Лайонс

Розмари считала себя достаточно физически крепкой для того, чтобы выдержать какую-нибудь бешеную гонку на выносливость — впрочем, это утверждение никогда было не лишним проверить. Лучшим из способов Розмари традиционно считала попадание под несущийся на полной скорости локомотив. Если выражаться менее образно — лучше всего было угодить на какую-нибудь тренировку, где учеников не жалеют ни на йоту, и там замерять, как скоро язык вывалится на плечо и обмотается вокруг колен. Британка очень надеялась, что ближайшая утренняя тренировка будет как раз из таких. По меньшей мере, новость о ней передавали по монастырю именно так — с лёгким придыханием и с ужасом в глазах.

Первым, что Розмари заметила на тренировочной площадке, были аккуратно сложенные возле плетня циновки. Британка окинула их взглядом, полным подозрения — очень было похоже на то, что циновки заготовлены специально для того, чтобы ученики с размаху падали вниз головой вперёд и отпечатывали на циновках полную карту лица. Розмари падать не планировала, но на заметку взяла. Учтиво поклонилась мастеру, потом вежливыми наклонами головы поприветствовала всех остальных учеников и принялась ждать начала занятия. Лица учеников почему-то наводили на мысль, что не одна только британка сегодня намеревалась стиснуть зубы и в любом плачевном состоянии, но дожить до конца тренировки в дееспособном виде. Этот общий порыв, безусловно, радовал. И позволял надеяться, что в случае чего можно будет ненадолго ухватиться за чужое плечо и выжить таким образом.

Эйнар Эспеланд

К своему стыду, Эйнар вовсе не уверен в том, что пришедшая ему в голову идея хоть сколько-нибудь хороша. Более того: вполне возможно, она даже глупа. Но желание испытать границы своих нынешних возможностей оказывается сильнее любых доводов голоса разума. И даже заглушает неизменно звучащий паранойей голос истерики, назойливо уверяющий, что с позвоночником может снова случиться беда от любого неловкого движения.

А что, а вдруг, почему бы и нет, никто же не проверял, а неловких движений наверняка будет масса, когда ты видишь немногим лучше крота.

В свете всего этого — Эйнару отчаянно требуется понять, что он ещё может и может ли ещё хоть что-нибудь. Здесь даже очередной разбитый в мелкое крошево

позвонок станет доходчивым и внятным ответом.

Больше, чем угроза покалечиться по второму кругу, юношу напрягает лишь мысль о том, что на площадке может оказаться кто-нибудь знакомый. Кто-то, кто в курсе всех этих проблем и кто достаточно нескромен для того, чтобы начать задавать вопросы и пояснять за детали громко и вслух. К примеру, Ирина — она как раз всё это может. Пока что Эйнару везёт, копны рыжих волос он не видит ни на площадке, ни на горизонте, но всё равно продолжает оглядываться по сторонам и ждать худшего. И юноша как-то совершенно забывает о том, что если так усердно ждать, можно запросто дожидаться.

За всеми этими заботами вопрос о том, как будет переноситься физическая усталость, Эспеланд даже не рассматривает. Просто-напросто забывает про него. Ему и без того проблемы отлично грузят мозг, причём в глазах Эйнара эти проблемы выглядят куда более серьёзными.

Дин Ху

Дин решил, что такое занятие пропускать нельзя, и поэтому поспешил на тренировочную площадку. Он считал, что неплохо владел рукопашным боем на фоне многих других учеников, поэтому не боялся обещанных страшно сложных нагрузок, но на всякий случай размялся перед тем, как приходить. На площадке он оказался далеко не первым, значит, тренировка должна была стать интересной. Дин приветствовал сифу Риверу вежливым поклоном и остался не очень далеко от неё, чтобы в начале тренировки оказаться в первых рядах и не высматривать задания между чужих голов и плеч.

На нем была обычная тренировочная форма ученика монастыря, хотя далеко не все носили здесь такие формы, многим было удобнее в их собственной одежде. Дин же считал, что, как сын старших мастеров, он должен был строже соблюдать традиции.

В последнее время он тренировался больше, чем обычно, потому что в очередной раз решил, что пора уже чего-то добиться, а то он приближался к тому возрасту, в котором отец уже восстанавливал Линь Ян Шо, при этом даже не получил звание младшего мастера.

Юншэн Лю

Юншэн знал, что сифу Ривера работала в Пекине с Чуном сяншеном, и он уже решил, что должен оставить о себе хорошее впечатление, потому что в том стане ему могли пригодиться союзники. Все-таки не вечно же скрывать их с Янлин отношения. И даже сложность тренировки его не пугала, он в кои то веки был готов всерьез работать. Чего только ни сделаешь, чтобы не нарваться на Чуна сяншена, который, возможно, и не подозревал о его, Юншэна, существовании.

На площадке он оказался следом за Ху Дином. Лю-младший тоже был в форме монастыря. Он вежливо поклонился сифу Ривере и отошел в сторону, чтобы размяться, пока не началось занятие. Учеников собиралось довольно много. Если грамотно затеряться среди них, можно скрыть собственные ошибки, хоть Юншэн и рассчитывал, что обойдется без них. Он уже более-менее осваивался с рукопашным боем и был неплохо подготовлен физически.

На площадке только было довольно жарко, как всегда летом, и вряд ли во время занятия физической подготовкой станет прохладнее. Это огорчало, но не настолько, чтобы отказаться от участия в занятии.

Сонгцэн Кэйлаш Садхир

Сонгцэн старался ходить на все занятия, на которые мог попасть, потому что в монастыре учили не так, как в кланах, а знания не бывали лишними. Он спешил, чтобы не опоздать, и все равно пришел далеко не в числе первых учеников. Принц кобр поклонился мастеру, затем кивнул Юншэну, которого не ожидал здесь встретить. Его друг стал подозрительно много заниматься, хотя всегда отличался ленью. И день был жарким, когда тот предпочитал сидеть где-нибудь в тени и не попадаться на глаза мастерам. Сонгцэн не был любопытен, но в этот раз решил, что друга стоило расспросить подробнее после занятия, если у того останутся силы. В себе принц кобр не сомневался.

Сонгцэн размялся заранее, и сейчас стал просто дожидаться начала занятия. Ему было интересно, почему многие говорили о то, что занятие будет очень сложным. Он не знал, как тренировала сифу Ривера, но говорили, что она работала в Пекине на серьезных людей и многим могла бы дать фору в рукопашном бою и владении боевым хлыстом.

В этот раз мастер приехала одна, иначе наверняка на занятии был бы хотя бы её муж, который иногда бывал здесь, и Сонгцэн видел его на праздниках монастыря. Впрочем, принц кобр быстро отогнал эти мысли, считая, что здесь любопытство было излишним.

Мин Ху

Как/то так сложилось, что Мин крайне мало тренировался в последнее время, в то время как его старший брат очень уж активизировался и пытался всем и вся этим доказать, что он не хуже отца. Мин же был спокойнее Дина, поэтому не считал необходимым напрягаться тогда, когда ему не хочется. Он все ждал вдохновения, но суровые взгляды отца отбивали желание вдохновляться напрочь. Хотелось все делать с точностью до наоборот. Но сегодня с утра он внезапно проснулся полный сил и желания сворачивать горы. Да что там горы? Весь Тибет! Но начать можно было с малого - с утренней тренировки, где собралось уже ой как много учеников, а ведь ещё оставалось достаточно времени перед началом.

Поприветствовав сифу Ривера, мальчишка встал недалёко от брата. Мин не отличался особыми умениями, но вот выдержка у него была что надо (по его не самому скромному мнению, подкрепленному постоянным лазанием где попало). Что ж, вот и повод проверить, а заодно и обновить свою новую форму ученика монастыря, которую ему выдали буквально на днях, потому что прежняя стала ему коротковата.

Ирина Рейн

Ирина была из тех людей, которые угрозы воспринимают как вызовы и которых предупреждения только провоцируют. Говорите, загоняете до полусмерти? Да я вас сама щас загоняю до полусмерти! И буду бегать вокруг на руках, пока вы тут

мучаетесь старческой одышкой. В общем, предупреждениям рыжая не вняла, угрозы пропустила мимо ушей и до сих пор не верила в то, что её одной только хорошей утренней разминкой могут раскидать на отдельные косточки. Враки это всё.

