

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



Что за видеокурс.

Поэтапная программа упражнений для восстановления и поддержания здоровья грудного отдела позвоночника в домашних условиях.

Автор курса Александра Бонина.

Что вошло в видеокурс.

План занятий по программе:

- Этап 1. Разгрузка грудного отдела позвоночника и активация лопаток.
- Этап 2. Восстановление плече-лопаточного ритма.
- Этап 3. Укрепление «слабого звена» с помощью эластичных лент.
- Этап 4. Прогресс в укрепляющих тренировках для мышц лопаток, спины и плечевого пояса.

Продолжительность программы: 12 недель (4 этапа).

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

[Узнать](#)

** Карточка курса:** * Название: Устраняем грудной остеохондроз 4.0

Автор(ы): Бонина Александра

Формат курса: Видеокурс

Стандарт 7990 руб.

Продвинутый 14990 руб.

Премиум 34990 руб.

Способы оплаты: Яндекс.Деньги, WebMoney, Оплата через системы денежных переводов и

Партнерская программа

*-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" }) })
```