

```
window.yaContextCb.push(=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ renderTo:  
"yandex_rtb_R-A-1782599-1", blockId: "R-A-1782599-1" }) })
```



Что за видеокурс.

Курс - комплекс упражнений, лечебные упражнения для шеи, плеч и грудного отдела позвоночника.

Автор Левченко Маргарита.

Что вошло в видеокурс.

**Из курса Вы сможете узнать:**

- Как укрепить мышцы шеи, спины, рук.
- Как развить подвижность плечевых суставов.
- Как растянуть позвоночник аккуратно и эффективно.
- Как расслабить и снять напряжение самомассажем шейно-воротниковой зоны.
- Как помочь себе при болях в суставах и мышцах.
- Как улучшить кровоснабжение головного мозга и укрепить сосуды.

Видеопрезентация курса.

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

[Узнать](#)

**Карточка курса:** \* Название:

Восстановление грудного отдела позвоноч

Автор(ы): Маргарита Левченко

Формат курса: Видеокурс

Цена: 1780 руб.

Способы доставки: 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: Маргарита Левченко

```
window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ renderTo:  
"yandex_rtb_R-A-1782599-2", blockId: "R-A-1782599-2" }) })
```