Собравшихся на площадке людей Ирина немедленно мысленно развалила на три группы - "так и думала", "пофиг" и "не поняла". В первую группу угодила белокурая британка - она до этого посещала все занятия по рукопашке с неменяемым упорством дятла Вуди, было бы странно её тут не увидеть - и Доминика, кто-нибудь из них с Эвой просто обязан был рано или поздно ломануться прокачивать рукопашку. Парней почти всех Рейн широким жестом сгребла во вторую группу, а вот в третью угодил Эйнар, непонятно что забывший на площадке. Выяснением этого вопроса рыжая немедленно и занялась - подобралась к юноше вплотную, дернула его за локоть и бесцеремонно поинтересовалась: - Пуся, а чо ты тут делаешь, а? Жить надоело? Ты разве не должен в лазарете зимовать?

Лично Ирина, если бы у неё в позвоночнике торчала посторонняя, но жизненно важная стальная фигня, от лазарета далеко бы не отходила. Чихнуть бы лишний раз боялась, чтобы ничо там ни в коем случае не отвалилось. А этот - видите ли, на физподготовку выперся. В глазах Ирины юноша отнюдь не был жирафом, чтобы ему могло быть в этом случае виднее.

Анна-Лиза Саволайн

Анне-Лизе традиционно скучно махать на утренних разминках руками и прочими ногами в одиночку. Девушке бы какое-нибудь общую сходку, чтобы с криками, воплями и улюлюканьем, и кто первый вывалит язык на плечо и упадет носом в пыль на манер тряпки. Вот это - звучит захватывающе. Это как раз то, о чем Саволайн, конечно, не грезит по ночам, но в определенной степени мечтает. И всеобщая утренняя разминка под руководством Сантаны Риверы, кажется, обещает как раз нечто подобное.

В том, чтобы заниматься с самым горячим желанием и старанием, у Анны-Лизы проблем нет - когда ей в голову взбредет мысль, что осилить такое занятие непременно *надо*, и как следует там закрепится, Саволайн способна если не на что угодно, то очень на многое. Осилить ранний подъем? Раз надо для дела, то запросто, пожалуйста. Анне-Лизе в последнее время ранний подъем требуется по разного рода делам так часто, что это уже ни с какого ракурса на подвиг не похоже, разве что какие-то героические крупички остались. И на утреннюю разминку Анна-Лиза себя настраивает тоже не как на подвиг, а как на нечто более-менее обыденное, с чем стыдно не справиться.

И приятно, что на тренировочной площадке есть люди, которые это убеждение наверняка разделят.

Первой Анна-Лиза замечает рыжую Ирину - а больше ей никого для счастья и не надо. Рыжую вполне можно подначивать и на что-нибудь там разводить, да хотя бы на "слабо" брать вплоть до самого конца тренировки. Это отличная заявка на хорошее настроение от начала и до конца, даже если в ходе тренировки с девушки семь потов сойдет вместе со шкурой. Анна-Лиза улыбается всем присутствующим и выжидающе скрещивает руки на груди - ждет, когда начнется главное действие.

Джошуа Ли Мэннинг

Джошуа присутствует на тренировках — да и вообще где бы то ни было — так редко, что можно с успехом сказать, что юноши в монастыре почти и нет. Возможно, это отчасти связано с тем, что Джош не закреплён ни за кем из мастеров, и гонять

молодого человека на учёбу в принудительном порядке некому. Тут всё зависит только от совести самого Джошуа. И сегодня как раз тот день, когда совесть просыпается и начинает требовать удовлетворения. В виде любого, первого попавшегося занятия, лишь бы было занятие.

Джош порой сам изумляется тому, какой исключительной везучестью он иногда отличается. В этот раз везучесть как раз такая, в высшей степени исключительная. Несмотря на всё разнообразие преподаваемых в монастыре дисциплин, Джошуа со своей совестью попадает не куда-то там, а на относительно безобидную тренировку по общей физической подготовке. То есть, может, его там и наобижают выше крыши сложными заданиями, конечно, но хотя бы ничего специфического в этой тренировке нет. Для неё не требуется никаких особых талантов – а как раз за свои особые таланты британец поручиться и не в состоянии, вполне может статься, их и нет вовсе. Просто тренировка на простую физуху выглядит лучшим из доступных вариантов, как раз к нему-то юноша с филигранной почти точностью и просыпается со своим желанием засветиться наконец на учёбе.

Со всей очевидностью мысль такого же или сходного характера приходит в голову не одному только Джошуа. Людей на тренировочной площадке уже полно, разного пола и возраста, к этой разношерстной группе очень легко аккуратно присоединиться – что Джош и делает. Теперь остаётся только как следует отработать занятие, и долг чести перед совестью будет выполнен.

Ломэхонгва

Ломэхонгва очень долго думает, хочет ли она пойти на это занятие или всё же не хочет. С одной стороны, ей ужасно интересно быть вместе со взрослыми учениками и стараться от них не отставать. А с другой стороны – девочка за ними катастрофически не успевает. И это очень сильно видно. Ломэхонгве приходится всё делать едва ли не как попало, как получается, лишь бы делать хоть как-нибудь, и от идеала это далеко.

Но в конце концов девочка решает, что ждать, когда она вырастет и станет полноценно равна взрослым ученикам, будет слишком долго. Лучше уж делать не идеально, зато прямо сейчас.

По монастырю Ломэхонгва уже вроде бы и ходит нормально, как все люди ходят, обходясь без диких петель, которые по незнанию закладывала поначалу – но, задумавшись на бегу, ухитряется несколько раз повернуть не там, где требовалось, и в итоге выходит к тренировочной площадке почему-то с той стороны, где растёт густой кустарник. Площадка огромная, времени оббегать её по кругу нет, поэтому Ломэхонгва ломится через кусты насквозь, с отчаянным хрустом. Это занимает сильно больше времени, чем хотелось, но всё же преодолеть препятствие получается, то напролом, то ползком. Девочка вываливается по другую сторону кустов вся исцарапанная, невозмутимо подлезает под плетень и присоединяется к остальным ученикам. Ломэхонгва давно уже привыкла делать такое спокойное лицо, как будто это не она только что сделала какую-то дичь. Или как будто это и не дичь была вовсе. В первое время на новом месте без этого ценного умения вообще никуда.

Сантана Ривера

"Знакомые все лица", - пронеслось сиголове у бразильянки, когда на площадке начали появляться первые желающие испытать себя на прочность. Впрочем, с

появлением первой, но не последней девушки на площадке, Четыреста пятнадцатая молча наблюдала за прибывающими на тренировку учениками, приветствуя каждого небольшим кивком головы. В общем, за то время, что она не появлялась в монастыре, новых лиц прибавилось, впрочем, уже знакомых лиц тоже хватало, разве что они постарше стали.

- Доброе утро, - бразильянка привлекла к себе внимание собравшихся. - Меня зовут Сантана Ривера. Я не являюсь мастером монастыря, более того, давно сюда не приезжала, но вижу, что наши ряды пополнились новыми лицами. Сегодня у нас с вами пройдёт занятие по физ подготовке. Это основа того же рукопашного боя - без хороших показателей выносливости в рукопашную лучше даже не пытаться соваться. Да, поначалу сложно, но дальше ещё сложнее, но тренировки лишь помогают стать более дисциплинированным, более выносливым и подготовленным. В общем, - Ривера ударила ладони одну о другую, - сегодня будем работать над выносливостью. Но начнём с разминки - лично у меня нет ни малейшего желания получить потом по шее от настоятеля за то, что у кого-то будут болеть колени или вы что-то себе защемите или заработаете растяжение. В общем, начинаем сверху вниз. Сначала шея, потом плечевой корпус, руки, спина, ноги... Вроде бы не маленькие, должны справиться, да?

Вопрос скорее был риторическим, поскольку бразильянку даже не планировала вступать в дискуссию с учениками на тему разминки. У неё все просто: нет разминки - нет тренировки.

Свои слова относительно начала тренировки Сантана подкрепила непосредственными действиями. Не только для тех, кто сейчас еще не успел проснуться и туго соображает, но и для того, чтобы размыться самой - она будет выполнять все наравне с пришедшими учениками. Наклоны головы из стороны в сторону, назад и вперед. Размять плечевой корпус круговыми движениями плечей, локтевые суставы и кисти. Вращение корпусом, чтобы размять поясницу, наклоны, немного растянуть подколенные сухожилия путём вытяжения ноги, сделав упор на пятку. Особое внимание Сантана уделила коленям - вращения в нескольких вариациях (обеими ногами одновременно, попеременно каждой, держа ее чуть навесу) сначала в одну сторону, потом в другую.

- Надеюсь, все готовы, - почти улыбнулась бразильянка, закончив разминку. - Если есть какие-то вопросы, то лучше задать их сейчас. Если вдруг есть какие-то травмы, то либо сообщите о них, либо сами будете собирать себя как пазл и общаться с настоятелем.

