

Áàèèàæáíú òóøáíúá ñ-ÿññèè

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

Áàèèàæáíú áùíùòü, ðàçðáçàòü ááíëü ññèàì, íá áíðáçàý áí éííòà íéíéí 1 ñí, è áùááðæàòü á ñíèáíé áíáá á òá÷áíèá 10 ìèíóð. Çàðáì ñíóñòèòü íáíùè á èèíýòóð áíáó, ìðíáàðèòü 5 ìèíóð, ìáðáéíæèòü á òíèíáíóð áíáó, ààòü ññòùòü è óéíæèòü á èàñòðèð, Ñíááèíèòü áóëüíí ààñè, ñàéý è ñíááúé ñíóñ, ðàçíáðàòü, çàèèòü ýòíé ñíáñüð áàèèàæáíú, áíááèòü 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÷áíèá çàéóñèè é òááðííó ðèñó.

leit

Ýòà ñòàòüý ðáñííéíæáíà íà

Fushigi Nippon - Çáãááí÷íáý Ñííèý:

<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàòüè:

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