

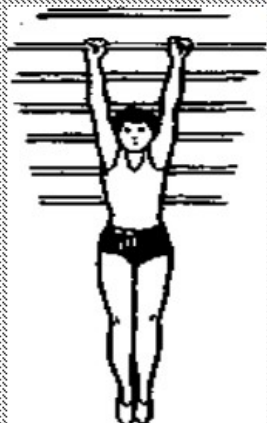
## Упражнения для формирования правильной осанки

**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.

