



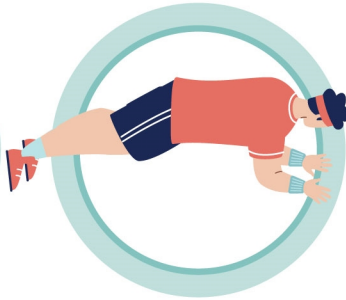
РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

# ПРИМЕРЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



ПОДЪЕМ КОЛЕНА  
К ЛОКТЮ



ПЛАНКА



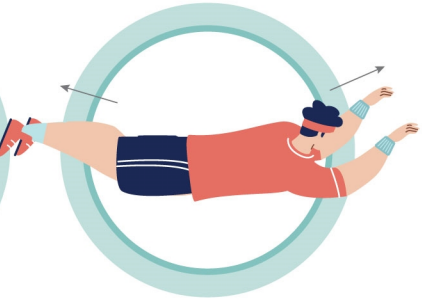
УКРЕПЛЕНИЕ  
МЫШЦ СПИНЫ



ПРИСЕДАНИЯ



БОКОВЫЕ  
ПОДЪЕМЫ КОЛЕНА



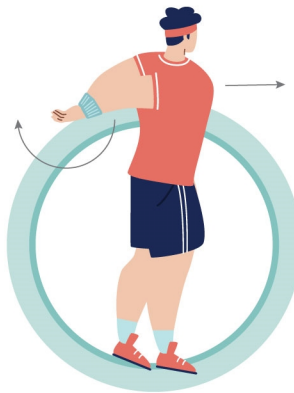
СУПЕРМЕН



МОСТ



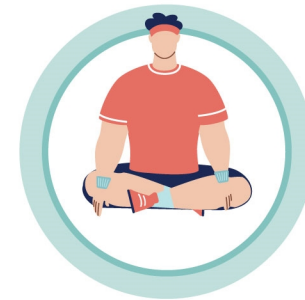
ПРИСЕДАНИЯ  
СО СТУЛОМ



РАСТЯЖКА МЫШЦ  
ГРУДИ



ПОЗА МЛАДЕНЦА



МЕДИТАЦИЯ  
В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ



ПОЛОЖЕНИЕ НОГИ ВВЕРХ  
С ОПОРОЙ НА СТЕНУ