

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

ПРИ ХОДЬБЕ

✓ ПРАВИЛЬНО

✗ НЕПРАВИЛЬНО

✓ ПРАВИЛЬНО

✗ НЕПРАВИЛЬНО

✓ ПРАВИЛЬНО

✗ НЕПРАВИЛЬНО

✗ НЕПРАВИЛЬНО



- ВЫПРЯМИ СПИНУ
- РАСПРАВЬ ПЛЕЧИ

- ПОДНИМИ ГОЛОВУ
- ПОДТЯНИ ЖИВОТ

- ОПИРАЙСЯ ОДНОВРЕМЕННО НА ОБЕ НОГИ

- ГОЛОВУ ДЕРЖИ ПРЯМО И ВЫСОКО
- ИДИ СВОБОДНЫМ ШАГОМ

- НАЧИНАЙ ДВИЖЕНИЕ ОТ БЕДРА, А НЕ ОТ КОЛЕНА

- ДЕЛАЙ ШАГИ НЕ СЛИШКОМ БОЛЬШИМИ И НЕ МАЛЕНЬКИЕ

В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

ПРИ ПЕРЕНОСЕ ТЯЖЕСТЕЙ

ПРИ ПОДЪЁМЕ ТЯЖЕСТЕЙ

✓ ПРАВИЛЬНО

✗ НЕПРАВИЛЬНО

✓ ПРАВИЛЬНО

✗ НЕПРАВИЛЬНО

✓ ПРАВИЛЬНО

✗ НЕПРАВИЛЬНО

