

"Шеф, мне может понадобиться ваша помощь."

Увидев настоящего хозяина, курьер указал на большую длинную коробку и сказал: "Хорошо".

Зная, что с 50-фунтовым мешком с песком трудно справиться, и у Ван Рена дома нет лифта, он не стал много говорить.

Однако, неся мешок вместе с курьером, Ван Рен обнаружил, что его руки не кажутся ему слишком тяжёлыми, но он не собирался нести его сам.

Культивация — это нечто, о чём ведомо Богу, земле и ему самому, и он не должен раскрывать её внешнему миру, иначе он не знает, когда он станет нарезанным кусочками.

Я не могу не ждать, пока он станет непобедимым и сможет создавать ядерные бомбы.

Через десять минут, закончив с вертикальным мешком с песком, Ван Рен открыл приложение Qiangu и начал практиковать "Жёлтый посох, три слоя".

"Бум".

После трёх предыдущих движений Ван Рен в одиночку проехал на гром в четвёртом движении. Он ударил по мешку с песком одной рукой. Ощущение было совсем другим, чем когда он раньше бил без цели. Казалось, шёлковисто и гладко.

"Бах-бах-бах-бах-бах".

Особенно три волны в последних трёх движениях, при атаке на мешок с песком, дали Ван Рену ощущение мобилизации всех мышц его тела.

Если Бадуаньцзинь должен был восстановить его тело до мягкости, которой оно обладало на пике его юности, то три слоя Хуанцзи должны были сделать его мышцы более прочными и взаимодополняющими друг друга.

Так называемая тренировка мышц, костей и кожи снаружи, а одного дыхания — внутри. Он одновременно культивировал духовную силу и боевые искусства, что соответствовало методам развития тела, передававшимся ему его предками.

"Три слоя жёлтого шеста, уровень владения +1".

"Уф".

Кажется, это потребляло много энергии. Ван Рен остановился и обнаружил, что практика кунг-фу совсем не похожа на Бадуаньцзинь.

"Какие праздники не имеют ко мне никакого отношения, это правда, что я сосредоточен на зарабатывании денег".

Как раз когда Ван Рен ощущал изменение в своей физической силе, зазвонил его мобильный телефон. Он посмотрел на номер арендатора-ведущей и с любопытством взял трубку.

"Брат, хозяин, у тебя на кухне взорвалось? Иди домой и посмотри".

". . . "

Сначала Ван Рен немного смутился, но тут же что-то вспомнил и беспомощно объяснил: "Извините, я только что отрабатывал приёмы и несколько раз ударил по мешку с песком".

Раньше он привык тренироваться, но забыл, что звукоизоляция в его старом доме не очень хорошая, и было легко побеспокоить арендаторов внизу.

По оценкам, маленького ведущего, который рано утром вёл прямую трансляцию, а днём спал, разбудил он.

Знаете, после того, как роман был прекращён, и запасы были распроданы, все вклады составили всего чуть более 50 000 долларов, а дальнейшее зависело от ежемесячного дохода от аренды.

Арендаторы внизу этажом его родители, и деньги, которые ему понадобятся для будущей практики, будут взяты из их карманов, а значит, их нельзя легко оскорблять.

"О, брат-хозяин, у тебя уже давно нет девушки? Хочешь, я поднимусь и потанцую для тебя? Это бесплатно!!!"

"Не надо".

Услышав этот нежный голос, Ван Рен вовремя отключил телефон.

Я посмотрел, сколько времени ушло на один раунд практики тройного стека Хуанцзи только что. Он длился всего около 10 минут. По сравнению с использованием мешков с песком, большой разницы не было.

Однако сейчас наступает темнота, и арендаторы этажом ниже возвращаются с работы.

Ночью практиковать "Жёлтый посох, три слоя" непросто. Мы можем подождать, пока все пять арендаторов со второго и третьего этажей уйдут на работу днём. Что касается маленьких ведущих, которые начинают трансляцию рано утром и уходят сразу после завтрака, то можно их не беспокоить.

Затем Ван Рэн, который поужинал тремя пачками лапши быстрого приготовления, приготовил два горшка эликсиров и продолжил практиковать Бадуаньцзинь.

Мастерство Бадуаньцзинь +1, +1, +1

К десяти часам вечера уровень владения Бадуаньцзинь достиг 300 очков.

"Ха!"

