

В один момент юношу разбудила Нау. Служанка не хотела этого делать при виде его сладкого сна, однако понимала, что сам юноша пожелал бы этого.

Парень потер глаза и проснулся, когда девушка мягко потрясла и окликнула его.

- Нау, спасибо, что разбудила! - юноша поблагодарил служанку.

“Теперь, когда я выспался и ко мне вернулись силы, можно продолжить тренироваться!” - Ма Руе подумал про себя, не желая тратить ни минуты времени.

Девушка решила остаться в комнате. Все-таки молодой мастер не говорил ей, что она свободна, да и ей самой было любопытно понаблюдать за тем, что учинит юноша перед ней на этот раз. Конечно, Нау понимала, что Ма, скорее всего, снова займется развитием своего тела.

Во время этой обеденной тренировки юноша решил провести больше упражнений на растяжку мышц. В конце концов, вечером у него появятся гантели, и тогда Ма сможет заняться силовыми тренировками с их помощью. Сейчас же было лучше растянуть свое тело.

В качестве первого упражнения Ма выбрал отжимания. Может, они и не были нацелены на растяжку, но являлись хорошими базовыми упражнениями, которые можно делать каждый день.

С обычными отжиманиями парень пока что не мог достичь нужного количества повторений. Поэтому ему придется немного схитрить и сделать более простую версию упражнения. Тогда он сможет выполнить восемь-двенадцать необходимых повторений. Что насчет того, в чем же заключалась хитрость, то все было просто: это были отжимания не на вытянутых ногах, а на коленях.

“Отжиматься на коленях намного проще. Может они и не так эффективны как обычные отжимания, но все же лучше чем ничего!” - думал про себя юноша.

Прямо сейчас, главным для Ма было получить старт. Когда он сможет без проблем выполнять раз двадцать таких отжиманий, тогда можно будет перейти и на обычные отжимания. Ма Руе как раз так и планировал.

“Посмотрим, сколько раз у меня получится отжаться таким образом!” - юноша решил сначала определить, сколько же он способен сделать упрощенных отжиманий сейчас. Когда парень закончил, то у него вышло сделать тринадцать повторений.

“Даже лучше, чем я ожидал. Думаю, через пару тренировок смогу перейти к обычным отжиманиям!” - воодушевился Ма.

После недолгого отдыха на протяжении минуты Ма начал это упражнение снова. Всего в

общей сложности он сделал четыре подхода. С каждым разом у него получалось сделать на одно повторение меньше. Однако в этом не было ничего удивительного, ведь парень всегда прикладывал все силы, в результате чего его тело уставало.

Нау наблюдала за тренировками парня и хотела обсудить их с ним, однако продолжала молчать. Девушка видела огонь в глазах Ма и то, что он прикладывает большие усилия в своем деле, полностью отдаваясь делу.

Ма Рые не обращал внимания на Нау, словно той и не было рядом. Наоборот он был полностью сосредоточен на своем отдыхе. Про себя он размышлял, что было бы неплохо заказать у Кляйна ещё и штангу с лавкой.

В один момент фантазия юноши разыгралась:

“Было бы круто, если бы у меня здесь был тренажерный зал, но это, к сожалению, невозможно. Во-первых, было бы странно, появившись у меня продвинутые тренажеры, на создание которых люди в моем мире тратили столетия исследований и наработок. Во-вторых, есть более серьезная проблема, по которой это неосуществимо. Я просто не знаю, как устроены все эти тренажеры...” – юноша продолжал грустить про себя. Ма никогда не пытался понять конструкции тренажеров в его прошлой жизни. Видимо, не думал, что ему пригодится.

“Ох, знаю! Есть ведь ещё полезные вещи, которые я точно смогу построить или заказать. Это турник, брусья и скакалка. Как же я раньше о них не подумал. Они точно способны ускорить мой прогресс и улучшить качество тренировок!” – в один момент всю грусть как рукой смыло, и тогда свет озарения упал на юношу.

Когда Ма Рые огляделся по сторонам, то увидел Нау, которая тихо стояла в углу комнаты. Немного смутившись, юноша понял, что вовсе позабыл о присутствии девушки. Поэтому он прокашлялся и спросил:

- Нау, скажи мне, а нет ли случайно в нашей семье Ма эластичной веревки или чего-то наподобие того? – Ма Рые было сложно выразить словами то, что в прошлом он бы просто назвал скакалкой. Однако скажи парень это слово, и его точно не поймут.

- Молодой мастер, вы говорите о сухожилиях зверей? – задумалась Нау и ответила вопросом на вопрос, в конце.

- Точно. Именно их я и имел в виду! – ответил Ма и прокричал про себя слово «Бинго!». Этот материал подходил, как нельзя кстати. Юноша лишь вскользь прочитал о сухожилиях в книгах, поэтому знание об этом материале особо не отложилось у него в голове.

- Думаю, об этом лучше спросить на складе, но если что, то их можно и приобрести, – отчиталась служанка.

- Мне нужно всего одно сухожилие. Я бы хотел потревожить тебя одним заданием. Отыщи для меня сухожилие зверя, и пускай его длина будет равна моему росту, а ещё попроси, у кого нужно, сделать деревянные ручки с обеих сторон у него. Вот, возьми деньги, если не хватит, попроси у моей матери! – юноша протянул девушке свою копилку.

Нау приняла сундучок и пообещала сделать все, что сможет. На самом деле эта задача была довольно простой, и к тому же все материалы в семье имелись. Тогда девушка откланялась и ушла выполнять возложенную на нее миссию.

