

Упражнения для профилактики нарушения осанки.



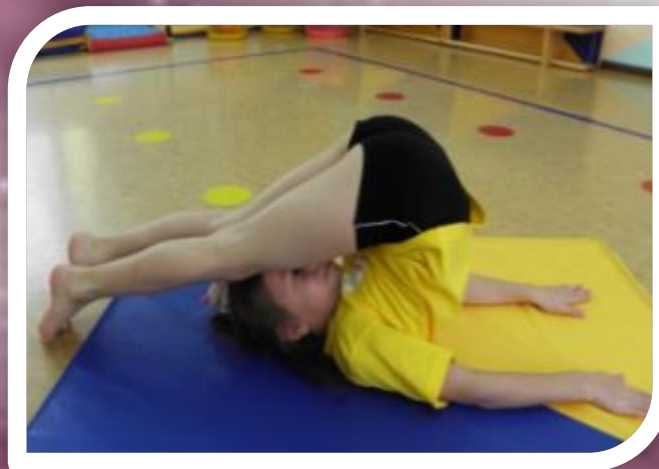
«РОЛИК»




«ПАКЕТА»



«ЭКСКАВАТОР»



A vibrant, cartoon-style illustration of a garden scene. In the foreground, a child with orange hair, wearing a red jumpsuit over a green shirt, is swinging happily on a swing set. Another child with orange hair, wearing a blue shirt and a pink backpack, is sitting on the grass, holding a large, colorful ball. The background is filled with green foliage, pink and blue butterflies, and various garden flowers. In the bottom right corner, there is a small blue toy truck and a brown teddy bear. The text 'Упражнения для мышц спины и брюшного пресса' is written in large, blue, sans-serif font in the center of the image. The website address 'FUTURU.RU' is written in blue, outlined letters in the bottom right corner.

**Упражнения
для мышц
спины и
брюшного
пресса**

«МОСТИК»




«Пога алмаза»



«Пога лотоса»





**Упражнения
для грудного и поясничного
отделов позвоночника**

«Попа злой кошки»



«Попа саранчи»



**«Попа
винта»**



«Половинная поза черепахи»



«По́за льва»



«По́за кобры»



«По́за лука»



«По́за верблюда»

