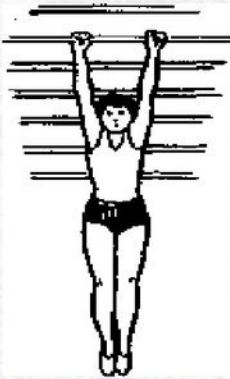


Упражнения для формирования правильной осанки

В ВИСЕ



Махи прямыми ногами вправо-влево («Маятник»).



Повороты туловища вправо и влево как можно больше. Прямые ноги вместе.



Вис на гимнастической стенке или перекладине.

