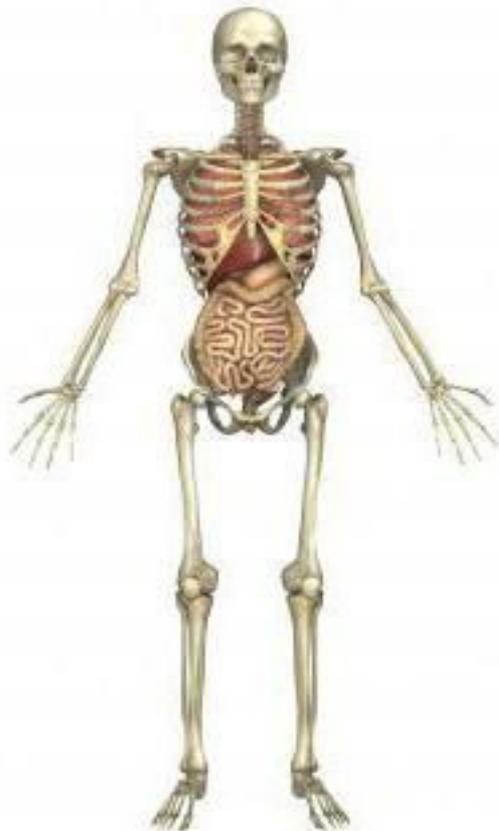


# ΟΠΟΡΑ



# ПОЗА





# Осанка

**это положение человека  
стоя или сидя.**



# ***Осанка в положении стоя***

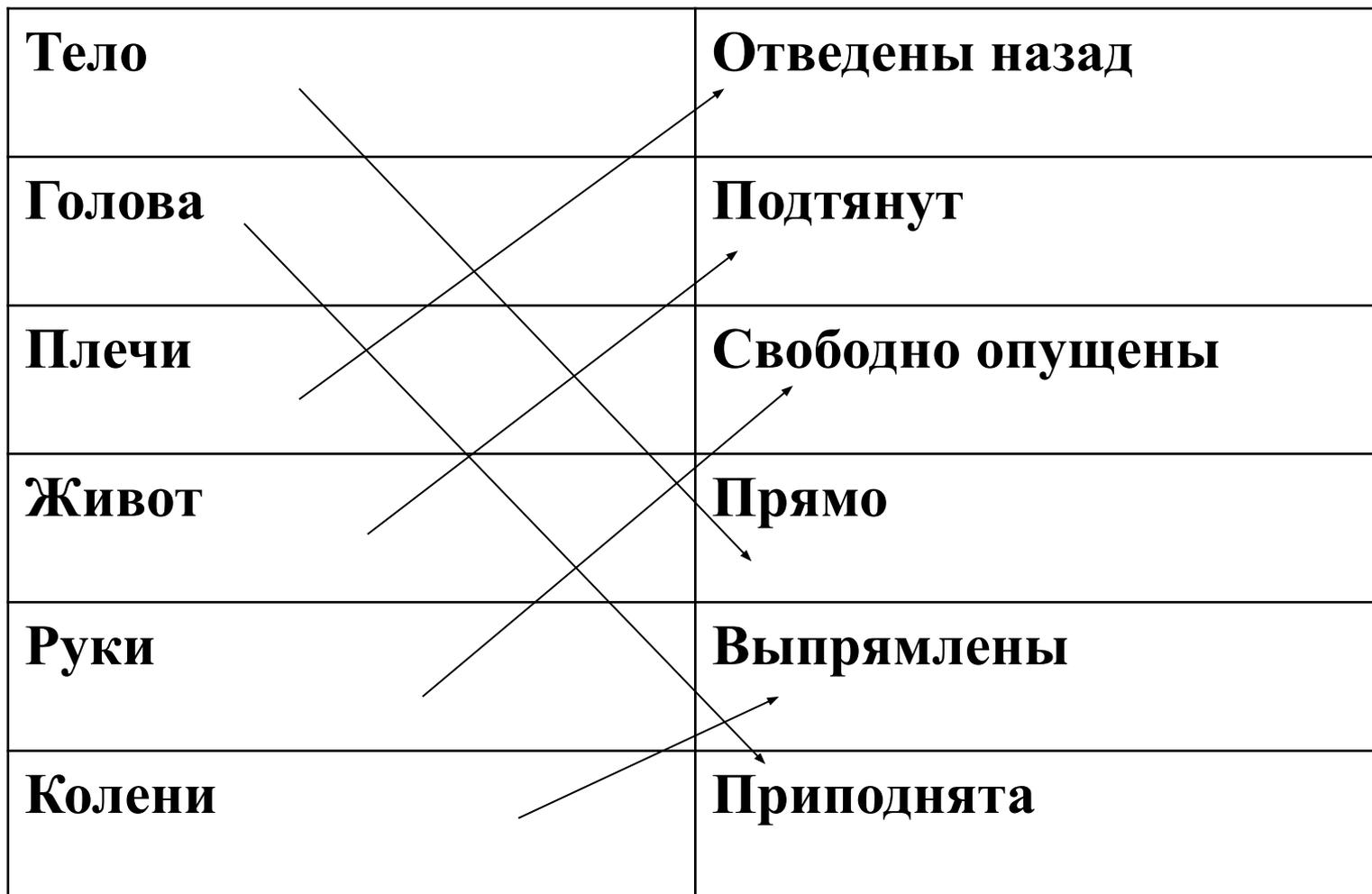


# Нарушение осанки

Признаки сколиоза

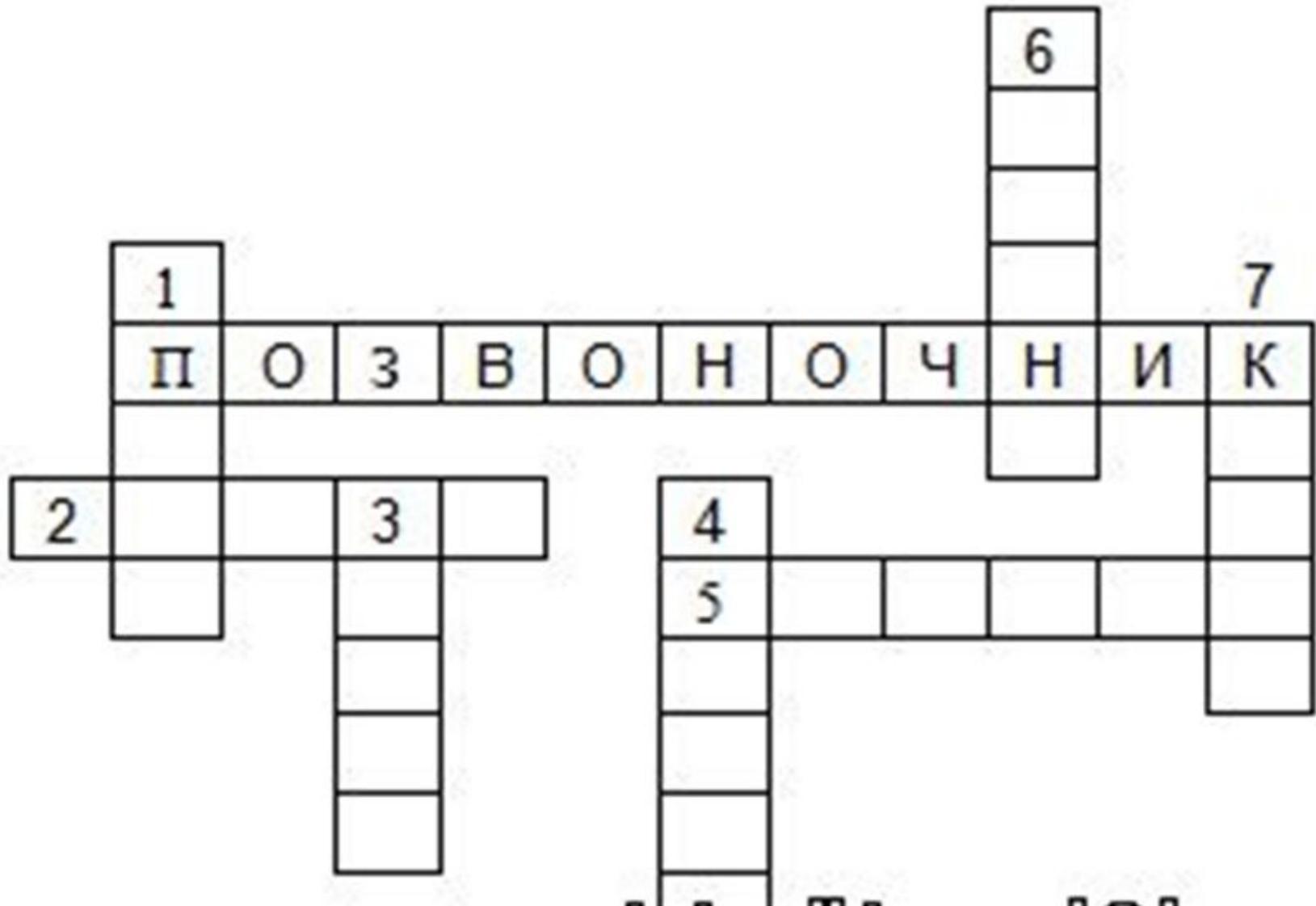


<b>Тело</b>	<b>Отведены назад</b>
<b>Голова</b>	<b>Подтянут</b>
<b>Плечи</b>	<b>Свободно опущены</b>
<b>Живот</b>	<b>Прямо</b>
<b>Руки</b>	<b>Выпрямлены</b>
<b>Колени</b>	<b>Приподнята</b>

A diagram consisting of a 6x2 grid. The left column contains the following text from top to bottom: **Тело**, **Голова**, **Плечи**, **Живот**, **Руки**, **Колени**. The right column contains the following text from top to bottom: **Отведены назад**, **Подтянут**, **Свободно опущены**, **Прямо**, **Выпрямлены**, **Приподнята**. There are two main diagonal arrows crossing the grid. One arrow starts near the top-left cell and points towards the bottom-right cell. The other arrow starts near the top-right cell and points towards the bottom-left cell. Additionally, there are several smaller arrows pointing from the text in the right column towards the text in the left column, indicating a relationship or mapping between the two columns.

- «О» - тело выпрямлено
- «С» - голова приподнята
- «А» - плечи отведены назад
- «Н» - живот подтянут
- «К» - руки опущены свободно
- «А» - колени выпрямлены







СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