Продолжение занятия будет в пятницу, 17 ноября.

Дин Ху

Дин уже размялся перед началом занятия, но сифу Ривера снова начала разминку. Он стал повторять движения за ней, стараясь особенно внимательно размять суставы - запястья, локти, плечи, колени и стопы. Потому что при больших нагрузках было легко что-нибудь подвернуть или растянуть, и лучше было обойтись без посещений лазарета.

В конце разминки Дин чувствовал, что готов к занятию: в мышцах и связках было приятное тепло, и ему хотелось двигаться более активно. Вопросов у него не было, как и травм, о которых стоило бы сообщить, поэтому он лишь приготовился ждать новых указаний от мастера.

Сифу Ривера была очень гибкой и сильной, он видел это по её движениям. Она вполне могла бы стать мастером в монастыре, если бы чаще здесь бывала, но, видимо, сама этого не хотела.

Юншэн Лю

Юншэн чуть поклонился Сонгцэну, когда тот пришел на площадку. Он не успел закончить разминку к началу занятия, но получил такую возможность уже под руководством мастера. Сифу Ривера была сильной и ловкой, это было заметно по её движениям. И пусть на первый взгляд она была прям вся такая женственная, он не хотел бы на неё нарваться, если Чун сяншен прикажет ей свернуть ему шею. Юншэн как-то не сомневался, что она смогла бы.

Он размял шею и руки, стал выполнять наклоны, стараясь лучше растянуть спину и поясницу, затем следом за мастером стал разминать ноги. Это все было легко, но вряд ли сифу Ривера стала бы уделять разминке столько внимания, если бы не планировала гонять их всех долго и всерьез, поэтому Юншэн разогнал остатки лени, стараясь не упустить никакие связки и суставы. В лазарете дежурил отец, можно было нарваться на язвительные замечания, если он умудрится получить травму на обычной тренировке.

Когда разминка закончилась, и сифу Ривера спросила о вопросах и попросила предупредить о травмах. Юншэн промолчал. Он ждал новых указаний о том, что делать.

Сонгцэн Кэйлаш Садхир

Сонгцэн уже хорошо размялся перед началом занятия, но не смел ослушаться мастера, и поэтому дисциплинированно повторил за ней все движения. Он еще в клане привык, что нельзя было тратить время наставников на такие мелочи как разминка, к занятиям следовало готовиться заранее. Но в монастыре вряд ли все были к этому приучены, вот сифу Ривера и решила на всякий случай заставить размяться всех.

Её движения были похожи на движения большой кошки, но не тигра, а кого-то более изящного, например, пантеры. Он слышал, что именно пантера была звериным обликом сифу Риверы. Наверняка она была опытным бойцом, и о рукопашном бое знала не только в теории. Отец и дед вели какие-то дела с её пекинским начальством, но Сонгцэна в подробности не посвящали. Ему было достаточно знать, что там были очень серьезные люди, имевшие большое влияние в Северной Столице.

У Сонгцэна не было ни вопросов, ни травм, поэтому он тоже промолчал, просто выпрямился и стал смотреть на мастера, дожидаясь её указаний.

Доминика Лакруа

Парней в конечном итоге на площадку пришло не просто много, а непристойно много. Под конец еще и маленькая девочка заявила, та самая, что на тренировке с боевым шестом упорно стояла до конца, как негибаемый стойкий солдатик. В совокупности это все опечалило Доминику еще сильнее прежнего. Теперь уже устало падать лицом вниз нельзя было ни при каких обстоятельствах, даже со сломанной ногой надо будет выстоять. Потому что все остальные-то уж точно выстоят, по ним видно. Даже по самым юным ученикам - раз они сюда примчались, значит, не пальцем деланы.

Лакруа, конечно, и изначально падать не собиралась. А теперь окончательно в этом решении укрепились - и с непомерно суровым, каменным лицом приступила к разминке.

На разминке Доминика по жизни, традиционно слегка путала порядок действий, начиная разминаться с рук. Сперва французенка как следует поворачивала запястьями, локтями, несколько раз качественно крутанула прямыми руками, разминая плечи, и только потом перешла к шее. Дальше девушка уже двигалась правильно, не сбиваясь - согнулась в пояснице и как следует поворачивала корпусом сперва в одну сторону, потом в другую, сделала несколько наклонов, потом перешла на выпады и закончила тем, что поворачивала ступнями. Никакой элемент по дороге выпасть был не должен, эту разминку Доминика уже проделывала для себя не первый раз и даже не первый год. Налепить ошибок в намертво заученных движениях вроде как было негде. Травм у Доминики не было, признаваться ей было не в чем, поэтому, покончив с разминкой, девушка просто принялась ждать дальнейших указаний.

Розмари Лайонс

Началась тренировка внешне не опасно. Во всяком случае, лично Розмари ничего такого опасного в разминке не видела. Разве что кто-то по дури своей переусердствует и сам себе от излишнего старания что-нибудь вывихнет, растянет, оторвет. Розмари лишней дурью не обладала, излишним фанатизмом на ровном месте, когда такового не требовалось совершенно, — тоже, поэтому полагала себя находящейся полностью вне зоны риска. Разминка, она и есть разминка, чтобы мышцы согрелись и пришли в тонус. Где здесь убиться? То есть, конечно, есть где, но для этого придется приложить знатные усилия.

Зачастую бывает, что на каждой новой тренировке свой отдельный устав и своя отдельная разминка. Розмари, чтобы не гадать, какое упражнение ей сейчас в дальнейшей жизни точно пригодится, а какое — точно нет, просто стала, не мудрствуя лукаво, повторять все элементы разминки строго за Сантаной, решив, что сифу Ривера-то уж точно знает, что здесь лишнее, а что не лишнее. Размяла шею старательными наклонами вправо-влево и вперед-назад, потом круговыми вращениями разогрела плечи, локти и кисти, сделала несколько энергичных вращений корпусом по часовой стрелке и против, потом несколько наклонов вперед и основательно занялась ногами: почему-то было предчувствие, что сегодня ногами как следует достанется. Розмари сделала несколько энергичных глубоких выпадов, поворачивала коленями, потом несколько раз согнула их и разогнула и закончила тем, что с осторожностью покрутила стопами. После этого британка была готова приступать к любым задачам и нагрузкам. Но, желательно, всё же не зарабатывать травмы — до сих пор получалось без них обходиться, и хорошо бы было

продолжить эту славную традицию.

Ирина Рейн

Эйнар вместо того, чтобы на вопросы отвечать, ушёл в глухую молчанку, только сделал неимоверно упрямое лицо. Так сразу руки и зачесались выпороть паренька как следует. Ирина и сама порой относилась к своему телу наплевательским образом, но всё же только до определённой границы. К примеру, когда содрала или порезала палец, то это фигня, можно разок на ранку плюнуть и забыть, там никаких поводов падать в обморок нет. А вот когда шея сломана - это уже совсем другой разговор. Там как следует аккуратничать бы надо, чтобы не доломать её окончательно.

Так ничего от Эйнара и не добившись, но пообещав себе, что она эту выходку дебилушке просто так не простит и не забудет, Ирина рьяно взялась за разминку. Энергично вращала руками, головой и всем корпусом, не менее энергично падала в выпады - короче, энергия из рыжей так и перла, при любом движении и во все стороны. Можно было провода к девице подключать и заряжать чего-нибудь там.

Вопроса от сифу Риверы про травмы рыжая не ждала совершенно, но радостно подпрыгнула, едва его услышала. Это был абсолютно легальный повод заложить Эйнара - и Ирина, указав на юношу пальцем, немедленно наябедничала: - Вот у него травма есть.

На физиономии у Ирины в этот момент почти что триумфальными красками отсвечивало сознание своей глубокой правоты. Какая же это ябеда, если человек - безнадёжный дурак? Это она об идиотушке заботится, за шею и жизнь его молодую переживает.

Эйнар Эспеланд

А, ну конечно. Вспомни лихо.

Всё происходит в лучших традициях мыльных сериалов: "— Что-то давно не видно Пауля! (входит Пауль)". Стоит Эйнару окончательно уверовать в то, что Ирина на этом занятии уже и не появится, раз её до сих пор не видно — рыжая немедленно откуда-то выныривает и вполне ожидаемо начинает приставать. Эспеланд старается отмолчаться. И, видимо, в процессе делает какое-то особо упрямое лицо, оскорбляющее девушку до глубины души. По ней отчётливо видно: она смертельно обижена и будет жутко мстить, причём не откладывая надолго. Ну и пусть её, думает юноша. Ну не застрелит же.

