

Глава
Во время такого рода упражнений Ху Лиэна почувствовала, что мышцы ягодиц и рук также явно наполняются. Конечно, это не мышцы выступали, а кожа становилась более эластичной под таким непрерывным растяжением. После 30 минут выполнения упражнений на выпады ее мышцы полностью растянулись, и степень их насыщения достигла максимума. Юнь Хао внимательно наблюдал за изменениями в ее теле и одновременно делал для себя выводы. — Сделайте перерыв, затем перейдем к следующему упражнению! — тихо сказал Юнь Хао. Исходное состояние было довольно хорошим. Под его внимательным руководством движения Ху Лиэны были очень стандартными и точными. Это самый основной и эффективный способ пробуждения активности клеток и полного раскрытия мышечной силы. — Юнь Хао, у вас и вашей команды в будущем будет только такой простой способ тренировки? — спросила Ху Лиэна во время отдыха, вдруг задав вопрос. Юнь Хао легко улыбнулся и ответил: — Хотя это выглядит просто, движения очень тонкие, и они безусловно дадут замечательный эффект! Человеческое тело имеет неограниченный потенциал, который ждет своего открытия, поэтому этот простой способ упражнений не следует недооценивать; он способен максимально раскрыть возможности человеческого организма. Не используя душевную силу для поддержания функций тела, полагаясь лишь на самые научные методы бодибилдинга, можно эффективно стимулировать высвобождение клеточной энергии и значительно улучшить физическую силу. — Учитель сначала научил меня, как использовать мою душевную силу и развивать боевые навыки, но я не выполняла физические упражнения высокой интенсивности! — сказала Ху Лиэна. — У Папы свои идеи. Как её непосредственная ученица, она, должно быть, имеет свои особые соображения! — ответил Юнь Хао. Он не знал, что конкретно думала Биби Дунг; оригинальный роман «Доу Луо» не показал, как она обучала Ху Лиэну. Ему пришлось искать оправдания. Через несколько минут Юнь Хао положил эластичный мяч к ногам Ху Лиэны и подробно объяснил ей метод и технику его использования. Эластичный мяч был всё ещё розовым, что прекрасно подходило Ху Лиэне. Ху Лиэна и розовый эластичный мяч вместе, одним словом можно охарактеризовать это как "розовая девушка"! Установите мяч правильно, Ху Лиэна должна облокотиться на него. Станьте с ногами близко друг к другу, примерно в десяти сантиметрах от мяча. Юнь Хао поддерживал её за талию, медленно опуская её, позволяя ей лечь на спину на эластичном мяче. — Обязательно держитесь, не качайтесь. — Он сразу лег на живот и помог ей отрегулировать угол. После того как он всё настроил, Юнь Хао присел сбоку, и эластичный мяч оказался прямо на уровне талии Ху Лиэны. — Юнь Хао, так? — спросила Ху Лиэна. — Верно, держитесь и делайте так, как я говорю! — начал её направлять Юнь Хао шаг за шагом. — Выпрямите спину, медленно катите эластичный мяч, не слишком сильно! — Юнь Хао пристально смотрел на её талию, на ровной и нежной коже которой проявились растяжения мышц. Но он не думал ни о чём другом, кроме как наблюдал за изменениями в мышцах талии. Эластичный мяч использовался для амортизации оси талии, а прямой корпус также для тренировки мышечной силы, формируя ось талии. Через десять минут. — Ах~~~ — Ху Лиэна задышала, — У меня так болит спина, после этого движения я так устала... Юнь Хао был почти потрясён. Тот голос только что... О нет! Нет, нет, нет, я не то подумал! Мужчины, вы должны быть сдержанными! — Терпите ещё пять минут, не расслабляйтесь! — успокоившись, напомнил он ей. — Нет, нет, Юнь Хао, Юнь