

Глава 69: Адская тренировка

Цинь Ушуан всегда относился к своим подчиненным с добротой и строгостью. Высокомерие мастера, грубое поведение, оскорбление и унижение подчиненных приведет лишь к тому, что они не смогут последовать за хозяином с чистой душой.

Охранники семьи Цинь захотели последовать за семьей, благодаря хорошему отношению и доброте Цинь Ляньшаня и его сына.

Комбинация доброты Цинь Ляньшаня и строгость Цинь Ляньчуаня создали команду воинов, преданных семье.

Теперь, когда у них была основа, Цинь Ушуан мог делать из них все, что угодно.

К необходимой подготовке относилась пробежка и силовая тренировка.

Пробежки будут проводиться в Великих горах Цан на окраине Города Восточного Леса. Ведь в этих горах имеются исключительные преимущества. Когда Цинь Ушуан вернулся из академии боевых искусств, он стал использовать Великие горы Цан для тренировок.

Сейчас, конечно, для тренировки охранников необходимы были Великие горы Цан.

Для начала Цинь Ушуан хотел построить мощную железную армию. В железной армии была не просто железная дисциплина, но были железные боевые способности.

Как получить боевые способности? Путем тренировки!

Жесткой тренировки!

В пять утра Цинь Ушуан стоял на тренировочной площадке с холодным выражением лица.

Команда уже собралась вместе с Цинь Ляньчуанем. Будучи начальником охраны, Цинь Ляньчуань хотел участвовать в этом, несмотря на то, что его раны еще не полностью залечились. Он должен был подавать пример.

- Отлично! Девяносто девять людей. Надеюсь, что после сегодняшней тренировки останется столько же людей. Наш девиз – не сдаваться! Как мы называем тех, кто сдается?

- Труссы!

Толпа заголосила в одном ритме.

- Теперь следуйте за мной. Первое задание – забраться на Великие горы Цан!

Сказав это, Цинь Ушуан повел группу в сторону Великих гор Цан.

Тренировка этих охранников совершенно отличалась от тренировки Ху Цзыяня и Фан Сяочжуна.

Тренировка Ху Цзыяня и Фан Сяочжуна была лишь подготовкой перед сдачей экзамена в академии боевых искусств. А ему нужно было превратить эту группу охранников в железных воинов. Поскольку цели были разные, то и задания, и уровень сложности совершенно отличались.

Первым заданием стало забраться на Великие горы Цан. Им нужно было пройти восемьдесят километров. Однако им давалась одна третья часть времени от того времени, которое давалось Ху Цзыяню.

Таким образом, это гарантировало, что они постоянно будут бежать вперед. Кто будет медлить, рискует не уложиться в данное время.

А что означало не уложиться во время? Это означало, что он будет отстранен.

А что означало, что он будет отстранен?

Это означало, что он трус!

Эти горячие парни могли потерять свои головы или погибнуть. Однако никому не хотелось носить ярлык труса!

Они тяжело дышали. Казалось, что тяжелая ноша давит им на грудь.

Такая интенсивная пробежка отражала их выносливость. Пробежав пятьдесят километров, с каждым вздохом они чувствовали, как их грудь словно протыкали ножом, что приносило большой дискомфорт.

Восемьдесят километров...

Не только их дыхание было затруднено, казалось, что их ноги, живот и грудь заполнили свинцом.

Однако никто из них не собирался сдаваться.

На их лицах было выражение боли, страданий, борьбы, но только не желания сдаться!

Пока Цинь Ушуан бежал, он наблюдал за всем происходившим.

Наконец-то, они осилили восемьдесят километров. И практически все уложились во время. Другими словами, никто из них не опоздал и не потратил ни одной лишней минуты.

- Неплохо! По крайней мере, это хорошее начало! - Цинь Ушуан слегка подбодрил их:

- Но и не хорошо. Сегодня всего лишь первый день тренировок, поэтому я дал больше времени. Завтра время будет сокращено на десять процентов. Парни, вы уверены?

- Да! - громом прозвучал ответ.

- Хорошо! Отдохните пятнадцать минут. Расслабьте мышцы, восстановите дыхание и силу. Через пятнадцать минут мы побежим обратно!

Никто не стал возмущаться о небольшом количестве времени, отведенном на отдых.

Спускаться с гор было намного легче. Однако сила, которую они затратили, не восстановится за пятнадцать минут отдыха. Поэтому, чтобы вернуться назад, времени давалось столько же.

...

Вернувшись в поместье Цинь, они позавтракали и немного отдохнули. Следующим шагом

станет силовая тренировка.

Силовая и физическая подготовка – это две обязательных части, необходимые для тренировки охранников.

