

В одно мгновение в теле Чэнь Шэна начала формироваться странная мышечная память.

Он замер на месте, тщательно переваривая изменения, вызванные обновлением.

Когда он снова открыл глаза, его глаза вспыхнули от восторга.

После этого, тело Чэнь Шэна начало двигаться, отрабатывая Стойку трех тел.

Еще до обновления навыка Чэнь Шэну приходилось постоянно концентрироваться на контроле каждой мышцы и ритме дыхания при выполнении Стойки трех тел.

Но теперь все эти точки движения, изменения силы и ритма дыхания были интегрированы в его мышцы.

Не нужно было специально подстраиваться, тело инстинктивно действовало наилучшим образом.

Под ярким ночным небом Чэнь Шэн стоял на балконе, снова закрыв глаза.

Его движения, хотя и не сильно отличались от прежних, в одно мгновение изменили весь его темперамент, став еще более загадочными.

Чэнь Шэн полностью погрузился в Позу трех тел.

Один час.

Два часа.

Три часа.

Он забыл обо всем в процессе культивации, и время пролетело незаметно.

В это время по соседству с домом Чэнь Шэна,

Сюй Цзывэнь взял свои инструменты для уборки и вышел из дома.

Он посмотрел на дом Чэнь Шэна.

Он сразу же заметил парня, который закрыл глаза, выполняя Стойку трех тел.

На Чэнь Шэна падал серебристый лунный свет.

Легкий ветерок шевелил его одежду.

Он выглядел как мастер боевых искусств.

Сюй Цзывэнь не мог не остановиться и смотрел на Чэнь Шэна, боясь, что его шаги потревожат собеседника.

И вдруг Чэнь Шэн медленно открыл глаза.

В следующую секунду он как будто что-то почувствовал.

Ух!

Чэнь Шэн быстро повернул голову и посмотрел на Сюй Цзывэня вниз.

Под лунным светом в его глазах вспыхнул серебристый свет.

Клан!

Сюй Цзывэнь от неожиданности выронил совок из рук.

Металлический звук удара мгновенно разорвал ночную тишину.

Он также мгновенно разрушил образ мастера Чэнь Шэна.

«Вот это да!»

От пронзительного шума в ушах Чэнь Шэна закричал, а по коже побежали мурашки.

«Прости меня! Прости!»

Увидев это, Сюй Цзывэнь поспешно сложил руки вместе и издалека извинился перед Чэнь Шэном.

«Я просто смотрел, как брат Чэнь практикует боевые искусства, и заблудился в этом».

«Мне очень жаль, что я побеспокоил».

Чэнь Шэн тоже пришел в себя и многократно помахал рукой.

«Все в порядке, все в порядке».

«Учитель Сюй, куда вы так поздно?»

У него сложилось хорошее первое впечатление о Сюй Цзывэне, и раз он искренне извинился, Чэнь Шэн, естественно, не стал возражать.

«Мне нечего делать ночью, поэтому я решил пойти почистить кладбище».

Услышав это, Чэнь Шэн посмотрел на Сюй Цзывэня несколько странным взглядом.

Уборка кладбища поздно ночью.

Стоит ли говорить, что Сюй Цзывэнь невероятно храбрая или просто сумасшедшая?

«Что ж, учитель Сюй, можете вернуться к своим делам, я не буду вам мешать».

Чэнь Шэну не терпелось проверить результаты своей культивации.

Помахав на прощание Сюй Цзывэнь, он сразу же направился в свой дом.

Сюй Цзывэнь изначально хотел сказать что-то еще.

Видя, что Чэнь Шэн, похоже, не намерен вступать в более глубокий разговор, ему оставалось только смириться.

Однако, в голове Сюй Цзывэня периодически возникал образ Чэнь Шэна, который только что тренировался.

Если бы кто-то сказал, что Чэнь Шэн - скрытый мастер боевых искусств, Сюй Цзывэнь без сомнений поверил бы в это.

Его сосед, похоже, весьма необычен.

Когда-нибудь он найдет возможность навестить его.

С этой мыслью Сюй Цзывэнь снова взял совок и пошел по тропинке в сторону кладбища.

Как только Чэнь Шэн вернулся в гостиную, он сразу же опустился на диван.

Он только что вышел из трансового состояния и совсем не чувствовал усталости.

Но теперь, когда он расслабился, ему показалось, что он почти слышит, как мышцы в разных частях его тела кричат, будто вот-вот рухнут.

Отдохнув некоторое время, Чэнь Шэн вызвал панель, чтобы посмотреть, насколько успешной была его тренировка на этот раз.

