

“Мой дорогой внук, почему ты вернулся только сейчас? Звонки твоего отца зашкаливают!
” Когда женщина на вилле услышала знакомые шаги, она мгновенно сбежала вниз, держась за телефон, с недовольным выражением лица. Однако, когда она спустилась вниз и увидела, как выглядит ее сын, она уронила телефон, с помощью которого собиралась позвонить мужу.

“Сынок, откуда у тебя такая стрижка?”

Мальчик опустил голову, чувствуя себя немного смущенным. “Это ... разве это не выглядит мило? Парикмахер сказал, что это была пацанская химическая завивка, которая передавалась по наследству в его семье. Если я не могу найти жену с такой прической, то мне следует отказаться от поиска подходящей прически и подумать о косметической операции или посещении андролога ”.

“Это слишком хорошо!” Женщина сложила руки вместе и вздохнула. “Чтобы иметь возможность сделать тебе стрижку, которая сделает твое слабое и немощное лицо нормальным. Это великий шедевр. Дай мне адрес этого магазина. Я пойду и запишусь на членство с ними сегодня вечером! ”

Братец Пес: “...”

Под постоянным настоянием отца Братец Пес и его мама с тревогой поспешили к месту, где они договорились встретиться. Однако что удивило Брата Пса, так это то, что это был не ресторан или какой-нибудь высококлассный клуб, а скорее тренажерный зал. Он не мог не чувствовать себя неловко. Они же не могут начать сегодня вечером, верно?

Действовать так быстро, как и следовало ожидать от того, кто был солдатом.

Войдя в тренажерный зал, секретарша провела их обоих в VIP-зал. Это было предназначено для того, чтобы VIP-клиенты могли проводить занятия один на один со своим тренером. Они будут предоставлять частное оборудование в зависимости от требований.

Теперь в комнате был мужчина средних лет, покрытый жиром, бегающий на беговой дорожке. Его лицо покраснелось, и он сильно вспотел. Братец Пес взглянул на скорость. Он двигался со скоростью 2,3 километра в час, а человек бежал всего семь минут. Его глаза дернулись, и он подумал (Как, черт возьми, папа мог уже так сильно потеть после нескольких минут бега на такой низкой скорости?).

(Это то, что они назвали легендарным пухлым мясом?)

“Шию пришла?” Когда мужчина средних лет увидел их двоих и быстро воспользовался случаем, чтобы выключить беговую дорожку. Глаза брата Пса снова дернулись. В этот момент движения его отца не были похожи на движения толстяка в 200 цзинь [2]. Как и ожидалось, толстяк проявлял ненормальные способности только тогда, когда они расслаблялись.

“Быстро, иди и познакомься со своим дядей Лю!” Прежде чем парень позади него что-нибудь сказал, толстяк быстро тепло представил его.

“Не используй своего сына в качестве оправдания. Мы сказали, что это займет полчаса. Ни минутой меньше. Осталось еще ±23 минуты. Закончи бегать, прежде чем уйдешь!”

Услышав это, толстяк с горьким выражением лица. “Дядя Лю, мы так давно не встречались. Не

будь таким серьезным. Покажи мне лицо перед моим ребенком! ”

“Дядя Лю!” Братец Пес подошел и вежливо поздоровался с ним.

Только после того, как Братец Пес поприветствовал его, мужчина средних лет повернулся, чтобы посмотреть на него. Это был внук его лидера, который был самым никчемным.

Каждый раз, когда старик упоминал этого внука, он делал это не с хорошим отношением. Он сказал бы, что этот внук был слабее его, несмотря на то, что он был стариком. Несмотря на то, что этот внук был молод, он выглядел таким слабым, что казалось, что он вот-вот умрет. На него было больно смотреть!

Однако этот мальчик не казался таким уж плохим. Это правда, что он выглядел немного бледным и слабым, что должно было быть результатом потворства сексу и засиживания допоздна на протяжении многих лет. Однако он не потерял бодрости молодого человека. Его глаза, особенно, казались довольно острыми. Это было не так нервно, как его представлял его лидер.

При мысли об этом дядя Лю слегка кивнул и сказал: “Пойдем со мной. Старый мастер сказал мне тренировать тебя, чтобы ты мог обрести немного мужественности. Как его внук, я думаю, что это тоже необходимо. Сегодня я сначала проверю состояние вашего тела, а завтра продолжу тренировку, исходя из вашего конкретного состояния. Не волнуйся, ты еще молод. Неважно, как ты тренируешься... ты не умрешь!

Братец Пес: “...”

“Начните с двух подходов жима лежа!”

“Да, дядя Лю!”

Братец Пес лег, взял пустой батончик, глубоко вздохнул и медленно поднял его...

