

Правильное питание-залог
физического и
психологического здоровья.

- Скелет и мышцы-это
опора тела и
движение.

Пластика-чудная гимнастика



Скелет человек содержит 200 костей

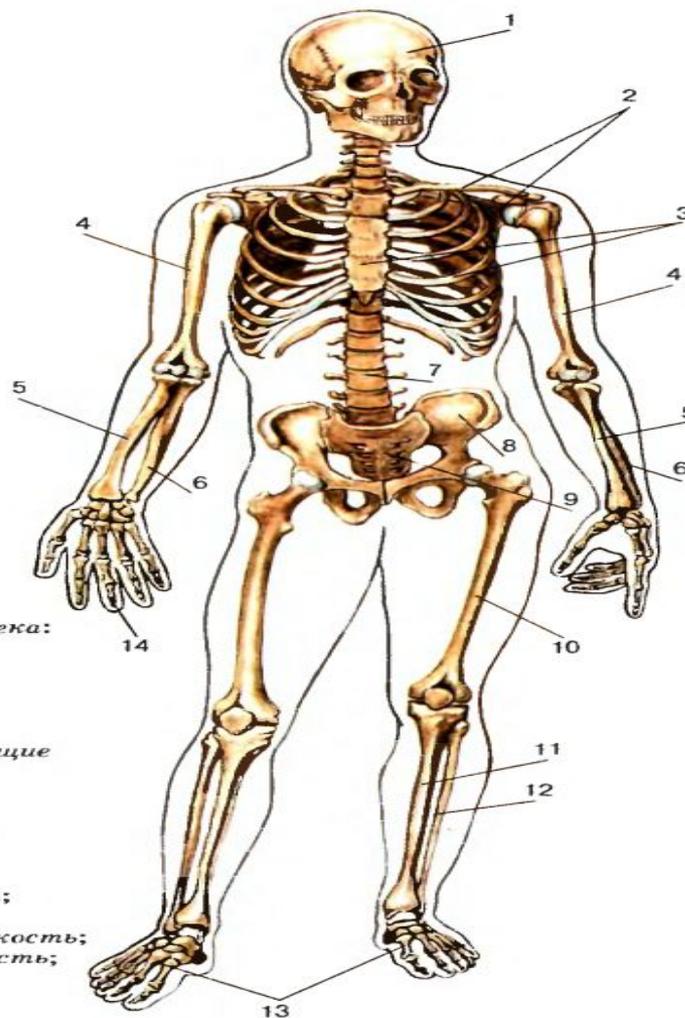
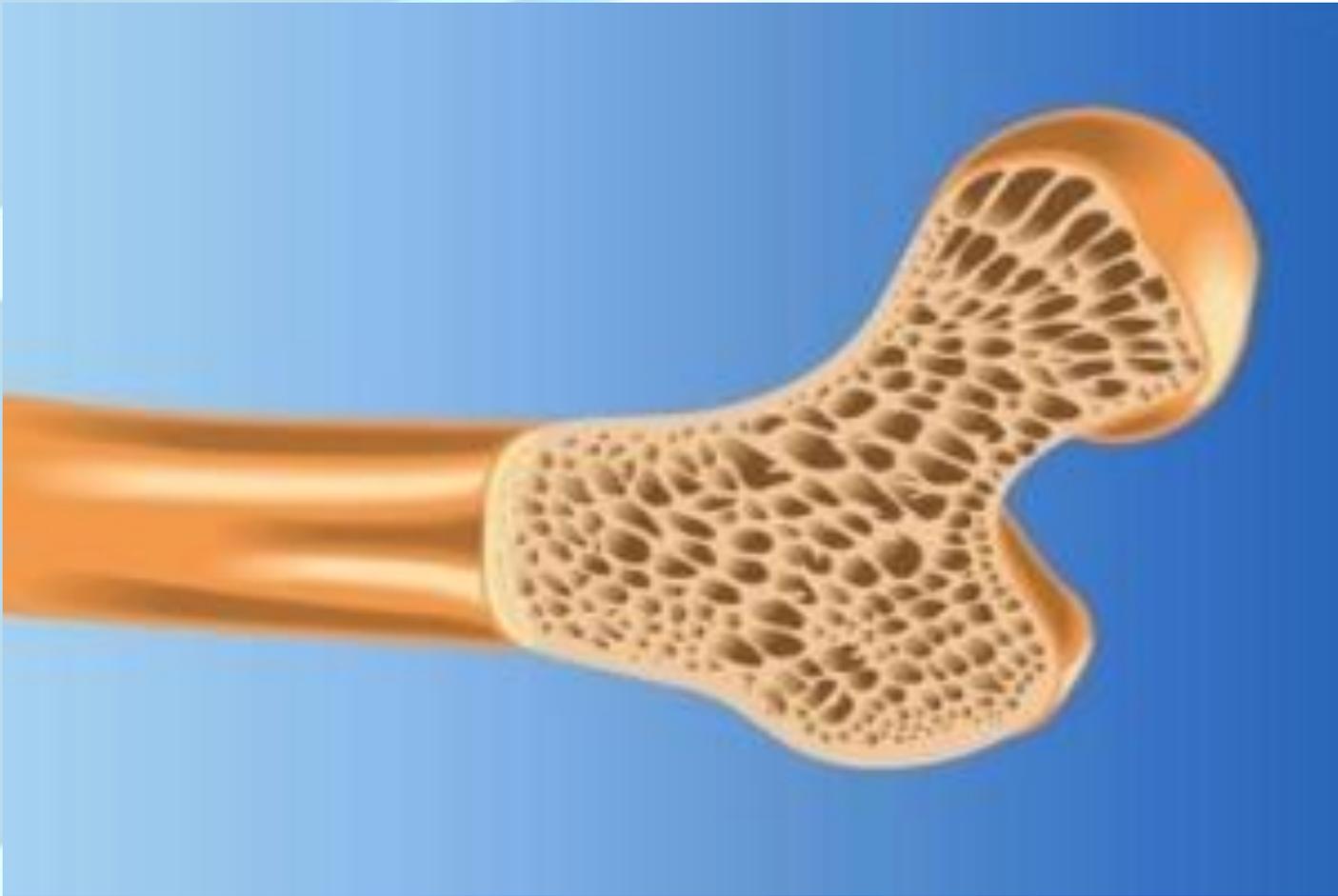