С разминкой Эйнар справляется без особых сложностей: руки-ноги у него целы, двигаться способны, туловище тоже вполне себе гнётся. Единственное напряжение ожидаемо вызывает шея. Эспеланд делает наклоны головы осторожно, без резких движений, и вроде бы слышит лёгкое, едва заметное тревожное похрустывание — а может, это ему только кажется. Примерно по той же причине Эйнар не слишком налегает на вращение выпрямленными руками: чтобы обошлось без резких рывков и вытекающих отсюда неприятностей.

Следующий ближайший вопрос — признаться мастеру в своей проблеме. Но прежде, чем Эйнар успевает открыть рот, Ирина немедленно закладывает его с потрохами. И этим сильно облегчает задачу.

— Есть травма, — спокойно подтверждает юноша. Когда заканчивается гадание на кофейных разводах "а-как-это-будет" и приходит время перейти к делу, Эспеланд

становится хладнокровен как амфибия. – Был сломан шейный позвонок, там теперь стоит имплант. Это будет сильно мешать?

О давнем сотрясении мозга Эйнар коварно умалчивает. По его мнению, это было слишком давно, чтобы до сих пор неприятно отзываться в голове.

Анна-Лиза Саволайн

Анна-Лиза, разглядывая пришедших на площадку учеников, как-то по умолчанию полагает, что все здесь ныне собравшиеся - люди здоровые, физически крепкие и готовые к самым лютым нагрузкам. Поэтому вопрос о травмах, хоть и звучит справедливо и логично, для девушки становится неожиданностью. Да ещё и застаёт её врасплох, в разгаре неоконченной разминки.

В разминке у Саволайн сильно, ощутимо больше движений, чем у всех остальных. В чем-то даже катастрофически больше. Потому что вот девушка поперекидывала голову с плеча на плечо, а ещё можно её поперекидывать, это тоже славное, полезное движение. Можно руками покрутить в вертикальной плоскости, а можно и помахать в горизонтальной, что не менее замечательно. И так постоянно - на каждый блок упражнений, показанный сифу Риверой, Анна-Лиза вспоминает два-три своих упражнения на ту же тему, внешне вполне подходящих к случаю, и немедленно начинает их делать.

Вполне ожидаемо все эти дополнительные заходы занимают лишнее время и затягивают разминку, с которой Саволайн, кажется, заканчивает расправляться позже всех остальных. Анна-Лиза с вежливым ужасом выслушивает, что, оказывается, всё же есть трудолюбивые, очаровательные, но глупые дятлы, примчавшиеся на тренировку с травмами, и спешит отчитаться за себя: - Травм нет, болезней нет, я чиста, как только что с фабрики! Готова к труду... и труду! - чуть подумав, заканчивает Анна-Лиза. Оборона сегодня вряд ли будет сильно при чём.

Ломэхонгва

Ломэхонгва коротает время до начала занятия тем, что рассматривает учеников – их сегодня ужасно много, и на фоне одиннадцатилетней девочки они все ужасно взрослые. Тут впору испугаться, что у Ломэхонгвы на фоне более взрослых учеников мало что будет получаться, и что выглядеть она будет нелепо и беспомощно. Девочка, и впрямь, такого расклада опасается – но не слишком сильно. Так, просто потому, что совсем ничего не бояться одни только камни и могут. Была бы в полном ужасе – не пришла бы на занятие вообще, тут и с первого раза стало прекрасно понятно, что повторяться этот расклад будет постоянно. Ломэхонгва же стоит на тренировочной площадке, невозмутимо чертит пяткой по земле ломаные линии, и это говорит о том, что девочке быть на тренировке самой мелкой не слишком-то неудобно.

Разминку Ломэхонгва ещё только осваивает, пока запоминая, какие телодвижения здесь чаще всего называют разминкой. Девочка намертво прикипает к Сантане глазами, нехотя отрывая взгляд только когда вертит головой, и преданно копирует все движения учителя, от движений головы и рук до движений ног. К концу разминки Ломэхонгва уже успевает слегка запыхаться, но по мышцам разливается живительная, тёплая бодрость, а это, похоже, и была главная цель. На бодрости запросто можно скакать кузнечиком до потолка. Ломэхонгва же пока чинно стоит и ожидает, чем продолжится тренировка.

Джошуа Ли Мэннинг

Первое задание, настолько универсальное, всеобщее и несложное, что его и полноценным заданием-то назвать сложно, Джош выполняет легко и даже с удовольствием. Еще бы – сейчас бы в разминке углядеть непреодолимый камень преткновения да там и застрять намертво, вот это будет номер. Можно тогда смело отпечатывать самому себе на лбу клеймо: *Пиноккио деревянный, безнадежный*. Джошуа же считает себя всего-навсего не таким гибким, как хотелось бы, юношу несколько напрягают наклоны, при которых надо бы сложиться пополам как можно сильнее. Британцу же под живот в этот момент лучше не рисковать закладывать подушку – очень может быть, что она там не удержится. Но до деревянной куклы отсюда далеко, остальные элементы разминки не вызывают никаких сложностей.

Из области голубых мечт: вот бы вся тренировка так прошла. Чтобы наибольшей проблемой была легкая деревянность, не позволяющая гуттаперчиво завязываться в тройной узел. Мечты-мечты.

Вопрос про травмы Джошуа воспринимает так серьезно, словно их у него десятка два, да вот только провалы в памяти мешают откровенно рассказать, где и что. Юноша мысленно перебирает свой организм по косточкам, припоминая, что, где и когда попадало под раздачу – по итогам перебора выходит, что признаваться не в чем, травм или подозрений на травмы не обнаружено.

Но это, конечно же, не повод срочно начинать наверстывать упущенное и ломать шею на ближайшем же упражнении.

Курук

На занятие пришли те самые "малыши", которые всем скопом посещали такого рода тренировки. Правда, как сейчас заметил Курук, "малыши" заметно подросли и теперь вовсе вышли из детского возраста. Кажется, им всем уже стукнуло 18. Как же, всё-таки, быстро летит время. И Тая с Тео тут не было - так как они уже достигли таких успехов в рукопашном бою, что могли бы провести свою собственную тренировку. Кстати, это было бы интересной затеей - одна тренировка на двоих. Если близнецы догадаются до такой задумки и им будет не лень её осуществить - он с радостью посетит это занятие.

Он даже не был удивлён, когда Сантана заявила о необходимой разминке. Как всегда, ничего не меняется. Самая нелюбимая его часть занятия. Хотя, сейчас он уже подходил к этому достаточно философски и терпимо выдержит эти несколько минут скуки. Вращение головы, затем плечевого сустава... Безусловно, полностью разминку он делать не будет, попытается схалтурить в нескольких местах, лишь бы не терпеть эти пытки. Махи руками, круговые вращения поясами... Что там осталось? Ноги? Ну да, вращение в коленях. И стопами чуть-чуть поковырял землю, так, чисто символически. Тренировка на выносливость - это и не хорошо, и не плохо. Но необычно. Всё равно у него будет наверняка болеть всё.

Артём Федоренко

Артём оценивающе осматривал всё прибывающих учеников, прикидывая, у кого какой уровень рукопашного боя мог бы быть. В конце концов он сделал почти очевидный вывод - он здесь на втором месте после мастера и на первом перед учениками. Но он ещё внимательнее присмотрится к ученикам - всё-таки, ему бы партнёра потом плюс-минус его уровня, но среди девушек боевые единицы тоже

имелись, судя по тому, как они разминались. Но не будем отвлекаться от непосредственно разминки.

Самая необходимая часть любой тренировки, будь то на силу или выносливость. Артём всегда качественно подходил к этой части тренировки и сегодняшний день - не исключение. Нужно было пробежаться по всему телу. Сначала вращение головы, затем вращение плечевого сустава. Размял грудные мышцы. Махи руками. Круговые вращения поясницей. Махи ногами. Круговые вращения ногами. Вращения коленями. Так же без внимания не остались стопы.

Мин Ху

Дин не обратил на него ни малейшего внимания... ну и ладно - не больно-то и хотелось - брат в последнее время вообще странный какой-то, весь в своих мыслях и никаких шалостей не творит, что прям очень странно. Раньше-то творил. Неужели он тоже уже этот... взрослый и скучный стал? И когда только успел?

Разминка не составила особого труда - папа и мама с самого детства рассказывали о ее важности, чтобы снизить риск получения травмы, поэтому Ху-младший спокойно, без спешки выполнил все, что было нужно. А затем успел искренне удивиться, когда Ирина выдала своего друга с травмой. С одной стороны это было неожиданно, но Мин решил, что и правильно тоже, ведь стык Ривера просто так спрашивать про такие вещи не стала бы. Значит надо знать - есть ограничения. У самого Мина травм не было, поэтому и говорить тоже было не о чем.

