

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



Что за видеокурс.

Авторский обучающий видеокурс по лечению остеохондроза. Поэтапная система упражнений.

Автор Александра Бонина.

Что вошло в видеокурс.

2 раздела на каждом диске - теоретический и практический.

6 специальных комплексов упражнений, разбитые на 3 этапа занятий

2 типа видеозаписей с упражнениями - с комментариями для первых тренировок и без комментариев для последующих занятий.

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

При этом вам не нужно никаких специальных приспособлений, кроме эластичной ленты и коврика, которые продаются в любых спортивных магазинах, и имеют небольшую стоимость.

**Дополнительную информацию смотрите на сайте видеокурса:**  
**[подробности \(перейти на страницу видеокурса\)](#)**

**[Узнать](#)**

**&nbsp;&nbsp; Карточка курса:** \* Название: Устраняем грудной остеохондроз 3.0  
Автор(ы): Бонина Александра  
Цена на физическую версию продукта (диск): 5000 руб.  
Цена на электронную (скачиваемую) версию: 4000 руб.  
Способы доставки: Почта, Скачиваемая версия.  
Объем: 7,25 Гб  
Партнерская программа: Есть

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

**&nbsp;&nbsp; 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" }) })
```