

Êàððîôâëüíúé ñàèàð ñ-ÿñíñèè

Ñíá÷àèà èàððîôâëü íáæàðèàààðñÿ íà ñèëüíí íáíá (íàðîíà "ñòàð-òðàé") ñ ñðèíáüþ è èóéí, çàðàì, íàððàà òàì èàè áóáóð áíááàèáíú ýéòà, íòààðèàààðñÿ á áóëüííá. **ÊÍÄÐÄËËÁÍÛ** 4 ñðàáíèà èàððîôâëüíú 2 ñðèíáè 1 áíëüøàÿ ÿÿàèÿ èóéíáèòà 20 ìè (4 ÷ àéíúà èíæèè) ðàñðèðàëüííá ìàñèà 1 èóáèè íáíüííá áóëüííá 20 ìè (4 ÷ àéíúà èíæèè) ðèñíáíáí óèñóñà 10 ìè (2 ÷ àéíúà èíæèè) ñàðàðà 2,5 ìè (1/2 ÷ àéíé èíæèè) ñíèè, ÿþñ áñíèèèðàëüíí áëÿ íáóðòà 2 ìàèèèð ýéòà (ðàçíáð 4), áçàèòü 1/2 íáóðòà **Áúòíà ñðèèè: 4** **ÍËËÁÍÛÁËËÁËË** 1. Ðàçðàæüðà èàððîôâëü ááíëü íà ÷àòüðà ÷àñðè, çàðàì ñíáðàè èðóííüè èóñí÷èàè. Çàíí÷èòà á òíèíáíé áíáà íà 2 ìèíóòü, çàðàì áíáó ñèàèòà. 2. Ðàçðàæüðà ñðèíáü ñíèèàì áàððèèàëüíí, çàðàì ñíáðàè íà èðóííüà èóñí÷èè. Ðàçðàæüðà èóéíáèòò íà òíèñòüà áíëüèè. 3. **Á** ãéóáíéíé ñéíáíðíáà èèè èàñðèþèà ðàçíáðàèòà ðàñðèðàëüííá ìàñèí. Íáæàðüðà íà ñèëüíí íáíá, ñíòüÿíí ñíáøèààÿ, á òà÷àèà 1 ìèíóòü èàððîôâëü, ñðèíáü è èóé. Ðàñðàèðèðà èóáèè íáíüííá áóëüííá á 200 ìè (íáñíèí ñòàèáíá) èèÿðèè è áúèàèòà á ñéíáíðíá. Áíáááüðà ðèñíáíé óèñóñ, ñàðàð è ñíëü. Íàèðèòà è áàððèòà íà ìàèèáíí íáíá 5 ìèíóò. Ñíèèòà èðüøéó è áàððèòà íà ñðàáíáí íáíá, ñíèà áñÿ æèèñòü íà èñíàðèòñÿ. Àèèóðàòíí áñòðÿøèàèòà áðàÿ ìò áðàíáíé ñéíáíðíá, ÷òíáí íáíüè íà ñðèíáèè è íáé, èíáàà èñ÷àçíàð æèèñòü. 4. Ñíèèòà ñ íáÿ è áàèòà ñòüòü à òà÷àèà 30 ñàèóíá, çàðàì áíáááüðà áçàèòüà ýéòà, áñòðí íàðàíàøèààÿ, ñíèà ýéòà íà çàðàáðàðò. Óéíáèòà íà áèþáì è áàèòà ñòüòü, çàðàì ñòèààèòà á òíèíáèèèè. 5. Õàì áðàíáíáí ðàçðàæüðà íáóðòà áàððèèàëüíí ñíèèàì, à çàðàì íàðàæüðà íà òíèèè èñòèèè. Ííèèòà íáóðòà á áóðøèàà èèè á ñèòí íáà ìèñíé. Íñüüüðà íááíëüøèè èíèè÷àòáñ ñíèè è áàèòà ñíòüòü 10 ìèíóò. Íñòíðíáíí ìòíáèèòà èç íáóðòà æèèñòü. 6. Áíáááüðà íáóðòà è èàððîôâëüíé ñíáñè è ñðàááüðà, áñòàòí÷í èè ñíèè, ñðè íáíáíáèñòè áíááèè. Ííáááèòà á ñòèàèáíí áèàà.

Ýòà ñòàòüÿ ðàñíèíáíá íà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷àÿ Ñííèÿ:

<http://leit.ru>

URL ýòé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=28>