

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



Что за книга.

Электронная книга о правилах эффективной и безопасной растяжки.

Автор Александра Бонина.

Дополнительно.

Доступно по e-mail подписке.

Дополнительную информацию смотрите на сайте электронной книги:

[Узнать подробности \(перейти на страницу электронной книги\)](#)

** Карточка курса:** * Название: 6 правил эффективной и безопасной рас
Автор(ы): Бонина Александра
Формат курса: Бесплатная электронная книга
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),
Бонина Александра

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