

Отложу пока прыжки через скакалку и приседания. Сейчас я не в форме. От этих двух упражнений у меня слишком сильно болят колени.

Остались ВИИТ¹ и ритмичный бег... сначала займусь ритмичным бегом!

Хотя порог вознаграждения за ВИИТ очень низкий, в среднем он может получать 0,1 очка способностей каждый раз, когда выполняет его, но Чжан Бэйсин знал, что это довольно утомительно. Даже самый физически крепкий старый Дун в их общежитии, после двух ВИИТ, все еще тяжело дышал как собака.

Не говоря уже о том, что его телосложение намного хуже, чем у старого Дуна.

Скорее всего, что он не сможет придерживаться темпа, а бездумно упорствуя система не зачтёт ему выполнение.

Вместо того чтобы напрасно пытаться, он мог бы также попробовать ритмичный бег.

Имея это ввиду, Чжан Бэйсин сказал соседям по комнате: «Я иду на пробежку», затем вышел из комнаты и пошел к спортивной площадке.

Наблюдая за его уходом три человека в комнате были ошеломлены.

Один из них вдруг что-то вспомнил и отправил Чжану Бэйсину сообщение с просьбой принести еду, когда он вернется.

После этого все дружно надели наушники и начали новую игру.

...

Ритмичный бег, также известный как бег с аэробным порогом или бег с порогом молочной кислоты — тренировка, направленная на повышение выносливости и скорости бега.

Он отличается от обычного повседневного бега трусцой и сплошного спринта.

Ритмичный бег находится между ними и часто используется для раздвигания границ аэробных и анаэробных упражнений и его суть заключается в том, чтобы молочная кислота выталкивалась и разбавлялась с той же скоростью при беге.

Проще говоря, это контроль интенсивности бега так, чтобы она была как раз на максимальном пороге, который может выдержать тело.

Как правило, люди, которые входят в это состояние, испытывают ощущение «комфортной боли» при беге. Но до тех пор, пока вы можете упорствовать, улучшение, которое вы получаете, ни в коем случае не сравнимо с обычным бегом.

Найдя соответствующую информацию о ритме в своем мобильном телефоне, Чжан Бэйсин внезапно понял. Он немного пошевелился, сделал несколько глубоких вдохов, сконцентрировался и побежал.

Беговые дорожки университета Шике представляют собой очень стандартный 400-метровый круг. Если Чжан Бэйсин хочет выполнить задачу ритмичного бега, ему нужно пробежать вокруг двенадцать с половиной кругов.

Но так как он только что вошёл в контакт с ритмичным бегом, ему не хватает опыта, чтобы делать всё правильно.

Конечный результат, должно быть, превзойдет ожидаемые двенадцать с половиной кругов.

На первом круге Чжан Бэйсин просто бежал, без каких-либо изменений в системном прогрессе.

На втором круге Чжан Бэйсин начал пробовать разные ритмы бега, после первого круга он задыхался и потел, но прогресс на системной панели изменился с 0м до 50м.

Это изменение воодушевило Чжан Бэйсина и дало надежду, поэтому он продолжал бежать, нащупывая ритм и выискивая оптимальное состояние.

Третий круг...

Четвертый круг...

Пробежав до пятого круга, Чжан Бэйсин запыхался, почувствовав «приятную боль», и не мог не думать о том, чтобы сдаться.

Но посмотрев на увеличивающийся прогресс на системной панели и подумав о нечеловеческой боли, которую он испытал из-за болезни в прошлой жизни он снова стиснул зубы и продолжил бежать.

И так целых двадцать минут!

При полном истощении физических сил Чжан Бэйсин, который бежал в определенном ритме, наконец не смог удержаться и остановился.

Ни одна часть его тела не была сухой, как будто он только что вышел из воды.

Раскрасневшееся лицо, дрожь в конечностях, сухость во рту, головокружение... Чжан Бэйсин чувствовал, что потерял половину НР.

Но даже в этом случае его миссия все еще не была завершена.

