

Ēīññū ā ñēàòá

Òàìàāī-òìäæè, ÷òì íçíà÷ààò ÿè÷íàÿ çàèèâèà, ÿäëÿàòñÿ ÿñññèèì íàçààíèèì ÿòíáì òèìà áèþà, èìòìðùá ñíàòò ìðèáìðàèèèàòùñÿ èç ðàçèè÷íúò èíáðáàèèáíòíà. Çããñū èñññèüçíààíà èñññàððàèððíààííàÿ áñðáóøà, ìðèààþùàÿ áèþáó ì÷áíú íáæíúé âéóñ. Àìñòì áñðáóøè ñíæàð áúòù èñññèüçíààí æàðáíúé ñíááúé òáìðíà (òìòó). ĒÍÁÐÁÆĒÁÍÓŪ 1 x 400 ã ááíèà èñññàððàèððíààííèé áñðáóøè, ðàñññíè ñèèòù, èññòì÷èè è èíæó óààèèòù 10 ñòðó÷èíà ñàòàðííáì áñðíøèà "íáíæðó", èññ÷èèè ñòðó÷èíà íáðáçàðù 2 áíèüøèà ìÿãèèà èóéíæèòù, íáðáçàðù èññòèèèè 40 ìè (8 ÷àéíúò èíæèè) ñàòàðà 30 ìè (2 ñòíèíáúá èíæèè) ñíááíáì ñíóñà 4 ìáèèèò ÿéòà (ðàçíáð 4), áçáèòù Áúòíà ñðòèé: 4 ĒÈĒÁÍÓĒÁÆĒĒĒ 1 .Ðàçññíèðá ðúáó àèèèíé. Íòáàððèðá áñðíøèè à ðá÷áíèà 2—3 ìèíóð (áñáó ñèáèðá) è ìáèè ìáðáæùðá. 2. Ēíèíæèðá èóé à ñèíáíðíáó, áñáááúðá 200 ìè (íáññíúé ñòàèáí) áñáú è áñááàèðá áí èèíáíèÿ. Áàððèðá 5 ìèíóð íà ñðááíáì íáíá, çàòáì áñáááúðá ñàòàð è ñíááúé ñíóñ. Áàððèðá áúá 5 ìèíóð . 3 . Áíáááúðá áñðáóøó è áàððèðá 2—3 ìèíóðù èèè ñíèà áóèúíí ìðàèèè÷áñèè íá èñññàððèñÿ. Çàèáèðá ñáàðòó ÿéòñ, ÷òíáú ñíèðùòù áñþ ñíáàðòíñòù. Ēññññòá áñðíøèñ è çàèðíèðá ñèíáíðíáó. Æàðùðá 1 ìèíóðò íà ñðááíáì íáíá, ÷òíáú òíèüèí ññáàðèèññ ÿéòí. Íá ìáðáæàðùðá, èèè ÿéòí ñáàðíáòñÿ è áóáàð ìèááàòù ìòáàèüíúè ðèññÿìè. Áúèíæèðá èíæèé èç ñèíáíðíáú íà ðàðáèèó è ñðáçó ñíáááàèèðá.

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

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

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