Сантана Ривера

Разминка прошла без лишних разговоров, что не может не радовать. Как правило, многие люди пренебрегают хорошей разминкой, считая ее совершенно бесполезной с точки зрения занятий. Ну подумаешь, обычно говорят они, туда-сюда ручкой-ножкой эээть. Фигня же, считают они. А потом зарабатывают растяжения. Но, наверное, было бы странно, если бы жители монастыря, знакомые с тренировочным процессом, решили бы повыкаблучиваться перед бразильянской - уж они-то знают толк в тренировках.

Честно говоря, Сантана не ожидала, что у кого-то тут найдётся серьёзная травма. Ривера с некоторым удивлением взглянула на девушку, которая указала на миловидного паренька, выдав его с потрохами. Она перевела взгляд на молодого человека, который даже не пытался отнекиваться - молодец. Только вот услышанное заставило бразильянку призадуматься. Такого рода травмы - не игрушки, но отправлять его в жилой корпус за честность не хотелось.

- В таком случае ты выполняешь все упражнения максимально аккуратно и совершенно точно никуда не торопишься, - резюмировала бразильянка, - И не играешь в непобедимого героя - останавливаешься и говоришь мне при малейшем дискомфорте, договорились?

Честно говоря, Сантана еле сдержалась, чтобы не сказать "ясно" - все же профессиональные привычки дают о себе знать. Линь Ян Шо - не Пекинская триада, где с духами не принято нянчиться. Но это и хорошо. Это место, где человечность, которую зачастую приходится подавлять в столице, где можно немного

расслабиться и морально отдохнуть.

- Итак, назовём сегодняшнюю тренировку "Умри, но сделай". Это комплекс упражнений, восемь, если быть точнее, упражнений, собранные в один комплекс. И повторять мы их будем четыре раза. Четыре круга, - пояснила девушка. - Разберите циновки - они вам понадобятся. Тренировка состоит из ситапов, берпи, отжиманий, гиперэкстензия, приседаний, планки. Все знакомы с техникой, или необходимо что-то пояснить?

Вероятнее всего вопросы возникнут, но даже если нет, то бразильянка все равно решила, что необходимо остановиться на основных моментах техники выполнения того или иного упражнения.

Продолжим во вторник, 28 ноября. Пардон за задержку.

Идея круговой взята у Висилия Смольного - основателя первой ЗОЖ-игры "Бешеная сушка"

Дин Ху

Дин не знал большинства из тех упражнений, о которых сказала сифу Ривера. Он послушно взял циновку и расстелил её так, чтобы никому не мешать, затем огляделся. Он надеялся, что не будет первым, кто сознается в своем незнании, но пока никто ничего не сказал. Было неловко чувствовать себя главным дураком на тренировке, но еще глупее было бы делать умный вид, ничего не понимая. В конце концов, это была тренировка, и на ней можно было задавать вопросы.

- Я не знаю эти упражнения, кроме приседаний и отжиманий, - сказал Дин. - Вы расскажете, как их делать?

Он даже не провалился сквозь землю от стыда, задав этот вопрос, вопреки собственным опасениям. Дин считал, что мог знать перечисленные упражнения под другими названиями, более принятыми в боевых искусствах или в китайском языке, но пока они не наводили его ни на какие догадки.

Юншэн Лю

Юншэн мало что понял со слов сифу Риверы, только что будет очень, очень, очень сложно. И по ней было видно, что ей стоило верить. Дин первым решился признать, что ничего не понял, и Юншэн кивнул, когда тот озвучил свой вопрос. Наверняка это были какие-то сложные и важные упражнения, но Лю-младший не слышал о них прежде и не понимал, на какие группы мышц они будут действовать. Даже не понимал, как примерно они должны выглядеть, кроме все тех же приседаний и отжиманий, которые вряд ли кто-то не знал.

Юншэн взял и расстелил циновку и стал дожидаться указаний от мастера. Он был все меньше уверен в том, что сможет сохранить лицо на таком занятии, но пока все еще верил, что выглядел не глупее других. Вон даже открыто говорить о том, что

названия упражнений прозвучали для него будто на санскрите, не пришлось. Можно было сделать серьезный вид и притаиться.

Сонгцэн Кэйлаш Садхир

Сонгцэн взял циновку и встал возле неё. Он понял, что задание будет долгим и сложным, но не знал большинство упражнений и от этого сильно смутился, считая, что что-то упустил в своей подготовке. В клане такие упражнения не делали, в монастыре он тоже слышал о них впервые. Дин спросил открыто, Юншэн вроде как тоже кивнул, соглашаясь с ним.

- Я тоже не знаю эти упражнения, кроме отжиманий и приседаний, - сказал Сонгцэн.

Он считал, что лучше сказать честно и не прятаться за Дина, который первым решился сказать о своем незнании. Дин был старше, но наверняка ему было неприятно говорить о том, что он мог считать в какой-то мере потерей лица. Все же он что-то умел в рукопашном бою. Сонгцэн тоже не считал себя совсем зеленым новичком, но незнание его пока не пугало. Он считал, что будет плохо, если он не разберется с этими упражнениями к концу тренировки, а не когда мастер готова объяснить правильную технику.

Мин Хү

Мин сначала просто молча слушал сию Ривера, потом слушал с чуть приоткрытым ртом, потому что чем дальше говорила мастер, тем непонятнее ему становилось. Приседания и отжимания - это все понятно, а вот что такое ситапы? От английского sit и up? Сидеть и вверх! Почесав пальцем у виска и немного нахмурившись, что говорило о том, что в голове начали активно работать шестеренки, Мин пришёл к выводу, что это что-то от обычного упражнения на пресс. Только какая-то из вариаций. Но догадался тут скорее скорее путём логических рассуждений (и изучения английского языка) и сааааамую малость благодаря интуиции, хотя до сих пор не был до конца уверен в собственных догадках.

- Берпи - это больно? - почему-то это упражнение вызвало больше всего подозрений, словно он заранее уже успел почувствовать подвох от сифу. Не просто так же про ее занятие так заранее пошёл слух по монастырю, что легко не будет. Совсем не будет.

Доминика Лакруа

Доминика никак не ожидала, что часть тренировки вдруг придется потратить на разбор травм и того, что с такими травмами нельзя делать. Лакруа до этого искренне считала, что люди с подобными неприятностями максимум на лечебную гимнастику ходят. Ну, уж точно - не на занятие, где предполагается, что ты будешь пахать на износ и рвать жилы, пытаясь кое-как дотянуть до конца тренировки. Куда тут с травмированной шеей-то лезть. Вот же отчаянный человек.

Лезть со своими комментариями француженка благоразумно не стала - несмотря на то, что мыслей под черепом роился миллион, озвучивать их не было никакой нужды. Мастер и сама прекрасно с этой ситуацией разберется, без помощи из зала. Доминика молча взяла циновку и расстелила ее на земле, после чего замерла рядом, готовая начинать тренировку. Названия были девушке были наполовину

незнакомы - но Доминика сильно подозревала, что только названия. Лакруа на подобных тренировках больше смотрела на то, что тренер показывает, чем запоминала то, как белые господа изволят это называть. Вот начнется тренировка, и станет все понятно: или Лакруа с этими упражнениями уже если не на "ты", то хотя бы виделась, или, в противном случае, освоит на ходу, что в этом такого-то. Наверняка сейчас многие так будут делать - вклиниваться по ходу дела и прямо тут осваивать правильное выполнение упражнения. Вон, сколько молодых людей уже созналось в том, что ни слухом ни духом про подобную экзотику.

Розмари Лайонс

Розмари терпеливо ждала, пока все отчитаются о своем физическом состоянии — это неожиданно затянулось, хотя, казалось бы, сочинить пространную речь и занять много эфирного времени здесь было сложно. Британка была очень простым, удобным в обращении учеником, у которого на подготовительной стадии занятия, как правило, не было ни проблем, ни существенных вопросов. Вот как на этот раз. Сперва британка лихо обошлась без демонстрации своих травм, а теперь точно так же не испытывала никакой нужды признаваться и в своей неосведомленности. Розмари взяла циновку, расстелила ее на земле и коротко заверила мастера: — Все упражнения знаю.

Вопрос о технике выполнения британка осторожно пропустила мимо ушей. С одной стороны, раньше девушке смертельных претензий не предъявляли и вроде как признавали, что она все делает правильно. С другой стороны, на другом континенте запросто могут быть свои нюансы в знакомых на первый взгляд упражнениях. В общем, тут Розмари ни в чем клясться не стала. Пока ей достаточно было знания, что она делает эти упражнения безопасно для себя, не рискуя повредиться от излишнего рвения или как-нибудь еще. С этим знанием можно было преспокойно жить до самого конца тренировки, никак его не корректируя.

