

Ēīññū ā ñēàòá

Òàìàāī-òìäæè, ÷òì íçíà÷ààò ÿè÷íàÿ çàèèâèà, ÿäëÿàòñÿ ÿñññèèì íàçààíèèì ÿòíáì òèìà áèþà, èìòìðùá ñíàòò ìðèáìðàèèèàòùñÿ èç ðàçèè÷íúò èíáðáèèáíòíà. Çããñū èñññèüçíààíà èñññàððàèðíààííàÿ áñðáóøà, ìðèààþùàÿ áèþáó ì÷áíú íáæíúé âéóñ. Àìñòì áñðáóøè ñíæàð áúòù èñññèüçíààí æàðáíúé ñíááúé òáíðíà (òíòó). ĒÍÁÐÁÆĒÁÍÓŪ 1 x 400 ã ááíèà èñññàððàèðíààííèé áñðáóøè, ðàñññè ñèèòù, èññòì÷èè è èíæó óààèèòù 10 ñòðó÷èíà ñàòàðííáí áñðíøèà "íáíæðó", èññ÷èèè ñòðó÷èíà íáðáçàðù 2 áíèüøèà ìÿãèèà èóéíæèòù, íáðáçàðù èññòèèèè 40 ìè (8 ÷àéíúò èíæèè) ñàòàðà 30 ìè (2 ñòíèíáúá èíæèè) ñíááíáí ñíòñà 4 ìáèèèò ÿéòà (ðàçíáð 4), áçáèòù Áúòíà ñðòèé: 4 ĒÈĒÁÍÓĒÁÆĒĒĒ 1 .Ðàçññèèðá ðúáó àèèèé. Ēòáàððèðá áñðíøèè à ðá÷áíèà 2—3 ìèíóð (áñáó ñèáèèðá) è ìáèè ìáðáæùðá. 2. Ēíèíæèðá èóé à ñèíáíðíáó, áñáááúðá 200 ìè (íáññèíúé ñòàèáí) áñáú è áñááàèðá áí èèíáíèÿ. Áàððèðá 5 ìèíóð íà ñðááíáí íáíá, çàòáí áñáááúðá ñàòàð è ñíááúé ñíòñ. Áàððèðá áúá 5 ìèíóð . 3 . Áíáááúðá áñðáóøó è áàððèðá 2—3 ìèíóðù èèè ññèà áóèúíí ìðàèèè÷áñèè ìá èñññàððèñÿ. Çàèáèðá ñáàðòó ÿéòñ, ÷òíáú ññèðùòù áñþ ñíáàðòíñòù. Ēñññùòá áñðíøèñ è çàèðíèèðá ñèíáíðíáó. Æàðùðá 1 ìèíóðò íà ñðááíáí íáíá, ÷òíáú òíèüèí ññáàðèèñññ ÿéòí. Íá ìáðáæàðùðá, èèè ÿéòí ñáàðíáòñÿ è áóáàð ìèàáàòù ìòáàèüíúè ðèññÿìè. Áúèíæèðá èíæèé èç ñèíáíðíáú íà ðàðáèèó è ñðáçó ñíáááèèðá.

leit äëÿ Fushigi Nippon - Çàããããí÷íàÿ Ñññèÿ // [Ññññèàÿ èóóíÿ](#)

Ýòà ñòàòùÿ ðàñññèíæáíà íà
Fushigi Nippon - Çàããããí÷íàÿ Ñññèÿ:
<http://leit.ru>

URL ÿòíè ñòàòùè:
<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=34>