

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



Что за видеокурс.

Видеокурс по борьбе с гиперлордозом поясничного отдела позвоночника.

Автор курса Александра Бонина.

Что вошло в видеокурс.

- 5 мини-занятий по 2 упражнения на пресс от более простого к более продвинутому варианту (с эластичной лентой).
- Можно добавлять в конце своих основных тренировок по программам «Секреты здоровой поясницы», «Укрепляем ягодичы за 5 недель», «Здоровый позвоночник за 2 недели».
- Упражнения направлены на продвинутое укрепление передней брюшной стенки и коррекции положения корпуса (улучшение тонуса живота и осанки).

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

Карточка курса: * Название: 10 упражнений на пресс для коррекции гиперлордоза
Автор(ы): Бонина Александра
Формат курса: Видеокурс
Цена: 1990 руб.
Способы оплаты: Яндекс.Деньги, WebMoney, Оплата через системы денежных переводов и др.
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),
Бонина Александра

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