

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 ñðòèè: 4 ĒÐĒÁÍÓĒÁÆĒĒĒ 1 .Ðàçññíèðá ðúáó àèèèíè. Íòáàððèðá áñðíøèè à ðá÷áíèà 2—3 ìèíóð (áñáó ñèáèðá) è ìáèè ìáðáæùðá. 2. Ēíèíæèðá èóé à ñèíáíðíáó, áñáááúðá 200 ìè (íáññèíúé ñòàèáí) áñáú è áñááàèðá áí èèíáíèÿ. Áàððèðá 5 ìèíóð íà ñðááíáì íáíá, çàòàì áñáááúðá ñàòàð è ñíááúé ñíóñ. Áàððèðá áúá 5 ìèíóð . 3 . Áíáááúðá áñðáóøó è áàððèðá 2—3 ìèíóðù èèè ññèà áóèúíí ìðàèèè÷áñèè ìá èñññàððèñÿ. Çàèáèðá ñáàððó ÿéòñ, ÷òíáú ññèðùòù áñþ ñíáàððíñòù. Ēññññòá áñðíøèñ è çàèððíèðá ñèíáíðíáó. Æàðùðá 1 ìèíóðò ìá ñðááíáì íáíá, ÷òíáú òíèüèí ññáàðèèñññ ÿéòí. Íá ìáðáæàðùðá, èèè ÿéòí ñáàðíáòñÿ è áóáàð ìèàáàòù ìòáàèüíúè ðèññÿìè. Áúèíæèðá èíæèè èç ñèíáíðíáú ìá ðàðáèèó è ñðáçó ñíáááàèèðá.

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

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

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