Ирина Рейн

Ирина неправой себя не считала ни секунды, даже тогда, когда наткнулась на удивленный взгляд мастера. Таких товарищей, как Эйнар, в подобных случаях положено закладывать немедленно и безотлагательно. Иначе они из наилучших побуждений сами себя так уделают, что в сравнении с этим Бог черепаху пощадил. Поэтому рыжая считала себя молодцом с ног до головы и терзаться угрызениями совести отнюдь не спешила.

Но все-таки - Ирине было бы куда спокойнее, если бы мастер прибегла к радикальным методам и все же выслала Эйнара прочь с тренировочной площадке. Для верности-то.

- Половину названий слышу в первый раз, - брякнула Рейн, ухитрившись и тут отличиться и выбрать никем пока еще не пользованную формулировку, пока самую грубую из успевших прозвучать. Но тут же добавила: - Хотя сами упражнения вполне могут быть мне знакомы под другими позывными. Начну делать - вот тогда пойму точно, что у меня там и как со знанием материала.

Сама Ирина всей душой верила, что после произнесения незнакомых слов сифу Ривера начнет принимать знакомые позы, и это сразу снимет лютую долю вопросов. Собственно, вопросов тогда останется только два: насколько утомительным будет прогонять эти знакомые позы по кругу и какие нечеловеческие усилия придется приложить для того, чтобы грянуться оземь дохлой тряпкой только строго после

конца тренировки.

Эйнар Эспеланд

Решения мастера Эйнар ждёт терпеливо — и, наверное, даже не слишком обидится, если женщина решит отправить его на все четыре стороны, во избежание лишних неприятностей. Поймёт и даже, пожалуй, сочтёт это самым разумным решением. Но то, что сифу Ривера отвечает отказом не сразу, а какое-то время ещё раздумывает, позволяет надеяться на то, что всё-таки и норвежцу тоже будет позволено поучаствовать в физподготовке. Несмотря на в хлам переломанную шею.

И в конце концов — да, всё-таки позволено.

— Понял. Героя из себя не корчить. Не буду, — немедленно обещает Эйнар. И позволяет мягкую себе полуулыбку — главное, что есть разрешение остаться и пробовать. Дальше уже будет не обидно и не горько, после какого бы упражнения мастер не решила всё-таки вырезать из тренировки ополоумевшего инвалида. Главное, что в принципе допускают до действия. Признают ещё пока что годным.

Для человека, который ещё не сделал ни одного полезного действия на площадке, юноша уже успевает произнести непозволительно много слов. Поэтому с вопросом об упражнениях Эспеланд обходится максимально лаконично: просто согласно кивает следом за Ириной, которая выражает мысли самого Эйнара достаточно точно. Если ориентироваться только на слух, то с половиной названий норвежец встречается впервые в жизни. Но глаз, возможно, подправит эту плачевную ситуацию и согласится признать знакомым упражнением что-нибудь ещё.

Курук

Можно сказать, тренировка ещё не началась, но уже как-то отдалённо давала о себе знать негативными нотками. На занятии присутствовал так же парень, у которого была трамва - довольно необычно, у Курука сразу возникло множество вопросов. Почему Сантана сразу не отправила его в лазарет? Почему до тренировки он не решил эту проблему с врачами? Ну, у них же с этим проблем не было, почему люди должны страдать? А, хотя, это его травма и его проблемы соответственно.

Вот мастер озвучила названия упражнений, и парню показалось, что он нашёл некое несоответствие. Упражнений было 8, так? А мастер назвала только 6. Но вслух он, конечно же, своих вопросов не скажет. А то ещё окажется, что седьмое и восьмое упражнения являли собой комбинацию из шести упомянутых. Или всё-таки спросить?..

- Не знаю. половины из них. А упражнений точно будет восемь, не шесть? - рискнул спросить парень. Он удивился, что одна из девушек сказала будто знакома со всеми упражнениями... Это было и правда странным.

Артём Федоренко

Название тренировки ему определённо нравилось. "Умри, но сделай" - звучит как вызов, и он этот вызов успешно принял. Его ждут какие-то невероятные, нечеловеческие нагрузки - плевать. Даже если они будут сверх его тренированного тела - во вред они никак не пойдут. Потому что он правильно питается и спит, плюс

если очень сильно устанет, то сегодня больше заниматься не будет.

- Не слышал о "берпи" только, - не стал корчить из себя супермена и кормить баснями о том, что он, дескать, все знает, и вообще самый спортивный из собравшихся. Не тот день. Всё равно мастер скорее всего покажет все упражнения, потому что отжиматься умеет любой парень, а правильно отжиматься - один из десяти.

Сантана Ривера

Бразильянка терпеливо переводила взгляд с одного присутствующего на другого, на пару секунд останавливая его, взгляд, на том, кто честно отвечал на вопрос об упражнениях. И, бинго, даже долго не пришлось ждать умного математика, который начитал разных упражнений меньше, чем она заявила. Сантана едва заметно усмехнулась, но дождалась пока все разберут циновки.

- Некоторые упражнения повторяются несколько раз за круг, - не без улыбки пояснила мастер. И даже не съязвила. И, раз многие не знакомы с некоторыми упражнениями, или просто их названиями, разберём каждое. Начинаем круг делать с пятнадцати ситапов. - бразильянку поправила свою циновку и легла на спину, согнув ноги в коленях и заведя прямые руки за голову. - руки вместе, для удобства можно одной рукой ухватиться за собственное запястье. Делаете мах руками вперёд и поднимаете корпус, руками касаетесь пола и опускаетесь вниз. - Сантана продемонстрировала пару раз. - Проще говоря, качаем пресс, но тут есть силовое усилие и так называемая помощь за счёт маха. Делаем пятнадцать раз, - снова повторила мастер. - Затем три берпи. Встаёте ровно, затем приседаете вниз, чтобы можно было сделать упор руками, - Сантана сопровождала каждое пояснение наглядным действием, - руки остаются на циновке, а ноги, одновременно в прыжке уходят назад. Затем плюхаетесь на грудь, а если сможете, торможено и технично отжаться, прыжком одновременно подтягиваем обе ноги обратно и выпрыгиваем из этого положения вверх с хлопком над головой. И так три раза. - Сантана продемонстрировала упражнение ещё несколько раз, постепенно увеличивая скорость. - Потом у нас очередь десяти отжиманий, самых обычных. Упор лёжа, руки сгибаем до 90 градусов в локте, корпус опускается равномерно. А потом руки разгибаем. Следом идут пятнадцать отперэкстензий: снова ложимся на циновку, но в этот раз на живот. Ноги чуть развели в стороны, мыски на земле. Руки сгибаем в локтях и к голове, начинаем поднимать корпус вверх, помогая руками - разводим их назад, точнее сводим лопатки. Затем снова бёрпи, теперь четыре штуки, - Сантана, на всякий случай, снова продемонстрировала берпи, - Затем двадцать приседаний. Следите за тем, чтобы проекция коленей не выходила на мыски. Затем становитесь в планку на одну минуту: снова встречаетесь лицом со своей циновкой: упор на предплечьях и мысках, ноги сильно не разводить. У вас должна быть чёткая линия спины и ног. Самая распространённая ошибка - прогиб таза вниз или, наоборот, поднятие его вверх, будто бы домик. Это упражнение задействует все мышцы кора, во время его исполнения будет гореть пресс, и это нормально, когда начинают трястись мышцы, поэтому не пугайтесь, если вдруг тело затрясётся словно в лихорадке. И заканчиваем все это безобразие пятью берпи. На отдых между кругами у вас будет минута. Итак:

15 ситапов

3 берпи

10 отжиманий
15 гиперэкстензий
4 берпи
20 приседаний
1 минута планки
5 берпи

- Если вопрос не осталось, то начинаем. Время планки будем засекают, - она достала несколько секундомеров и положила по одному на двоих. Вполне хватит. - Любопытства ради можете включить его с самого начала и в конце сравним получившееся время. Я посмотрю за вашей техникой на первом круге, а потом присоединюсь к вам. Уверена, что закончу все равно раньше любого из вас, - усмехнулась-таки бразильянка, - Поехали!

Дин Ху

Дин очень внимательно посмотрел, как сифу Ривера показывала и объясняла упражнения. Со стороны все выглядело не слишком сложно, но он чувствовал, что в итоге придется очень прилично поработать, причем задействованы будут все группы мышц. Он подошел ближе к младшему брату, так как мастер выдала по одному секундомеру на двоих, сразу запустил таймер и положил этот секундомер так, чтобы видно было обоим. Тогда минуту для планки в процессе будет не проблема отследить.

