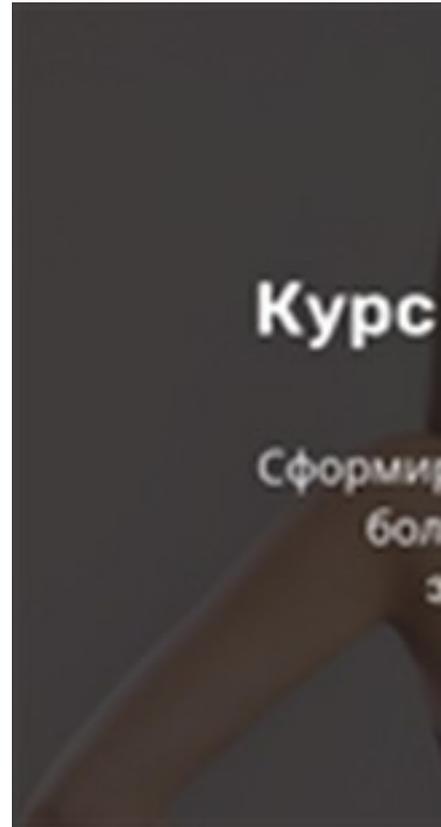


```
window.yaContextCb.push(=>{ Ya.Context.AdvManager.render({  
  "yandex_rtб_R-A-1782599-1",  blockId: "R-A-1782599-1"  }) })  
renderTo:
```



Что за курс.

Курс направлен на усиление мышц позвоночника. Сформируй осанку и избавься от боли в спине навсегда за 7 минут в день!

Что вошло в курс.

Структура курса.

Шейный отдел.

- Снимем мышечный спазм с шеи, благодаря чему уйдут головные боли напряжения и нормализуется кровообращение головного мозга, мысли станут ясными и жить будет радостней.

Грудной отдел.

- Восстановим подвижность грудного отдела позвоночника, устраним сутулость и уберем болезненные ощущения в области лопаток.

Поясничный отдел.

- Упражнения в этом блоке нормализуют тонус мышц, выравнивают давление внутри поясничных дисков и тем самым устраняют болевое раздражение в этом отделе.

Формирование привычки.

- В этом блоке мы подробно рассмотрим формирование привычки, что поможет вам легко сделать СамоОсанку частью вашей жизни.

7 минутная тренировка.

- Мы собрали все упражнения курса в одну тренировку, чтобы вам было удобно прорабатывать все отделы позвоночника регулярно.

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

** Карточка курса:** * Название: СамоОсанка
Автор(ы): Берегиня Мария
Формат курса: Курс
Цена: 2987 руб.
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: Берегиня Мария

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