Когда отец Брата Пса увидел, что его сын с самого начала начал с пустого батончика, он вздохнул и покачал головой. Когда он был на улице, он видел много девушек, способных прибавить в весе по 10 килограммов с каждой стороны. Неудивительно, что Старый Мастер сказал бы, что у этого парня вообще нет мужественности.

Однако дядя Лю думал иначе. Он был немного удивлен, когда посмотрел на этого ребенка. Для того, кто не занимался спортом, было разумным выбором выбрать пустую штангу в начале. В конце концов, один только пустой стержень будет весить 20 килограммов. Если бы новичок захотел поднять его полностью, это было бы не так просто. Многие люди едва могли поднять пустую штангу, когда они впервые делали жимы лежа. Более того, они иногда кажутся нестабильными и раскачиваются влево и вправо.

Тем не менее, позиция этого парня была очень хорошей. Его спина лежала ровно на скамейке запасных, без каких-либо зазоров. Его нижняя часть бедра естественным образом свисала до земли, явно для того, чтобы избежать каких-либо перемычек. Самое главное, что его ритм дыхания при выполнении жима лежа, можно сказать, идеально соответствует движениям его тела. Люди, которые были опытны в тренировках, знали о важности правильного дыхания. Это было особенно важно для него, который тренировался в Кулаке Нейджиа [1]. Он еще лучше понимал, насколько важно дыхание для тренировок.

Такой ритм дыхания был чем-то, что даже такой опытный Мастер Кулака Нейцзя, как он, не

мог поддерживать все время. Этому парню должно просто повезти.

При мысли об этом он спросил: “Можете ли вы продолжить, если вес будет увеличен?”

Братец Пес на мгновение остановился, а затем сказал: “Я не знаю... Я никогда раньше не пробовал...”

“Тогда давайте попробуем ...” Дядя Лю не дал ему шанса отказаться и добавил по десять килограммов веса с каждой стороны. Затем он сказал: “Попробуй поднять его!”

На лице Брата Пса появился намек на горечь, но он не посмел пойти против этого старшего. Несмотря на то, что этот дядя Лю в прошлом был всего лишь охранником, работавшим на Старого Мастера, его статус дома был очень высок. Братец Пес слышал от своей матери, что даже самый способный дядя в семье должен был бы обращаться к нему с уважением как к дяде Лю.

Он сделал глубокий вдох и попытался поднять штангу. Ему потребовалось всего мгновение, чтобы понять, что у него недостаточно сил, и это заставило его выглядеть немного неловко. Даже девушки, которые немного тренировались, должны быть в состоянии поднять это.

Он внезапно пропустил своего персонажа в игре. Там он был очень мужественным, способным поднять вес в несколько тонн!

Из-за его недостаточной силы он, естественно, не мог поддерживать текущие профессиональные стандарты, которые у него были. Его тело начало немного напрягаться.

Когда его толстый отец увидел это, он быстро сказал: “Ты делаешь мост, ты делаешь мост! Быстро исправь свою позу!”

“Заткнись!” Дядя Лю пристально посмотрел на толстяка, который, казалось, смотрел шоу. Затем он повернулся и сказал Братцу Псу: “Продолжай!”

Многие люди, которые делали жимы лежа, считают, что мостик - это неправильная поза. Было даже много культуристов, которые преувеличивали побочные эффекты бриджинга. Однако правда заключалась в том, что наведение мостов было очень необходимо, когда кто-то пытался прорваться через их узкие места.

Если бы у верхней части тела человека не было достаточно силы, тело подсознательно заимствовало бы силу у талии и живота, и их тела выгибались бы дугой. Нельзя сказать, что это было неправильно. До тех пор, пока позиция была сделана правильно, это вместо этого помогло бы прорваться через их текущее узкое место в силе. В противном случае, независимо от того, насколько точным было чье-то действие, какая была бы польза, если бы они могли поднять только десятикилограммовый вес?

Как и ожидалось, после того, как Братец Пес позаимствовал силу у своей талии и живота, штанга, которую он не смог поднять, была слегка приподнята. Старина Лю подошел на шаг ближе. Когда большинство людей без какого-либо опыта пытаются прорваться за пределы своих возможностей, они могут навредить себе, если не будут хорошо себя контролировать. Дядя Лю подошел ближе и был готов оказать помощь в любой момент.

Однако, к его удивлению, этот ребенок оказался более стабильным, чем он себе представлял. Даже в этой ситуации, когда он достигал прорыва в своем пределе силы, его ритм все еще был

идеальным.

Со временем Братец Пес начал знакомиться с весом. Его тело также начало двигаться назад, больше не нуждаясь в заимствовании силы у талии и живота, чтобы иметь возможность поднимать этот вес.

