

Упражнения для профилактики нарушения осанки.



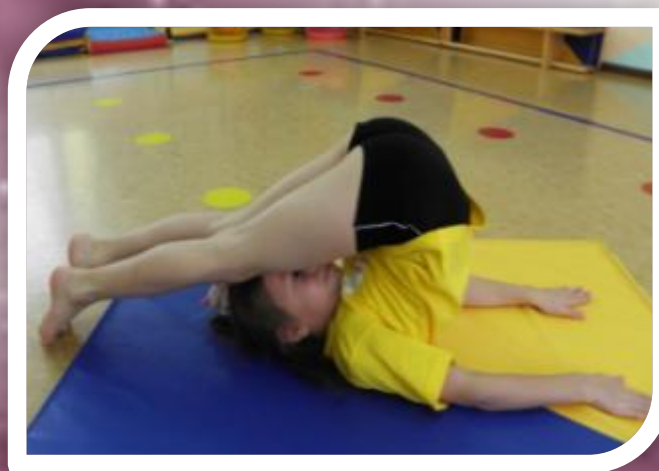
«РОЛИК»




«ПАКЕТА»



«ЭКСКАВАТОР»



A vibrant, cartoon-style illustration of a garden scene. In the foreground, a young girl with orange hair, wearing a red dress over a green shirt, is swinging happily on a swing set. To her left, 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 lush green foliage, pink and blue butterflies, and various garden flowers like purple irises and yellow daisies. In the bottom right corner, there is a small blue toy car and a brown teddy bear. The entire scene is framed by a decorative border of green leaves and orange and green lines.

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса

«МОСТИК»




«Пога алмаза»



«Пога лотоса»





**Упражнения
для грудного и поясничного
отделов позвоночника**

«Попа злой кошки»



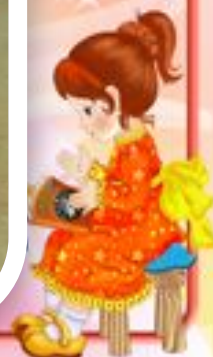
«Попа саранчи»



**«Попа
винта»**



«Половинная поза черепахи»



«По́за льва»



«По́за кобры»



«По́за лука»



«По́за верблюда»