Рис. 20. Скелет человека:
1 — череп;
2 — плечевой пояс;
3 — ребра, вместе с грудиной и грудным отделом позвоночника образующие грудную клетку;
4 — плечо;
5 — лучевая кость;
6 — локтевая кость;
7 — позвоночник (поясничный отдел);
8 — таз; 9 — крестец;
10 — бедро;
11 — большеберцовая кость;
12 — малоберцовая кость;
13 — стопа;
14 — кисть

Кость внутри



Молочные продукты



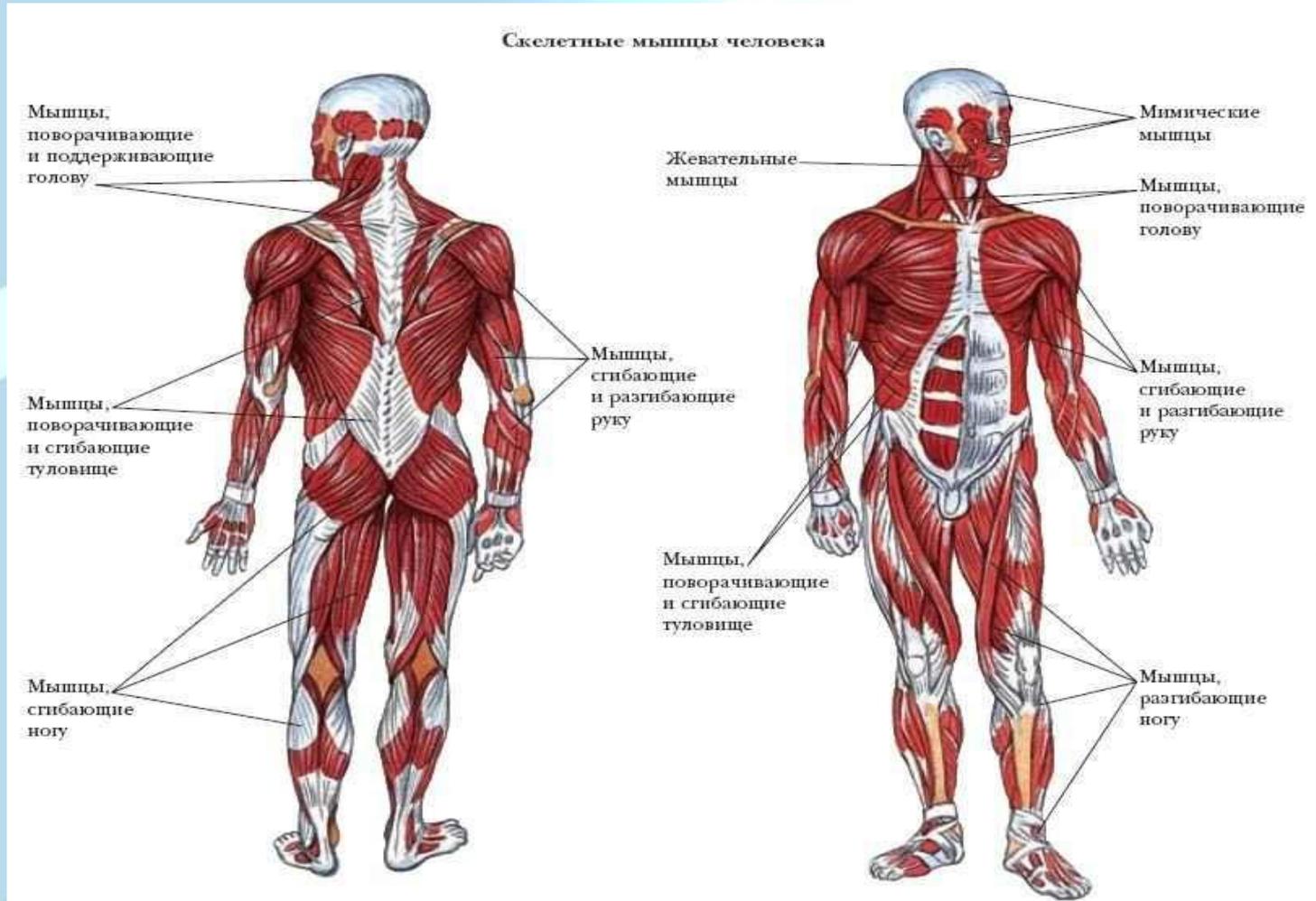
Витамин-Кальций D3



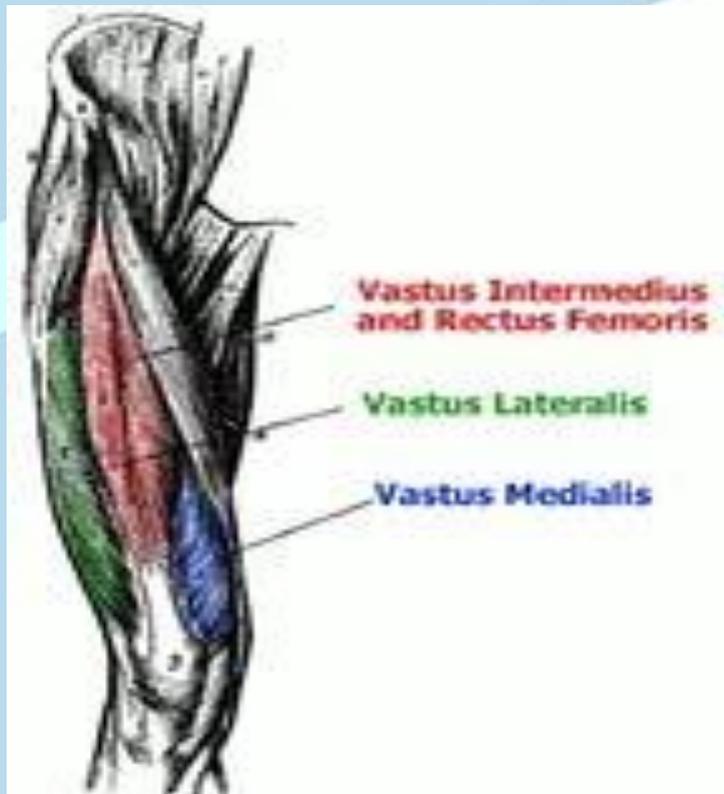
Полезная « Парочка »



У человека 650 мышц



«Квадрицепс»- четырёхглавая мышца

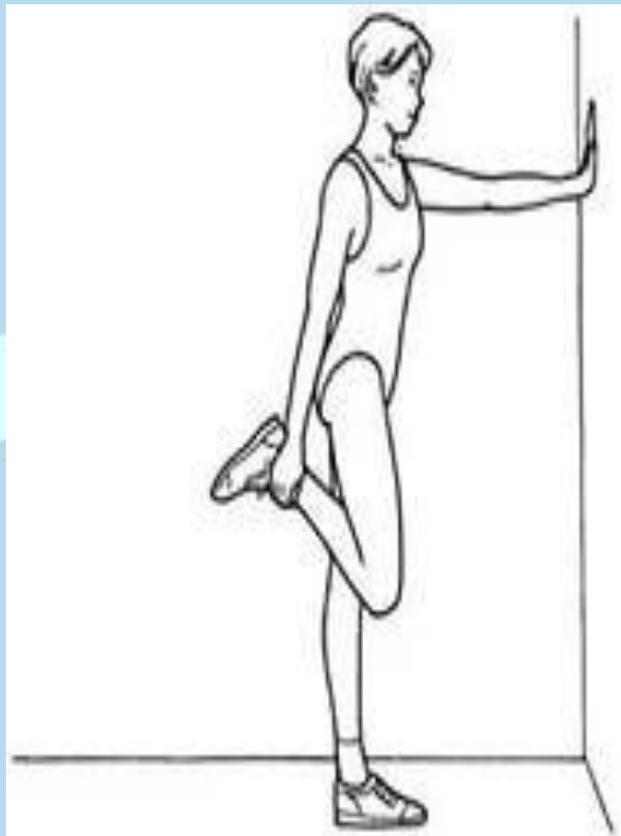


Накачаем мышцы





Растянем мышцы



Желаю Вам **ЗДОРОВЬЯ**

