

МЫШКА



Упражнение укрепляет
мышцы нижних конечностей
и плечевого пояса,
мышцы спины.

лягушка



Упражнение увеличивает
подвижность в тазобедренных
суставах,
корректирует деформацию стоп,
формирует навык
правильной осанки.

Заяц



Упражнение

укрепляет мышцы

спины, брюшного

пресса, передней

поверхности бедер,

развивает

координацию

движений.

ЛИСИЧКА



Упражнение увеличивает
подвижность туловища и
укрепляет мышцы
плечевого
пояса.

ВОЛК



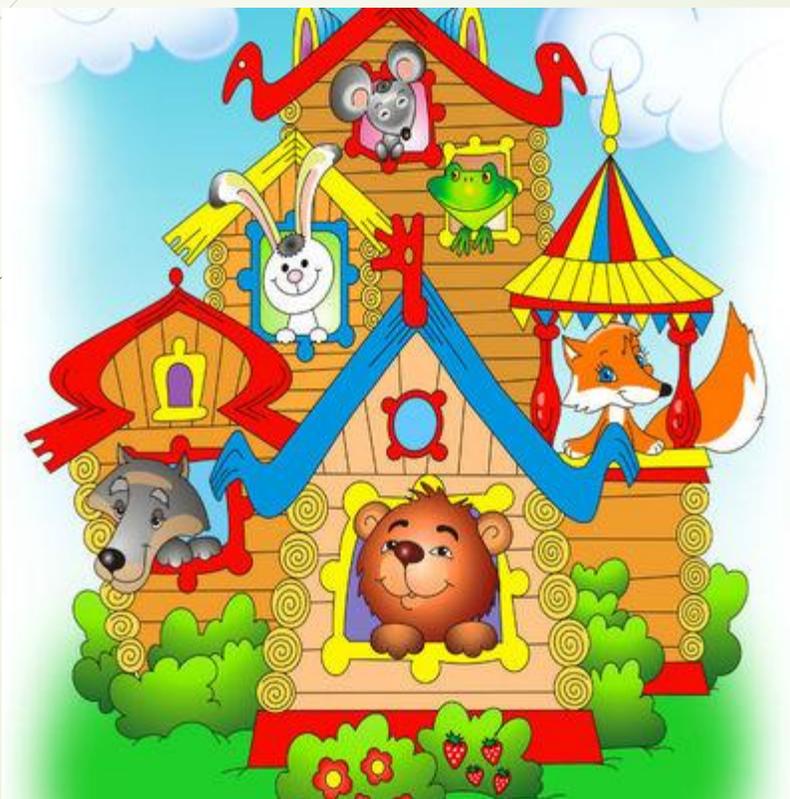
Упражнение
увеличивает
подвижность в тазобедренных суставах,
укрепляет мышцы
тазового дна, формирует
навык правильной
осанки.

МЕДВЕДЬ



Упражнение
развивает
координацию
движений, увеличивает
ПОДВИЖНОСТЬ
ПОЗВОНОЧНИКА,
улучшает осанку

ТЕРЕМОК



Упражнение укрепляет
мышцы брюшного пресса,
увеличивает гибкость
грудного отдела
позвочника.