

Ïyëüöü

Àáoìð Àeáíà

Áñèè òeáíú òóáí ìàòyíòà, òí íà íáé áíáíeüíí eááéí áúøeáàòü, êðííà òíáí, ýòí ìçáíeèò íà íáðáòyíòü ñòáæeáíe òeáíú á ìðíòáññá ð

Ñàìúá ááøááúá ïyëüöü ýòí òá, êíðíðúá áúíòñeáèèñü áúá áí áðáíáíà ÑÑÑÐ — êðóáeüá, ìeàñòíàññíáúá, ñ ìeàñòíàññíáúá á ñòíyò áíáíeüíí íááíðíáí. Óàèæá á ìðíáæá eìáðòñý áíeáá áíðíeá eìíðóíúá ááðááýííúá ïyëüöü ñ ìàòeèe-áñèè ìeíòí.

Ííe áíeáá íáááæíú, íáæáèe ìeàñòíàññíáúá, eó-øá ááðæàò òeáíú, íáíáéí áeíò ó íeð çàeðó-eáàðò ñ ìííüüð ìàññàðeæ. Èñíeüçíá íàòyáeáàðò òeáíú è íà ñeèøéíí ñeèüíí çàeðó-eáàðò áeíò; çàòáí ñííáá íàòyáeáàðò òeáíú è òáíáðü óæá íáeðáíeí òeèñeðóðò òeáíú áóááò ì-íáíííáò òáðyòü íàòyæáíeá, ìyòíò eçðááeá áá ìðeááòñý ìáòyáeáàòü.

Èííááá á ìðíáæá ìæíí óáeáàòü ááóííáðó-ááúá ïyëüöü ááç áeíòíá — íeæíeé íáðó- ñááeáí eç óíðóáíáí ìàòeèe, ááðóíeé

Óàeèá ïyëüöü òííeá è ìðááíáçíá-áíú äeý ìàøeíííe áúøeáèe, íí ìðe áíeæííe ñíðíáêá èð ìæíí ìðeñííñíáeòü è äeý ðó-ííe áúøeáèe.

Áñòü áúá íáíà ìæeðeéàòeý eéáññe-áñèeð ááóííáðó-ááúó ïyëáò — flexi-hoop.

Áíóððáííáá êíeüòí òaèeð ïyëáò eçáíòíáeáíí eç æáñòéíe ìeàñòíàññü, áíáøíáá — eç «ðáçeííáíe» ðáçeè-íúò òááòíá. Áeíòá áúøeáèe è áááòñý ìðeíòñe äeý ìòñòóíá ìò eðááá ðáíeè, çàòáí, ìðeáíðeðóýñü íà ìíeó-áííúá òeððü, ìíeóíáðòñý íáeáíeáá áeèçeéá

Ííñeá íeíí-áíeý áúøeáèe ñòeðááòñý, áñòááeýáòñý íáçáá, eçeèøeè òeáíe íáðáçàðòñý è ðóêíááeèá á ðáíeá-ïyëüöüò ááøááòñý íá. Á ìðíòáññá ðááíòü ñ ðó-íúíe ïyëüöüáíe íáíá ðóeá ìíñòíyííí çáíyòá (ííà óááðæeáááò áúøeáèeó), -òí íá í-áíú óáíáíí. Íyòíòó ìæíí ìðeíá áúøeáàòü, ñeáý íá eðáeííí eéááíá.

Íáêííáò Q-snap.

Ííe èñíeüçóðòñý íá òíeüéí á áúøeáèe êðáñòíí, íí è á øáeéíáðáðeè, íy-áíðeá è ò.á. Áúíòñeàðòñý eáè á áeáá ìàáeüíúò ïyëáò, òá òeáíú eéáááòñý íá ìyííòáíeüííòð ðáíeó è òeèñeðóáòñý çàæeíáíe, ýòá êííòðóéòeý ìçáíeýáò íá ìyòü òeáíú è íá ááðíðíeðíáàòü eè ìááàçeí.

È áñá-òàeè èñíeüçíááíeá ïyëáò íá í-áíú óáíáíí — ìí íáíáàí áúøeáèe ìà-eááòñý, êðáñòeèe ááóíðíeðóðòñý, áà è ñ áeñáðíí

Áíeíáúá ìeáíeè êðáíyòñý è áaèeèeáí áaèeáíe-ááðáøeáíe, ìíyòíòó ðáíà eááéí ðáçáeðááòñý. Óáñúíá íá ðáíeá ìíðáááeýáò ðáçíáð ïyë çàeðáíeáíeý eáíáú. Ðáíú òíæá áúáàðò eáè ðó-íúíe, òaè è íáñòíeüíúíe è íáííeüíúíe.