С ситапами все было довольно легко. За пятнадцать повторов Дин даже не устал и не почувствовал особого напряжения в прессе или спине. Берпи были сложнее, но не столько из-за нагрузки, которая была вполне терпимой, сколько из-за того, что нужно было приноровиться, выполняя подряд все эти движения. Упражнение показалось Дину довольно интересным. Отжимания и вовсе не вызвали проблем, потому что для подготовки рук к ударам отжиматься приходилось намного больше, в том числе на пальцах и кулаках. С гиперэкстензией он тоже разобрался достаточно быстро, заметив, как приятно это упражнение разогревало мышцы спины. Следующие берпи дались проще, приседания тоже ничто по сравнению с долгим стоянием в позе всадника, как и минута планки. Берпи стали получаться тоже на автомате, и к концу первого круга Дин не чувствовал, что ему нужен отдых.

После второго круга немного сбилось дыхание, но мышцы просто были в тонусе, и проблем с продолжением не было. К последним берпи третьего круга Дин все же начал ощущать, что такая разнообразная нагрузка постепенно накапливалась усталостью во всем теле сразу, и четвертый круг уже показался ему тяжеловатым. В конце упражнения Дин выпрямился и потянулся, чтобы восстановить дыхание. Он даже забыл посмотреть на время, чтобы узнать, за сколько уложился. Но ему казалось, что справился он неплохо.

Юншэн Лю

Упражнения. о которых говорила сифу Ривера, почти все были динамическими, а это Юншэну нравилось больше, чем долгое стояние в позе всадника. Он запомнил, как именно делались все эти ситапы, гиперэкстензии и берпи, и перебрался ближе к Сонгцэну, чтобы пользоваться с ним одним секундомером.

Юншэн не стремился выполнить упражнение быстрее всех или тем более добиться того темпа, в котором показывала пример сифу Ривера. Он просто спокойно делал все в своем ритме, стараясь ничего не сломать, не расшибить и не потянуть, особенно во время выполнения новых для себя берпи, где нужно было время, чтобы руки и ноги договорились между собой.

Упражнения были насыщенными, но первые пару кругов дались Юншэну относительно легко, лишь к третьему понемногу начали ныть мышцы. На четвертом усталость уже стала заметной, и Юншэн обрадовался, когда испытание все-таки подошло к концу, и можно было перевести дыхание. Физическая усталость была приятной, она приводила в порядок мысли и создавала ощущение, что это время не было потрачено зря.

Сонгцэн Кэйлаш Садхир

Комплекс упражнений оказался очень непривычным. Ничего подобного на тренировках в клане не было, и Сонгцэн решил запомнить то, что давала сифу Ривера. Ситапы работали с мышцами пресса, но не совсем так, как более привычные принцу Кобр упражнения, берпи позволяли задействовать все на свете и немного по нагрузке напоминали комбинации страховок с перекатами и ударами, которые использовались в некоторых тренировках. Их нужно было один раз понять, и тогда они давались без особых проблем. Отжимания, приседания и гиперэкстензии проблем не создали, а вот при выполнении планки пришлось какое-то время сосредоточиться и проследить, все ли правильно получается. Это упражнение показалось Сонгцэну очень интересным.

В конце первого круга он решил, что запомнил комплекс, и еще два раза повторил его, наращивая темп. На четвертом повторе было сложно не замедляться, потому что Сонгцэн уже начал уставать, и сбилось дыхание, но принц Кобр все же постарался выдержать взятый темп. В этот раз он не засекал общее время выполнения задания, чтобы Юншэн мог брать секундомер, когда ему было нужно, но потом для себя он решил проверить во время самостоятельной тренировки, как быстро мог справиться с этим комплексом.

Мин Ху

Дин встал чуть ближе, после того как сифу Ривера закончила показывать упражнения. Кстати об упражнениях... Мин, честно говоря, был несколько смущен тем, что некоторые упражнения были ему совершенно незнакомы. И хорошо, что это только берпи и планка. Остальное казалось довольно простым. Именно что казалось.

Мальчишка взглянул на брата, который довольно резво включил секундомер и принялся выполнять задание. Старательно и усердно, поначалу попытался гнаться в скорости за старшим братом, но быстро понял, что это довольно глупая и нерациональная идея - не тот у него уровень подготовки, чтобы тягаться с Дином.

Быстро расправившись с ситапами, Мин принялся за берпи, но делал их не быстро, чтобы не запутаться в движениях. К третьему берпи он уже действовал более уверенно. Отжимания дались легко, гиперэкстензия тоже не была проблемой, следующие четыре берпи позволили закрепить технику и попробовать увеличить

скорость. Это, правда, сказалось на дыхании, но всего четыре штуки не дали дыханию сбиться очень сильно. Приседания жали возможность дыхание чуть восстановить, а вот планка... ууух! Какое интересное упражнение - такой тонус во всем теле, что мышцы и правда начинают трястись с непривычки.

Первый круг Мин закончил где-то за 6 с копейками минут. И честно хотел отдохнуть полагающуюся минуту, только вот азарт не давал расслабляться. Второй круг он делала с улыбкой на лице, хотя последние пять берпи уже дались не так легко. К концу третьего круга сбилось дыхание, а четвёртый дался сложнее всего. Стоя в планке на купчледнкм кругу, со лба мальчишки стекал пот, а берпи стали казаться самым противным упражнением. Но зато те ощущения, когда падаешь на циновку после последнего элемента и тяжело дышишь - это непередаваемый кайф. Двадцать две минуты. Вау! Непонятно, правда, хорошо это или плохо, но вау! Он жив! И тренировка хоть и не сложная на первый взгляд, но выматывает очень хорошо.

Курук

Бёрпи... Ещё бёрпи... И снова бёрпи... Вот тебе и восемь вместо шести. Парень вздохнул. Вот, взять хотя бы Сантану Риверу - тренировки с ней всегда были особенными. Они были всегда связаны с какой-то жопной болью - то хлысты летали по всей площадке, то "студенты" физкультуры... А сегодня она просто решила их всех уничтожить таким взрывным комплексом упражнений, что они вообще неделю не смогут не вспоминать этот чёртов день! Но да ладно, на занятии ведь присутствовала опять своего рода "малышня", часть из которой уже не такая мелкая, какой была когда-то. Но, вот, малыш Мин - это классика. Когда вырастет и он, это будет совсем грустно. Должны прийти другие малыши на замену им. Куруку они запоминались больше остальных, потому как по ним он мерил и свою жизнь тоже. Малыши растут быстрее, а когда тебе 25 или 30, разница уже не большая. Не такая, как тебе 10 и 15.

После команды "поехали" он потупил ещё какое-то время, пока "аццкая тварь" не заметила, как он тут прохлаждается. Ну и ладно. Гнев Сантаны он не хотел вызывать, поэтому покумекав ещё полсекунды он кинулся выполнять упражнения. На время, не на время - сделать бы уж как-нибудь, а соревнования оставьте себе. Итак, пятнадцать сетапов. Или ситапов? Как там правильно. Качаем пресс попросту говоря, но с небольшими дополнениями. Он сделал первые пять раз, осознал, что это "посильно" и добил до пятнадцати. Хрустнуло только один раз за это время. Пока нет упражнений на растяжку и огненных силовых - норм. Но какие силовые для малышей Минов, кам он?

Бёрпи вот это вот все... Оказались какой-то мерзостью. Поначалу вроде бы нормально, три раза всего. Получалось не так динамично, как у Сантаны и парочки пацанов, которые с пелёнок на площадке для тренировок, но он и не смотрел на них особо. Делал, глядя перед собой. Один бёрпи, второй. Третий. Тормозил в момент, когда нужно было с упора лёжа подтянуть ноги, прыгнуть и сделать хлопок над головой. Дыхание сбилось, ну, как всегда.

Затем десять отжиманий. Десять - не двадцать. И десять отжиманий у него получились без особых проблем. Правда, не было перерыва после бёрпи и дыхание

до сих пор не восстановилось. Но это ладно.