Хао, я умираю... — Но через минуту Ху Лиэна вновь закричала, больше не могла держаться. — Ничего страшного, я дам тебе немного сил, тебе станет легче! — Юнь Хао сразу встал и подошёл ближе к Ху Лиэне. Он наклонился, обнял её за талию и немножко поддержал её. Физическая форма важна, но не стоит выдерживать её в ущерб себе, поэтому нужно освобождаться от напряжения. — Юнь Хао, Юнь Хао? Выйди, Юнь Хао. — Внезапно послышался сердитый крик снаружи. Три минуты, кто так насрал? Пока он думал, в дверь вошла грациозная фигура. Как Юнь Хао мог не помнить ту благородную и элегантную одежду, мягкие и блестящие светлые волосы и невероятно красивое лицо? Это не дочери Биби Дунг, Цянь Жэньсюэ? — Почему она здесь? — подумал он. Как только Цянь Жэньсюэ вошла, она увидела нечто необычное. Сразу её глаза расширились, почти подумала, что ошиблась. — Вы что, делаете? — очень серьезным

тоном спросила она, явно недовольная.— Это... мы сейчас закончим и объясним, это точно не то, что вы думаете, — быстро объяснил Юнь Хао, выдав смешок.— Она сказала, что вы очень талантливы и полна решимости взять вас на обучение, так что я хочу сама убедиться, насколько вы талантливы! — яркие глаза Цянь Жэньсюэ смотрели на Юнь Хао, заставляя его почувствовать смущение.Цянь Жэньсюэ подумала: "Хм! Давайте подождем, чтобы выяснить, что было прошлой ночью. Если я вас не уничтожу, я не Цянь Жэньсюэ!"Но Юнь Хао не мог дожидаться момента узнать, как Цянь Жэньсюэ собирается это проверить.Также неплохо быть в числе тех, кого ценит потомок Духа Холу.Ху Лиэна молчала, она уже изо всех сил старалась.— Болит! — безмолвно устойчиво сдерживала муку в своем сердце, — Я должна держаться, я должна сдерживаться!Три минуты пролетели.Наконец, она выдержала это через зубы и упорство. Юнь Хао осторожно поддерживал её за талию, боясь, что она соскользнёт.Он поддерживал её верхнюю часть тела, опираясь на мягкий и ультраэластичный розовый эластичный мяч.— Как? Удобно было закончить? — спросил Юнь Хао.— Да. — Ху Лиэна слегка кивнула, — Хотя у меня болит поясница и спина, я чувствую, что многому научилась.Это был первый раз, когда Ху Лиэна занималась столь необычным образом и ощущала себя весьма новаторски, хотела увидеть, насколько она улучшится.— Ты должна понять, что только найдя правильный метод и тренируясь целенаправленно, можно последовательно стимулировать функции тела, так что не бойся, если это будет странно или непривычно! — Юнь Хао старательно объяснял Ху Лиэне эти принципы.— Запомни, что я сказал: твоя сила превосходит твоё воображение, и только постоянно оттачивая и мотивируя себя, ты сможешь стать сильнее!Пока они беседовали, Цянь Жэньсюэ внезапно заинтересовалась странными предметами на земле.Она подошла и внимательно их осмотрела.Периодически касалась их рукой, полная вопросов.Она размышляла, для чего они нужны?Она никогда не видела эти странные вещи в Духовном зале. Это какой-то особый душевный инструмент?— Хорошо, сначала хорошо отдохните! — сказал Юнь Хао с улыбкой.— Хмм! — Ху Лиэна медленно встала и как раз увидела, как Цянь Жэньсюэ приближается, быстро приветствовала: — Молодой мастер, почему вы здесь?— Хм! Почему? Это мой дом, я могу ходить, куда хочу! — Цянь Жэньсюэ с высокомерным отношением, не обращая внимания на Ху Лиэну, отвечала.Даже если ты ученица Биби Дунг, всё равно это ниже её, молодой мастерицы Духовного зала с чистейшей и благородной кровью.Окинув Ху Лиэну пренебрежительным взглядом, она снова обратилась к Юнь Хао:— Что это такое, почему оно в моём Духовном зале?``