

Ритм дыхания?

Услышав первую половину слов Лин Сыци, лицо Чжан Бэйсина помрачнело, но затем он снова задумался.

Когда он только что бежал, он думал об этом вопросе, но он боялся, что временное изменение ритма дыхания вызовет у него одышку, поэтому не стал этого делать.

Но теперь Лин Сыци подняла этот вопрос

— У тебя есть способ? — спросил Чжан Бэйсин, немного удивленный.

— Конечно! Я также занимаюсь фитнесом. Ты же не думаешь, что меня не волнует ничего, кроме зарабатывания денег, не так ли?»

Разве нет?

Чжан Бэйсин почувствовал странное ощущение и подсознательно хотел сказать это, но быстро сдержался. Он изменил свои слова: «Конечно, нет, главная причина в том, что у тебя белая и нежная кожа, и твоя фигура такая хорошая. Я думал, что это естественная красота, но я не ожидал, что ты будешь в такой хорошей форме из-за тренировок».

— Не подлизывайся! И не неси чуши!

Лин Сыци сердито ударила Чжан Бэйсина, бормоча что-то на необъяснимом диалекте.

Но по улыбке на её лице было видно, что эти слова ей очень понравились.

В конце концов, Лин Сыци была всего лишь студенткой колледжа.

Хотя в будние дни она всегда вела себя как фанат денег, как будто его ничего не волнует, кроме денег, но это не меняет ее характера.

Так же, как мужчинам нравится смотреть на красивых женщин независимо от того, сколько им лет, женщины любят слышать комплименты от посторонних, особенно по поводу своей внешности и фигуры, независимо от того, сколько им лет.

После этого они обменялись еще несколькими словами. Тема снова сдвинулась к упомянутому ранее ритму дыхания.

Лин Сыци сделала глоток воды, посмотрела на Чжан Бэйсина и спросила: «Знаешь ли ты метод четырехступенчатого дыхания?»

Метод четырехступенчатого дыхания?

Чжан Бэйсин был ошеломлен: он слышал о чем-то таком, но не знал что это, ведь до перерождения он никогда не занимался фитнесом.

Когда он учился, он спал днем, а ночью играл в игры и смотрел прямые трансляции красивых девушек.

А после устройства на работу днем его заставляли пахать как коня, а после работы он играл в игры ночью и смотрел прямые трансляции красивых девушек.

Хотя он иногда натыкался на несколько фитнес-видео, в основном он просматривал их, затем сразу пропускал и продолжал смотреть красивых женщин.

Если бы не рак, из-за которого он умер преждевременно, ожидается, что его жизнь так и не изменится.

Увидев молчание Чжан Бэйсина, Лин Сыци догадалась, что он, вероятно, не знает, поэтому она объяснила: «Суть метода четырехступенчатого дыхания заключается в том, чтобы дышать только через нос, а не через рот. Конкретный процесс такой же, как и его название. Пробежите один шаг и вдохните один раз, вдохните четыре раза, а затем выдохните. Закон выдоха такой же, как и у вдоха. Это четырехступенчатый метод дыхания».

— Конечно, помимо четырехступенчатого метода дыхания, есть еще один метод дыхания, называемый брюшным дыханием, но он больше подходит для бега трусцой. Если он используется для упражнений высокой интенсивности, таких как ритмичный бег, это может вызвать затруднение дыхания, или прерывание ритма бега.

— Этот метод дыхания заключается в том, чтобы выпячивать живот при вдохе и напрягать живот при выдохе.

[Обнаружено два совета, советы добавлены]

[Совет: четырехступенчатый метод дыхания, сложность E, каждый раз, когда вы пробегаете десять километров с этим методом дыхания, вы будете вознаграждены 0,1 балла способности]

[Совет: метод брюшного дыхания, сложность E, каждый раз, когда вы пробегаете десять километров с этим методом дыхания, вы будете вознаграждены 0,1 балла способности]

Выслушав слова Лин Сыци система снова выдала подсказку.

Два совета сложности E. Хотя награды жалкие, но преимущество в том, что это легко, и это легко можно сделать во время ежедневного бега.

