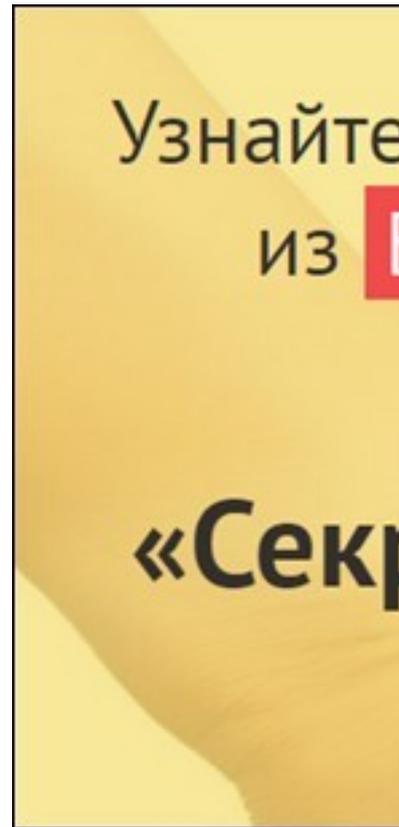


```
window.yaContextCb.push(=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-3", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-3" }) })
```



Что за курс.

Бесплатный мини-курс по лечению поясничного остеохондроза.

Автор курса Александра Бонина.

Что вошло в курс.

Из курса Вы сможете узнать:

- Получите пошаговую схему того, что делать при обострении болей в пояснице;
- Научитесь применять разные виды лечебных упражнений для восстановления поясницы;
- Узнаете, как правильно сочетать лечебные упражнения между собой;
- Поймете, какие мышцы нужно укреплять, чтобы добиться восстановления поясничного отдела позвоночника;
- Будете знать, на каких этапах используются те или иные лечебные упражнения;

- Узнаете, какие упражнения противопоказаны при проблемах с поясницей;
- Научитесь заниматься упражнениями, чтобы не навредить себе и не перетренироваться.

Курс доступен по e-mail подписке.

Дополнительную информацию смотрите на сайте бесплатного видеокурса:

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

** Карточка курса:** * Название: Секреты лечения поясничного остеохондроза
Автор(ы): Бонина Александра
Формат курса: Бесплатный видеокурс
Цена: Бесплатно по e-mail подписке
Способы доставки: Скачиваемая версия.

*-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" }) }}
```