

# Ìyëüöü

Àáoìð Àéáíà

Áñèè òéàíú òóáí ìàòyíòà, òí íà íáé áíáíèüíí éááéí áúøéààòü, èðííà òíáí, ýòí ìíçáíèèò íà íáðáòyíòü ñòáæéàìè òéàíú á ìðíòáññá ò

Ñàìúá ááøááúá ìyëüöü ýòí òá, èíòíðúá áúíòñèàèèñü áúá áí áðáíáíà ÑÑÑÐ &mdash; èðóáéúá, ìèàñòìàññíáúá, ñ ìèàñòìàññíáúá á ñòíyò áíáíèüíí íááíðíáí. Óàéæá á ìðíàæá èìáðòñý áíèáá áíðíáéá èìíðóíúá ááðááýííúá ìyëüöü ñ ìàòáèèè-áñèèì áéíòíí.

Ííè áíèáá íáááæíú, íáæáèè ìèàñòìàññíáúá, èó-øá ááðæàò òéàíú, íáíáéí áéíò ó íèò çàèðó-éáàðò ñ ìííüüð ìàññàðèæ. Èñíèüçíáá ìàòyáèáàðò òéàíú è íà ñèèøéíí ñèèüíí çàèðó-éáàðò áéíò; çàòáì ñííáá ìàòyáèáàðò òéàíú è òáíáðü óæá íáèðáíéí òèèñèðóðò òéàíú áóááò ìí-íáíííáò òáðyòü ìàòyáéíèá, ìyòíò èçðááèá áá ìðèááòñý ìíàòyáèáàòü.

Èííááá á ìðíàæá ìæíí óáèáàòü ááóóíáðó-ááúá ìyëüöü ááç áéíòíá &mdash; íèæíèè íáðó- ñááèàì èç óíðóáíáí ìàòáèèá, ááðóíèè

Óáèèá ìyëüöü òííèèá è ìðááíáçíá-áíú áéý ìàøéííé áúøéáèè, ìí ìðè áíèæíé ñíðíáéá èð ìæíí ìðèñííñíáèòü è áéý ðó-ííé áúøéáèè.

Áñòü áúá íáíà ìíàèòèèáòèý èèáññè-áñèèò ááóóíáðó-ááúó ìyèáò &mdash; flexi-hoop.

Áíóòðáííáá èíèüòí òáèèò ìyèáò èçáíòíáéáíí èç æáñòéíé ìèàñòìàññü, áíáøíáá &mdash; èç «ðáçèííáíé» ðáçèè-íúò òááòíá. Áéíòá áúøéáèè è áááòñý ìðèíòè áéý ìòñòóíá ìò èðááá ðáíèè, çàòáì, ìðèáíðèðóýñü íà ìíèó-áííúá òèððü, ìíèóíáðòñý ìáèáíèáá áèèçèèá

Ííñèá ìéíí-áíèý áúøéáèá ñòèðááòñý, áñòááèýáòñý ìáçáá, èçèèèèè òéàíè íáðáçàðòñý è ðóéíááèèá á ðáíèá-ìyëüöüò ááøááòñý ìá. Á ìðíòáññá ðááíòü ñ ðó-íúè ìyëüöüè ìáíá ðóéá ìíñòíyííí çáíyòá (ííá óááðæéáááò áúøéáèéò), -òí íá ì-áíú óáíáíí. ìyòíò ìæíí ìðèíá áúøéáàòü, ñèáý ìá èðáèìì àèááíá.

Íáèííáò Q-snap.

Ííè èñíèüçòðòñý íá òíèüéí á áúøéáèá èðáñòíí, ìí è á øáèéíáðáòèè, ìy-áíðèá è ò.á. Áúíòñèàðòñý èáè á áèáá ìòááèüíúò ìyèáò, òá òéàíú èèáááòñý ìá ìyòíòáíèüíòð ðáíèò è òèèñèðóáòñý çáæèíáè, ýòá èííòðóéòèý ìíçáíèýáò ìá ìyòü òéàíú è íá ááòíðíèðíáàòü è ìááàçèí.

È áñá-òáèè èñíèüçíááíèá ìyèáò ìá ì-áíú óáíáíí &mdash; ìí ìáíáàì áúøéáèá ìá-éááòñý, èðáñòèèè ááóíðíèðóðòñý, áà è ñ áèñáðíí

Áíèíáúá ìèáíèè èðáíyòñý è ááèèèáì ááèèáè-ááðáøéáèè, ìíyòíò ðáíà éááéí ðáçáèðááòñý. Óáñüíá ìá ðáíèá ìíðáááèýáò ðáçíáð ìyè çàèðáíèáíèý èáíáú. Ðáíú òíæá áúáàðò èáè ðó-íúè, òáè è ìáñòíèüíúè è ìáííèüíúè.