— Спасибо, эти два метода дыхания очень полезны, и я поблагодарю тебя, когда буду покупать напитки в будущем! — сказал с улыбкой Чжан Бэйсин.

Сейчас он в очень хорошем настроении.

А когда он был в хорошем настроении, даже сильная усталость, которую он чувствовал, рассеивалась, давая ему иллюзию, что пробежать еще несколько кругов не составит труда.

Лин Сыци кивнула: «Хорошо, я отнесусь к твоему обещанию серьезно. Тогда теперь ты мой лояльный и постоянный клиент. Так как с этого момента ты будешь покупать у меня напитки в будущем, я сделаю... скидку десять процентов! Энергетик будет стоить тебе 6.6 юаней».

— Ну охренеть, где здесь скидка, это же наценка! Ты вместо скидок делаешь своим постоянным покупателям наценку?! То, что сказала мать Чжан Уцзи, правда, чем красивее

женщина, тем темнее будет ее сердце!

— Очевидно, что эта скидка для меня. И разве не должно быть «чем красивее женщина, тем больше она будет обманывать людей?»

— Плевать. Сестра Ци, тогда я пойду первым, трое повешенных в общежитии все еще ждут, когда я принесу им еды. Если я не вернусь, они все умрут с голоду.

— Хорошо, кто-то там машет мне рукой и хочет что-то купить, так что я больше не буду с тобой болтать, увидимся в другой день!

— Увидимся позже!

Так двое разошлись.

Лин Сыци продолжала толкать тележку и продавать вещи на игровой площадке, в то время как Чжан Бэйсин пил воду и шёл в столовую.

Он упаковал четыре порции еды и принес их обратно в общежитие.

Увидев еду, все прекратили заниматься своими и поблагодарили «отца Чжана».

После еды и питья вдоволь, они играли в игры для развлечения, пока время не подошло к вечеру.

Чжан Бэйсин посмотрел на строку состояния. Она изменилась с [крайнее истощение] на [умеренное истощение].

Чжан Бэйсин знал, что он достаточно отдохнул, поэтому он встал и вышел из общежития.

Вечер. Это самое комфортное время суток.

По крайней мере, так думал Чжан Бэйсин.

Прохладный вечерний ветерок, туманный закат. Смех и гомон доносившиеся издалека... и самое главное... это бодрое, молодое и здоровое тело.

Все так прекрасно, и все слишком поздно.

Ну, погнали!

Эти 0,5 очка способностей, я получу их сегодня! — глубоко вздохнув, сказал себе Чжан Бэйсин.

Он вспомнил метод четырехступенчатого дыхания, о котором упоминала Лин Сыци, и начал бегать, чтобы привыкнуть к нему.

Почувствовав примерно то же самое, он медленно ускорился.

Вдох, вдох, вдох, вдох, выдох, выдох...

Чжан Бэйсин бежал, ритмично дыша.

Первые два круга все было нормально. Но позже, когда скорость увеличилась, Чжан Бэйсин вошел в состояние «комфортной боли» ритмичного бега, он обнаружил, что немного запыхался дыша только через нос!

Сердечно-легочная емкость слишком слаба!

Чтобы не допустить, чтобы у него закончился кислород, он остановил выполнение техники дыхания.

Чжан Бэйсин слегка приоткрыл рот, чтобы увеличить подачу кислорода.

Он думал, что таким образом прервётся прогресс выполнения метода четырехступенчатого дыхания.

Однако растущий прогресс на системной панели заставил его понять, что то, что рассказала ему Лин Сыци о методе четырехступенчатого дыхания не является абсолютно верным.

Также доступна помощь при дыхании ртом.

Похоже, что прежде чем тренироваться в будущем, мне все равно придется тщательно все проверить.

Чжан Бэйсин подумал об этом и продолжил бежать.

Десять минут спустя его шаги замедлились.

В то же время голос системы послышался у него в ушах.

[Обнаружено, что пользователь выполнил совет: Ритмичный бег]

[Предлагаемая награда была выдана, текущие очки способностей у владельца: 0,5]

[Прогресс ритмического бега был обновлён, текущий прогресс составляет 0,03 км/5 км]

[...]

<http://tl.rulate.ru/book/94569/3180427>