Физическая подготовка развивает выносливость, способность выдерживать крайние пределы и другие аспекты.

А у силовой подготовки имеется широкий диапазон и разнообразная направленность. В нее входит развитие силы рук, груди, плеч и ног.

Цинь Ушуан заимствовал не только научно-тренировочные методы из своего прежнего мира, но также в план тренировок он включил модель питания и знания. Он не пропустил ни одной детали.

- Поднятие тяжестей и отжимания не только натренируют руки, но еще и нижний отдел спины, а также кости и мышечные волокна. Поднятие тяжестей поможет увеличить не только силу, но и выносливость, скорость и много чего еще. Таким образом, тренировка делится на многие аспекты.

Цинь Ушуан терпеливо рассказывал им, как работают мышечные волокна. Он не требовал понимания от этих людей. Он просто хотел, чтобы они знали, как это работает.

- Множественные подходы и сильная интенсивность – вот основные принципы в тренировке мышц. Отнеситесь серьезно к повторению практических упражнений. Это самый естественный способ увеличить силу тела.

- Сжатие мышц происходит под управлением мозга. Таким образом, самой важной вещью в процессе тренировки мышц является ваша высокая концентрация. Вы должны соединить свои мысли с мышцами. Только таким образом вы сможете соединить ваш мозг с вашим телом до самых мельчайших деталей, а ваш мозг будет полностью управлять вашим телом. Честно говоря, на поле сражения вы будете реагировать быстрее своих врагов. Как только вы подумаете о чем-то, ваше тело последует приказу. Иногда жизнь и смерть находятся в доле секунды друг от друга!

Эффект от адской тренировки был поразительным. Уже через неделю были видны результаты. Когда Цинь Ушуан попросил их натянуть тетиву обычного лука, они закричали: - Она стала легче. Намного легче.

- Так странно! Прошла всего одна неделя, а этот лук стал не таким мощным, как раньше. Как такое может быть?

- Верно. Раньше я думал, что натягивание тетивы лука весом в шестьдесят килограмм делает меня сильным воином в Городе Восточного Леса. А сейчас, когда я смотрю на это, это совсем ничего не значит.

Разгоряченные парни были в восторге и были полны энергии. Когда они посмотрели на Цинь Ушуана, они пришли в еще большее впечатление.

- Это только начало. Если вы сейчас довольны, то неделя ваших страданий прошла зря, - Цинь Ушуан вылил на их восхищение ушат холодной воды.

- Не довольны. Не довольны, - охранники с радостью излагали свои позиции.

В этот момент Цинь Сю издалека помахала рукой Цинь Ушуану.

- Продолжайте тренироваться. До обеда вам нужно выполнить двенадцать подходов силовой тренировки.

Цинь Ушуан отдал указание и подошел к Цинь Сю. Он прошептал: - Сестра, что случилось?

Цинь Сю обсмотрела Цинь Ушуана с головы до пят с улыбкой на лице. Выражение у нее было многозначительное.

- Сестра, что случилось? - Цинь Ушуан почувствовал себя неловко. Затем он кое-что вспомнил: - Снова свататься приходили?

За эти дни в поместье Цинь стекались сваты, как и предсказывал Цянь Буба. Они десятками приходили три или четыре раза на день.

Сначала Цинь Ляньшань приветствовал их с улыбкой на лице. Однако потом даже такому джентльмену как Цинь Ляньшань стало все это надоедать. Он попросил Цинь Сю разобраться с этим делом вместо него.

Конечно, у Цинь Сю был свой собственный способ борьбы с этими бабками-свахами. При помощи различных методов они были изгнаны из поместья.

- Ушуан, сегодня приходили не свататься. Приходила девушка. Она назвала твое имя и попросила встретиться с тобой.

Неудивительно, что выражение лица Цинь Сю было таким многозначительным.

- Что за девушка?

- Мы с ней встречались раньше. Но она не из Речного округа. Она сказала, что она прибыла из академии боевых искусств Красного Дерева.

Цинь Ушуан вспомнил ее и кивнул: - Я схожу к ней.

Когда Цинь Сю услышала эти слова, ее улыбка стала еще шире. Про себя она подумала, что эта девушка была необычной. Обычно Ушуан никогда не обращал внимания на этих сватов, и, казалось, совсем не интересовался принцессами. Эта девушка была особенной?

- Сестра, пойми меня правильно. Ты говоришь, что эта девушка сопровождала сестер Юнь в ювелирном магазине «Forever Flourishing»?

- Откуда ты знаешь?

- Эта девушка необычная, - сказав это, Цинь Ушуан направился в зал.