

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



Что за видеокурс.

Специальная онлайн-программа для восстановления и поддержания здоровья поясничного отдела позвоночника.

Автор Александра Бонина.

Что вошло в видеокурс.

Программа курса.

- Этап 1. Разгрузка поясничной области (подострый период).
- Этап 2. Укрепление передней брюшной стенки и других "помощников" поясничной области.
- Этап 3. Укрепление мышечного корсета позвоночника.
- Этап 4. Стабилизация поясницы и улучшение баланса тела.

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

** Карточка курса:** * Название: Секреты здоровой поясницы 2.0

Автор(ы): Бонина Александра

Формат курса: Видеокурс

Стандарт 11990 руб.

Продвинутый 19990 руб.

Премиум 43990 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" }) })
```