«Ха!»

Чэнь Шэн чуть не подпрыгнул с дивана от радости.

Если бы не его слабое тело.

[Чэнь Шэн]

[Сила: 1.22]

[Ловкость: 1.10]

[Конституция: 1.3]

[Очки умений: 0,34]

Сила и конституция увеличены на 0,1.

Атрибут ловкости также увеличился на 0,09.

С тех пор как Чэнь Шэн получил панель, это было его самое большое улучшение.

И это всего лишь результат однократной тренировки Стойки трех тел.

Чэнь Шэн посмотрел на время.

Было восемь часов вечера.

Обычно он ложился спать около десяти.

После того как тело восстановится, он сделает несколько базовых силовых тренировок, примет ванну, а затем наступит время сна.

Чэнь Шэн лежал на диване и ждал, пока его силы восстановятся.

В то же время он обдумывал свой следующий план тренировок.

Обладая Стойкой трех тел, он не собирался отказываться от ежедневных силовых и физических тренировок.

Хотя Стойка трех тел обладала сильным эффектом, она потребляла много крови и энергии, поэтому Чэнь Шэн не мог практиковать ее весь день без остановки.

Но по сравнению с «Стойкой трех тел» эффективность этих тренировок была несколько ниже.

С силовыми тренировками все было в порядке.

Пока Чэнь Шэн продолжал увеличивать вес и количество сетов, эффект едва ли сохранялся.

Что касается физической подготовки.

Сейчас Чэнь Шэну требовалось много усилий, чтобы пробежать десять-двадцать километров, что было сродни двухчасовой тренировке Стойки трех тел, и это могло улучшить только его атрибут Конституции.

«Почему бы не... тренировки с отягощениями?»

вдруг подумал Чэнь Шэн.

Раз уж бег отнимал много времени, почему бы не увеличить вес?

Увеличив вес, он не только увеличит расход энергии, но и потренирует мышцы.

Чэнь Шэн немедленно открыл интернет-магазин и выбрал утяжеленное снаряжение.

Вскоре он выбрал утяжеленный жилет, а также утяжелители для ног и пояс для талии и сразу же оформил заказ.

Этот утяжеленный жилет был регулируемым.

Добавляя или уменьшая весовые блоки, он мог достигать максимального веса в 100 кг.

С утяжелителями для ног и поясом его должно было хватить для использования в течение короткого времени.

Скорость доставки в торговый центр была очень быстрой.

Уже через несколько минут после того, как Чэнь Шэн оформил заказ, информация о логистике показала, что он уже отправлен.

Ожидалось, что его доставят завтра утром.

Положив трубку, Чэнь Шэн, почувствовав себя немного отдохнувшим, снова вышел на балкон.

Поскольку его тело значительно улучшилось, он решил не составлять план тренировок, а сделать все возможное, чтобы максимально улучшить свое физическое состояние.

- Полтора часа спустя -

Чэнь Шэн сидел на полу балкона, наслаждаясь прохладным ветерком и ожидая, когда его напряженное тело расслабится.

Отжимания - двести.

Приседания - сто семьдесят.

Приседания - триста.

Атрибут «Сила» увеличен на 0,05.

Конституция и ловкость увеличились на 0,01.

Интенсивность тренировок Чэнь Шэна росла, каждая тренировка уже не только улучшала один атрибут, но и одновременно повышала другие.

После короткого отдыха в течение нескольких минут Чэнь Шэн поднялся с земли.

Прислонившись к краю балкона, он посмотрел вниз.

В доме Сюй Цзывэнь по-прежнему царил кромешная тьма.

Он не знал, спит ли он дома или нет.

Чэнь Шэн не обратил на это особого внимания, просто взглянул на него и сразу же вернулся в дом.

Придя в ванную комнату Чэнь Шэн посмотрел на себя в зеркало, и на его лице появилась радостная улыбка.

Его тело уже не было таким тощим, каким оно было всего несколько дней назад.

Под кожей слабо проступали очертания мышц.

Хотя он еще не мог сравниться с теми мускулистыми мужчинами, он уже считался весьма недурным среди обычных людей.

Цвет лица уже не был таким бледным, как утром, а вернулся к нормальному человеческому цвету.

Все это благодаря Супу Жизненной Силы.

Все постоянно двигалось в лучшую сторону.

Приняв ванну и высушив волосы, Чэнь Шэн вернулся в свою комнату.

Лежа на кровати, он расслабился.

Вскоре он погрузился в глубокий сон.

<http://tl.rulate.ru/book/103092/3724649>