Гиперэкстензии?.. А, эти, что ли... Как их там на физ-ре называли, кораблик? Плавничок? Что-то в этом духе. Давненько он таких не выделявал, но сейчас сделал все пятнадцать раз без особых усилий. Потом четыре говно-бёрпи. Но да ладно, у него уже и так дыхалка подсбилась, хуже уже не будет. Он сделал 4 раза, стараясь не тормозить на "концовке". А затем шли приседания. Опять же, двадцать - не пятьдесят. Делалась скидка на малыша Мина? Может, он вообще какой-нибудь её дальний родственничек и ему причитался особый пакет любви и ласки? Но ведь тогда она выделила бы его отдельно, дав ему, скажем, половину от того, что делали они. Малыш был не сильно далеко от Курука, но его закрывали своим ростом более рослые (и взрослые) дети и подростки, поэтому Курук особо и не видел, как ему плохо. Или не очень. Он был больше сосредоточен на своих упражнениях. Планка ещё ваша, да... Секундомер, ближайший к нему, сейчас был свободен. Он засёк его. Встал в планку. А, нужно было сначала встать, а потом засечь, но никто не заметил этого. Итак, минута. Всё-таки, это самое противное упражнение, а не бёрпи. Бёрпи получились "на изи", наверное, потому что их было мало. А вот минуту в таком подвешенном состоянии находиться, это забейте. Он успел подумать буквально обо всём, только не о правильной технике выполнения планки. Кажется, сейчас опять страдал больше всех пресс. Во всяком случае где-то к концу планки именно он дал знать о себе. Закончив первый круг пятью бёрпи, Курук, радостный, что это всё, с удивлением обнаружил, что ребята всё ещё выполняют упражнение. Потупив ещё секунд десять, присматриваясь к тому, что сейчас делали ребята, он про себя прикинул, что он либо их так сильно всех обогнал, что вряд ли могло быть правдой, либо они делают те же самые упражнения, но второй раз. Он пропустил информацию о том, сколько нужно было раз повторить весь цикл, но был явно раздасован тем, что не удалось отстреляться так легко. Так малыш Мин вообще там загнётся тогда. Бедный малыш... Ладно, сейчас бедным будет Курук. Итак, второй круг...

Он чертыхался про себя снова и снова. Второй круг, Карл! Второй. Грёбанный. Круг. Вроде упражнения были ни о чём, если рассматривать их по отдельности, но в целом картина выглядела вполне себе прилично. Всяких Куруков, которые посещали тренировки когда снег на Тибете падает - примерно с такой же частотой - эти бесконечные циклы вполне могли вывести его из мышечного равновесия. И он будет не удивлён, если это окажется своеобразной "разминкой" для настоящей тренировки, план которой Сантана повторяла про себя снова и снова. Он и после второго круга остановился. Встал. Посмотрел по сторонам. Кто-то отдыхал, а кто-то опять батрачил. Бедный малыш, наверное, в обмороке уже валяется. Ещё один круг, вы серьёзно? Серьёзно?..

Окей, третий круг. А сколько всего кругов, можно озвучить информацию ещё раз, внятно, и желательно повторить раз пять? Чтобы не складывалось ложных надежд на то, чтобы "отстреляться и свалить" - сказочную комбинацию для таких разгильдяев, как Курук. И таких обожателей физической подготовки. И вообще любой работы руками. Ой, ну, это уже не смешно вовсе, в конце третьего круга кто-то ещё что-то делал. А кто-то просто отдыхал. Может, их, всё-таки, три? Но не десять же? Пусть будет три. Курук нарочно продлил свой отдых ровно настолько, пока не появился первый, кто завершил все круги ада. Вот и славненько. Остаётся только свято верить, что кругов было не десять, а хотя бы три с половиной. На

третьем кругу он забыл включить секундомер во время планки, но считал про себя. Хотя, мог бы и тут схалтурить и закончить на тридцати секундах. Но ладно, он уж не настолько хлюпик. И в обморок не упал, дыхание, вот, только восстановит сейчас и будет совсем как огурчик. На сифу он не смотрел, вдруг она ещё узнает каким-то образом, что он сделал меньше кругов. Даже если всего лишь на один круг - из четырёх это было много.

Сантана Ривера

Бразильянка внимательно наблюдала за тем, как пришедшие на занятие ученики выполняют упражнения. Особенно внимательно следила за техникой, при этом медленно двигаясь между ребятами и девочками таким образом, чтобы им не мешать.

Почему-то часть пришедших решила, что можно откровенно забить на выполнение и отсиживаться/отмалчиваться в сторонке, выполняя все крайне вялотекуще. Типа вроде бы и делают что-то, но в то же время точно не совсем то и не совсем так как того требовала Сантана. Впрочем, она тут не надзиратель в местах лишения свободы, чтобы заставлять дышать и двигаться по команде. Чувствуют, что не вытягивают - не нужно убиваться. Особенно тем, у кого изначально есть некоторые проблемы со здоровьем, как они уже успели выяснить ранее.

Так вот. В общем-то, справлялись ребята неплохо. Те, кто делал строго по программе и как полагается. И это было хорошо видно по окончанию их даже не четвертого, а третьего круга. Зато это ни с чем непередаваемое чувство облегчения, когда последнее берпи выполнено и все. Т падаешь на пол и тяжело дышишь, приводя дыхание и сознание в порядок.

- Все молодцы, - наконец подытожила бразильянка, обводя взглядом всех присутствующих. - Можете расходиться отдыхать. И не забывайте пить воду - нужно восстанавливать водный баланс в организме.

Мин Ху

Мин тяжело дышал. Каким бы выносливым он ни был, сколько бы он ни тренировался раньше, все равно к подобным нагрузкам не привыкнуть, ведь любая тренировка - это силы, твои собственные силы, которые ты вкладываешь в эту тренировку, в самого себя. В общем, тяжело это учиться и оттачивать навыки, повышать выносливость и вот это вот все такое.

Мин взглянул на старшего брата, который кажется, не настолько сильно устал, как он. Мальчишка пару минут потратил на то, чтобы привести дыхание в норму, после чего поклонился сифу Ривера и торопливо пошел в сторону столовой, чтобы вдоволь напиться воды. Очень уж вспотел во время тренировки, что в горле была прямо-таки пустыня Сахара, где он никогда не был, но почему-то именно так представлял.

Дин Ху

В конце тренировки Дин был скорее жив, хотя напоминание сифу Риверы о том, что стоит выпить воды, было не лишним. И завтра будут болеть все мышцы. Но сам Дин

считал, что справился хорошо, и можно было не стыдиться своей подготовки.

Он взглянул на Мина, который старался изо всех сил и заметно вымотался. Тот первым ушел с площадки, и Дин, поблагодарив мастера за занятие, отправился следом за младшим братом. Он хотел сказать Мину, что тот круто справился, потому что занимался наравне со старшими и выдержал, несмотря на все попытки сифу Риверы загонять учеников до полусмерти.

Физическая подготовка была очень важны для рукопашного боя. Без силы в руках и ногах удары не будут эффективными, сколько внимания ни уделяй технике.

Юншэн Лю

Юншэн решил, что тренировка для него закончилась как раз вовремя: он устал, но не настолько, чтобы валиться с ног от усталости. Мышцы продолжали его слушаться, при этом получили достаточно нагрузки, чтобы занятие было полезным. Чем больше тренируешься, тем приятнее новые упражнения. Мышцы привыкают к работе, и ты лучше чувствуешь, как растут возможности твоего тела. Юншэн был ленив, но не настолько, чтобы не радоваться своим успехам.

Он поблагодарил сифу Риверу за занятие, дождался Сонгцэна и отправился к ручью, чтобы попить воды после тренировки. Об этом он бы вспомнил и без подсказки мастера: маг Воды всегда искал силы в родной стихии.

Юншэн подумал, что хотел бы чаще бывать на таких занятиях. Ему было сложно продумывать тренировки для себя, и еще сложнее заставлять себя заниматься. А упражнения в группе под контролем мастера были как раз тем, что нужно, чтобы тренироваться более-менее дисциплинированно.

Сонгцэн Кэйлаш Садхир

В конце занятия Сонгцэн не чувствовал сильной усталости. Он привык много тренироваться, и его мышцы были только рады таки нагрузкам. Но зато сифу Ривера показала новые для него упражнения, которые Сонгцэн считал полезными и интересными.

Для подготовки к экзаменам в клане он должен был заниматься очень много, в том числе уделять внимание физической подготовке, чтобы выдержать поединок с более опытным воином. Сонгцэн не был ни высоким, ни коренастым. И ничто не предвещало, что с возрастом он станет высоким и плечистым, даже если будет много заниматься, поэтому ему требовалось уделять больше внимания упражнениям, чтобы оказаться достаточно сильным в нужный момент.

Сонгцэн вежливо попрощался с сифу Риверой, не забыв сказать ей спасибо за занятие, а затем отправился с площадки вместе с Юншэном, который шел в сторону ручья. Мышцы не ныли и не болели, но в них чувствовалось приятное тепло после полезной нагрузки.