Звуки движения костей в его теле, и Ван Рэн почувствовал теплый ток, поднимающийся от его конечностей и распространяющийся по всему телу. Подсознательно он проделал стойку на одной ноге, а затем сделал два полных оборота по Томасу. Ван Рэн без всякого запаздывания чувствовал себя физически и умственно комфортно, что побуждало его найти кого-нибудь, с кем можно было бы побороться 300 раундов.

«У меня еще сто очков, всего 20 часов».

Ознакомившись с мягкостью своего тела, Ван Рэн не стал тратить два часа и продолжил заниматься десять минут.

Это раннее утро было четвертым, когда я принимал пилюлю для очищения ци.

После приема седьмой и восьмой пилюли для тренировки ци, Ван Рэн наконец почувствовал рост духовной энергии в своем теле: от первоначальной толщины волоса до примерно 1,5 волосин.

Время от приема эликсира до восстановления также сократилось до одного часа пятнадцати минут.

«Сначала нужно немного поспать».

Несмотря на то, что его дух еще был бодрым, Ван Рэну, который спал всего по десять с лишним часов в течение четырех дней, пришлось заставить себя успокоиться, принять простую ванну и затем заснуть неглубоким сном.

По сравнению с проведенным ранее временем за мобильным телефоном или программированием поздно ночью, после четырех дней тренировок процесс отхода ко сну оказался очень комфортным.

«Бам-бам-бам»

В восемь утра Ван Рэн, только что купивший шесть паровых булочек, начал практиковать хуанцзи даньди.

По сравнению с 50 днями, необходимыми для практики первого уровня ци, Ван Рэн чувствовал, что он слишком далеко отошел от третьего уровня тренировки ци, и его боевые искусства не должны отставать.

Более того, после практики хуанцзи даньди, которая позволила сделать его мышцы более подтянутыми, Ван Рэн обнаружил, что он стал немного более красивым. Это вряд ли было иллюзией.

После всего трех тренировок телефон Ван Рэна снова зазвонил.

«Брат-квартиросдатчик, если у вас и в самом деле много энергии, приходите в мою комнату, и я станцую для вас перед вами. С вами такое ситуация, что я даже не могу выспаться».

Хозяйка дома по-прежнему была очень добра к брату-квартиросдатчику, который сделал ей скидку на квартиру, и попыталась обсудить это с ним сладким тоном.

Почему она раньше не замечала, что у брата-квартиросдатчика есть также увлечение фитнесом? Он не просто сидел перед компьютером и программировал код.

Неужели я в последнее время слишком долго была одинока и энергия ян вышла из равновесия?

Когда она подумала о непрерывном стуке и представила себе, как квартиросдатчик с оголенными руками выпускает избыток энергии, Фэн Мань невольно немного покраснела.

Кажется, она давно была одинока.

«Я постараюсь быть как можно тише».

Столкнувшись с протестом маленькой девушки-ведущей, Ван Рэн был не готов останавливаться.

Следует ли попросить его сходить в тренажерный зал, чтобы попрактиковаться в хуанцзи даньди?

Не говоря уже о толпах, идущих и приходящих в тренажерный зал, если кто-то увидит, что он

делает что-то не так, они решат, что он сумасшедший, или если они увидят, как он занимается боевыми искусствами, профессионалам будет трудно не заметить его.

В его семье, должен ли он все еще приспосабливаться к другим?

Забудьте об этом, думая о ежемесячной арендной плате в размере 550 юаней для молодой ведущей, Ван Рэн решил сначала довести Ба дуань цзинь ган до профессионального уровня.

«В этот день я съел большую часть коробки с лапшой быстрого приготовления. Кажется, трех коробок лапши быстрого приготовления, которые я купил раньше, было недостаточно».

В полдень Ван Рэн снова съел четыре пачки лапши быстрого приготовления, но он не ожидал, что станет так хорошо есть.

К счастью, живот, который был вызван долгим сидением перед компьютером и набором текста, не увеличился, а уменьшился, и теперь можно было туманно разглядеть форму мышц.

В три часа дня Ван Рэн, подумав, что девушка-ведущая почти проснулась, продолжил практиковать хуанцзи даньди.

«Бам-бам-бам, бам-бам-бам-бам-бам-бам-бам».

Услышав в очередной раз мерный звук ударившихся мешков с песком наверху, только проснувшийся Фенг Ман закатил глаза, надел наушники и принялся смотреть видео.

Впрочем, доносившийся через вибрацию пола гулкий стук немного затронул сердце Фенг Мана, заставив его зачесаться.

<http://tl.rulate.ru/book/108522/4018589>