

## Ēīññū ā ñēàòá

Òàìàāī-òìäæè, ÷òì íçíà÷ààò ÿè÷íàÿ çàèèâèà, ÿäëÿàòñÿ ÿñññèèì íàçààíèèì ÿòíáì òèìà áèþà, èìòìðùá ñíàòò ìðèáìðàèèèàòùñÿ èç ðàçèè÷íúò èíáðáèèáíòíá. Çããñū èñññèüçíàáíà èñññàððàèððíàáíàÿ áñðáóøà, ìðèààþùàÿ áèþáó ì÷áíú íáæíúé âéóñ. Àìáñòì áñðáóøè ñíæàð áúòù èñññèüçíàáí æàðáíúé ñíááúé òáíðíá (òíòó). ĒÍÁÐÁÆĒÁÍÓŪ 1 x 400 ã ááíèà èñññàððàèððíàáííé áñðáóøè, ðàñññíé ñèèòù, èññòì÷èè è èíæó óààèèòù 10 ñòðó÷èíá ñàòàðííáí áñðíøèà "íáíæðó", èññ÷èèè ñòðó÷èíá íáðáçàðù 2 áíèüøèà ìÿãèèà èóéíæèòù, íáðáçàðù èññòèèèèè 40 ìè (8 ÷àéíúò èíæèè) ñàòàððà 30 ìè (2 ñòíèíáúá èíæèè) ñíááíáí ñíóñà 4 ìáèèèò ÿéòà (ðàçíáð 4), áçáèòù Áúòíá ñðòèè: 4 ĒÈĒÁÍÓĒÁÆĒĒĒ 1 .Ðàçññíèðá ðúáó àèèèíé. Ēòáàððèðá áñðíøèè à ðá÷áíèà 2—3 ìèíóð (áñáó ñèáèðá) è ìáèè ìáðáæùðá. 2. Ēíèíæèðá èóé à ñèíáíðíáó, áñáááúðá 200 ìè (íáññèíúé ñòàèáí) áñáú è áñáááèðá áí èèíáíèÿ. Áàððèðá 5 ìèíóð íà ñðááíáí íáíá, çàòáí áñáááúðá ñàòàðð è ñíááúé ñíóñ. Áàððèðá áúá 5 ìèíóð . 3 . Áíáááúðá áñðáóøó è áàððèðá 2—3 ìèíóðù èèè ñíèà áóèúíí ìðàèèè÷áñèè ìá èñññàððèñÿ. Çàèáèðá ñááðòó ÿéòñ, ÷òíáú ñíèðùòù áñþ ñíááðòíñòù. Ēññññòá áñðíøèñ è çàèðíèèðá ñèíáíðíáó. Æèðùðá 1 ìèíóðò ìá ñðááíáí íáíá, ÷òíáú òíèüèí ñòáààðèèññ ÿéòí. Íá ìáðáæàðùðá, èèè ÿéòí ñááðíáòñÿ è áóáàð ìèàáàòù ìòááèüíúè ðèññÿìè. Áúèíæèðá èíæèè èç ñèíáíðíáú ìá ðàðáèèè è ñðáçó ñíáááèèèèè.

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

**Ýòà ñòàòòÿ ðàñññèíæáíà ìá**  
Fushigi Nippon - Çàããããí÷íàÿ Ñññèÿ:  
<http://leit.ru>

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