

## Áàèèàæáíú òóøáíúá ñ-ÿíñèè

6 íááíëüøèð áàèèàæáíá, 2 ñòàèàíà áóëüííà ààñè, 2 ñò. éíæèè ñàéý, 2 ñò. éíæèè ñíááíí ñíóñà, 1 ñò. éíæèè ìèðéí, 1 òíãàððáñè.

Áàèèàæáíú áùíùòü, ðàçðáçàòü ááíëü ìñèàì, íá áíðáçàý áí éííòà íéíéí 1 ñì, è áùááðæàòü á ñíèáíé áíáá á òá÷-áíèá 10 ìèíóð. Çàòáì ñíóñòèòü íáíùè á èèíýòóð áíáó, ìðíáàðèòü 5 ìèíóð, ìáðáéíæèòü á òíéíáíóð áíáó, ààòü ìñòùòü è óéíæèòü á èàñòðèð, Ñíááèíèòü áóëüíí ààñè, ñàéý è ñíááúé ñíóñ, ðàçíáðàòü, çàèèòü ýòéí ñíáñüð áàèèàæáíú, áíááàèòü òóáà òíãàððáñè è òóøèòü íá ñèááíí íáíá á òá÷-áíèá 10-15 ìèíóð. Áíðíáúá íáíùè áíáñòá ñ ñíóñí ðàçéíæèòü á ìèàèèè è ñíáàòü á èà÷-áñòáá çàéóñèè é òááðííó ðèñó.

leit

### Ýòà ñòàòüý ðàñííéíæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷-íáý Ñííèý:

<http://leit.ru>

### URL ýòéí ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=209>