

Исправление осанки

Основа работы с осанкой — выстроить новые отношения между костями и мышцами. Время, необходимое для исправления осанки, может сильно варьироваться от человека к человеку. Обычно полное исправление занимает месяц.

1. **Проведите фотоанализ осанки:** сфотографируйте себя в расслабленном состоянии и оцените свою осанку.
2. Посмотрите **вводный ролик** по теории исправления осанки.

Revision #1

Created 29 April 2024 13:14:37 by fox_box (Юлия)

Updated 29 April 2024 13:20:24 by fox_box (Юлия)