В то время как девушки не было, Ма Руе не прекращал заниматься. В данный момент как и в первый день своего попадания в этот мир юноша делал статическую растяжку груди у угла комнаты, разведя руки в стороны. Для него это было не самым приятным упражнением, ведь его сутулость все ещё давала о себе знать. Но с ней надо было бороться.

Под конец тренировки на ум парня пришла идея провести пробежку. Она использовала все мышцы во время упражнений, поэтому отлично подходила для всех людей. Но бегать нужно было правильно, а иначе можно было себе навредить, как и в любом другом упражнении.

Юноша для начала нашел себе самую удобную одежду, которая бы не стесняла движения, из той, что были у него в шкафу. Конечно, этот мир не мог предложить Ма Руе то, чего он хотел, а именно спортивного костюма и удобных кроссовок, но для небольшой пробежки ему должно было хватить и этого.

Затем парень вышел в сад особняка Ма и начал бегать по каменным тропинкам. Территория сада была довольно обширной и на ней даже имелся ручей и каменные мостики. Пробежка по мостам была особенно приятной для юноши.

Пока Ма продолжал бегать, слуги, которые работали в саду, продолжали бросать в его сторону странные взгляды. Однако кто бы посмел остановить его? Тем не менее, все же кто-то из слуг отправился отчитаться матери Ма Руе о неладном.

Когда женщина услышала о том, что её сын резвится, она улыбнулась. Её сын никогда не доставлял ей проблем, что даже в некоторой степени печалило Ма Сюэ. Как мать, она всегда хотела игриво отчитать сына. Быть может, у нее наконец-то выдался случай? Поэтому мама Ма Руе прогнала слуг, сказав, что все в порядке и пускай он делает, что хочет.

С другой стороны, сам юноша не смог бегать слишком долго. Он вымотался уже через пятнадцать минут не самого быстрого бега, но зато все его тело разогрелось, принеся удивительное чувство свободы.

Обеденная тренировка подошла к концу, и тогда Ма Руе поспешил в ванную. Юноша не забывал, что Кляйн мог прийти в любой момент, поэтому он должен был достойно встретить его.

Хорошенько вымывшись и приведя себя в порядок, юноша вернулся к себе в комнату и съел ещё одну восьмую долю гриба Линь Чи. Это в очередной раз укрепило его тело. Парень стал уверен, что теперь он сможет отжаться ещё на несколько раз больше чем всего полчаса назад.

«Ах, поскорее бы уже вернуть привычное состояние. Только тогда я смогу начать по-настоящему совершенствоваться и повидать мир!» - думал про себя Ма.

В один момент, когда юноша уже заскучал, в дверь постучали. Тогда взволнованная Нау вошла внутрь с коробкой в руках.

- Молодой мастер, я справилась с вашим заданием. В этой коробке то, что вы просили. Мне не понадобились никакие деньги, поэтому возьмите копилку обратно. Также вам стоит поспешить вниз. Мистер Кляйн уже у ворот особняка! - отчиталась Нау и поторопила.

- Нау, ты - лучшая. Спасибо тебе, с меня подарок! - улыбнулся парень.

Девушка покраснела и улыбнулась в ответ, довольная, что её похвалили. Все-таки Нау была обычной семнадцатилетней девушкой, поэтому она так и реагировала.

Затем Ма Руе поспешил вниз по лестнице и увидел, что его отец и мать уже собрались в гостиной. Он поприветствовал родителей, и те улыбнулись ему. В то же время Кляйн воодушевленно спешил ко входу по дорожке особняка. За ним спешили слуги, которые тянули за собой нечто тяжелое и накрытое тканью. Конечно же, это была стойка с гантелями.

Когда Кляйн добрался до входа, слуги особняка открыли для него дверь и пригласили внутрь. Войдя внутрь дома, юноша сразу же заметил Ма Руе и улыбнулся ему, сказав:

- Вот я и прибыл. Как и обещал, все готово!

- Это отлично! Но ты мог бы прийти, даже если бы ничего не сделал. Ты - желанный гость в нашей семье Ма! - рассмеялся Ма Руе и продолжил, - Кляйн, познакомься, это мои родители, Ма Фэн и Ма Сюэ!

- Рад познакомиться, мистер и мадам Ма, я много слышал о вас! - Кляйн проявил учтивость и поприветствовал родителей юноши, пускай и сдержанно.

Двое сразу обрадовались и ответили кивком. Ма Фэн добавил:

- Я признателен вам, мистер Кляйн. Все-таки у моего сына нет друзей. То, что вы прибыли к нему, это просто здорово. Вы не голодны? Мы приготовили небольшой банкет, узнав, что вы собираетесь навестить нашу семью!

- Правда не стоит, я бы хотел провести немного времени с Ма Руге наедине и после уйти. Простите, но я привык ложиться спать довольно рано, а время уже позднее. – Вежливо отказался кузнец.

- Мама, папа, уверен, у нас ещё будет время поужинать с Кляйном, просто сейчас у нас ещё есть дела. Я надеюсь, вы не расстроитесь! – юноша решил вклиниться в разговор и смягчить углы.

- Ну, если ты так говоришь, тогда ладно, - Ма Фэну оставалось только принять это. По всей видимости, Кляйн был готов завести дружбу только с Ма Руге, но не всей семьей Ма. Впрочем, и это было довольно неплохо.

(P.S. Уже дочитали до сюда? Не забудьте добавить в закладки, чтобы знать обо всех обновлениях первыми!)

<http://tl.rulate.ru/book/43287/1027076>