Процесс был очень гладким, и даже дядя Лю, который был профессиональным военным тренером, не смог найти никаких ошибок. Он с любопытством спросил: “Малыш, ты раньше тренировался?”

Братец Пес был ошеломлен. Говорить правду... у него не было. Учитывались ли тренировки в игре?

Видя, что Братец Пес не ответил, дядя Лю слегка прищурился, а затем сказал: “Вставай ...”

“О...” Братец Пес опустил прут, чувствуя себя неловко. Он медленно встал со скамейки запасных, и его дыхание постепенно стало легче, становясь последовательным. Увидев это, в глазах дяди Лю мелькнул намек на блеск.

“Ударь по этому, чтобы показать мне!”

“А?” Услышав это, Братец Пес посмотрел на машину для проверки силы удара, на которую указывал дядя Лю. Он впал в легкое оцепенение.

“Это профессиональное устройство для тестирования. Все, что ниже 80 кг, не будет записано ...” Отец брата Пса быстро скинулся. Он знал своего сына. Он был очень слаб, и было бы неловко, если бы огни даже не загорелись от его удара. Братец Пес слегка нахмурился. Он чувствовал себя немного неловко, видя поведение своего отца. Его отец всегда был снаружи и никогда не заботился о нем. При мысли об этом Братец Пес вспомнил технику силового упражнения, которой его научил инструктор в игре. Он подсознательно опустил поясицу, чтобы принять стойку лошади, выровнял дыхание, а затем медленно расслабил несколько основных мышц. Его ритм оставался на удивление постоянным. В одно мгновение Братец Пес резко открыл глаза. В них промелькнул отблеск, и его аура внезапно стала резкой. Бах!!! 209 килограммов!!! Он был очень слаб, и было бы неловко, если бы огни даже не загорелись от его удара.

Братец Пес слегка нахмурился. Он чувствовал себя немного неловко, видя поведение своего отца. Его отец всегда был снаружи и никогда не заботился о нем.

При мысли об этом Братец Пес вспомнил технику силового упражнения, которой его научил инструктор в игре. Он подсознательно опустил талию, чтобы принять стойку лошади, отрегулировал дыхание, а затем медленно расслабил несколько своих основных мышц. Его ритм оставался на удивление постоянным. В одно мгновение Братец Пес резко открыл глаза. В них мелькнул блеск, и его аура внезапно стала резкой.

Бах!!!

209 килограммов!!!

Выпавшее красное число заставило толстого отца Братца Пса, который пил воду сзади, поперхнуться, и у него потекла вода из носа. Некоторое время откашлявшись, он спросил: “Черт, это оборудование должно быть испорчено, верно?”

Глаза дяди Лю сузились в одну линию. Он вообще не сомневался в этом количестве. Хотя казалось смешным, что ребенок, который выглядел таким слабым, наносил удары с силой, почти близкой к силе профессионального боксера, его ритм был плавным, он почти до предела использовал свое тело. Если бы его тело не принималось во внимание, этот удар определенно мог бы нанести только первоклассный боксер!

“Малышка Ю, ты раньше занималась боевыми искусствами?” - Внезапно спросил дядя Лю.

“А?” Братец Пес был ошеломлен, когда он ошеломленно уставился на это число. Когда он услышал вопрос дяди Лю и пришел в себя, он мгновенно запаниковал. “Н... Нет! ”

Затем он недоверчиво посмотрел на свой кулак. По правде говоря, он был более склонен верить мнению своего отца и задавался вопросом, не испортилось ли оборудование!

Выйдя из спортзала, дядя Лю попрощался с семьей из трех человек и медленно пошел на более тихую улицу. После очень долгого хождения он в конце концов достал телефон и позвонил своему старому боссу.

“Привет, Малышь? Как дела? Ты привык там жить?” На другом конце провода раздался властный голос.

“Я немного не привык к этому ...” Лицо старого Лю расплылось в редкой для него улыбке. “Слишком жарко и влажно. Наш Старый Северный город лучше ”.

“Ха-ха!” Раздался веселый смех. “Ты думаешь о том, чтобы бросить работу и вернуться так скоро? Почему? Неужели этот маленький ублюдок - пропавшее дело?”

“Дело не в этом...” Дядя Лю сделал паузу на мгновение, прежде чем заговорить мягким голосом: “Старый босс, твой внук, возможно, не прост...”

“О?”

[1] Neijia - термин в китайских боевых искусствах, объединяющий те стили, которые практикуют neijing, обычно переводимый как внутренние боевые искусства, занимающиеся духовными, ментальными или связанными с ци аспектами, в отличие от “внешнего” подхода, ориентированного на физиологические аспекты.

[2] Один цзинь = 0,5 кг.

<http://tl.rulate.ru/book/81842/2591120>