

```
window.yaContextCb.push(=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-3", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-3" }) })
```



Что за видеокурс.

Пошаговый авторский обучающий видеокурс. Система восстановления позвоночника, для избавления от поясничного остеохондроза.

Автор курса Александра Бонина.

2 DVD-диска с видео общей продолжительностью около 6 часов.

2 раздела на каждом диске - теоретический и практический.

8 специальных комплексов упражнений:

- 2 комплекса для первого, подострого, этапа восстановления.
- 3 комплекса для укрепления мышечного корсета.
- 3 комплекса для стабилизации позвоночника.

2 типа видеозаписей с упражнениями - с моими комментариями для первых тренировок и без пояснений, для последующих занятий.

Конспекты всех упражнений, которые удобно распечатать и держать под рукой.

Дополнительную информацию смотрите на сайте видеокурса:

[Узнать](#)

[подробности \(перейти на страницу видеокурса\)](#)

** Карточка курса:** * Название: Секреты здоровой поясницы
Автор(ы): Бонина Александра
Формат курса: Видеокурс
Цена на физическую версию продукта (диск): 3980 руб.
Цена на электронную (загружаемую) версию: 2490 руб.
Способы доставки: Почта, Скачиваемая версия.
Партнерская программа: Есть

*-данные карточки курса могут не соответствовать текущим данным о курсе, подробную информацию смотрите на сайте курса

** Другие курсы автора(ов), издателя:** Ссылки на страницы автора(ов),
издателя: Бонина Александра

```
window.yaContextCb.push(())=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-2", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-2" }) }}
```