[Совет: ритмичный бег, сложность D, вознаграждение 0,5 очка способностей за каждые пять километров, текущий прогресс: 4,13 км/5,0 км]

Осталось больше восьмиста метров, то есть два круга.

Чжан Бэйсин тоже хотел бежать до тех пор, пока не получит награду от системы, но его слабое тело помешало ему сделать это.

В отчаянии он может только отдохнуть и продолжить бег после того, как его физическая сила восстановится.

— Старый Чжан, хочешь воды?

Когда Чжан Бэйсин медленно ходил по спортивной площадке, чтобы разгрузить мышцы и сердцебиение, рядом с его ухом раздался четкий голос.

Чжан Бэйсин на мгновение растерялся, затем огляделся и увидел, что в какой-то момент к нему приближается девушка с белоснежной кожей, рядом с которой стоит небольшая тележка, в руке она держит бутылку минеральной воды с каплями воды...

— Лин Сыци? — глядя на девушку, Чжан Бэйсин нахмурился и произнес имя девушки.

Даже если он переродился, он не имел большого впечатления о своих однокурсниках в университете.

Но она была единственной, кого Чжан Бэйсин помнил очень глубоко.

Дело не в том, что у него есть чувства к ней, а в Лин Сыци, которая действительно особенная.

Чистая и милая южная девушка. У людей с первого взгляда на неё сложится впечатление, что она была мягкой и слабой маленькой девочкой.

Но такая маленькая девочка с первого курса толкает тележку и ставит прилавок на спортивной площадке!

Когда другие девушки заняты изучением макияжа — Лин Сыци проезжает несколько миль, чтобы купить товары.

Когда другие девушки и их бойфренды говорят друг другу нежности — Лин Сыци усердно работает над тем, чтобы продавать свою продукцию людям.

Независимо от того, весна это, лето, осень или зима, пока не идет дождь, вы можете увидеть ее миниатюрную фигурку на спортивной площадке.

Напитки, мороженное, закуски... эта маленькая тележка похожа на бездонную яму, чего бы ты не хотел, она найдет это для тебя!

Но потом по какой-то причине она внезапно перестала устанавливать прилавок, а сама куда-то пропала.

Отбросив свои мысли, Чжан Бэйсин посмотрел на Лин Сыци и сказал: «Нет, лучше дай мне бутылку энергетика».

Хотя он чувствовал, что Лин Сыци интересна, но сейчас самая актуальная задача — выполнить задания системы и посмотреть, соответствует ли эффект очков способностей тому, что он думает.

— Энергетик? Держи. Шесть юаней, WeChat или Alipay?

Услышав слова Чжан Бэйсина, Лин Сыци улыбнулась во все лицо, достала из тележки бутылку энергетика, протянула ее, а затем фамильярно достала платежный код и положила перед Чжан Бэйсином.

Глядя на эту бутылку энергетика, которую можно купить за пять юаней в супермаркете, здесь цена прямо увеличилась на один юань, Чжан Бэйсин не мог не сказать «действительно

черно»², затем достал свой мобильный телефон, зашёл в WeChat, нашел Лин Сыци в друзьях и отправил ей красный конверт³.

Лин Сыци не обратила внимания на его слова, но, получив красный конверт со скоростью света, она посмотрела на него и спросила: «Кстати говоря, старый Чжан, почему ты недавно начал бегать? Произошедшее несколько дней назад стимулировало тебя?»

Чжан Бэйсин сделал глоток своего напитка и потерял дар речи. Он, естественно, знал, о каком событии говорит Лин Сыци, поэтому ответил: «Нет, это просто расставание, и мне не нужно принимать это близко к сердцу. Я просто хочу похудеть и поддерживать себя в форме».

— О, это хорошо, что всё в порядке, я думала, ты совсем ослаб... Но если ты хочешь похудеть с помощью бега и фитнеса, ты должен настроить свое дыхание. Твое дыхание слишком беспорядочное, ты должно быть бегаешь уже давно и устал.

<http://tl.rulate.ru/book/94569/3179997>