

Рутина исправления осанки

Рутина исправления осанки - ежедневные действия направленные на решение проблем с осанкой.

Минимальный план:

- Выполните [комплекс упражнений от Екатерины](#)

Продвинутый план:

- Выполните [комплекс упражнений от Екатерины](#)
- Избавляйтесь от паттернов плохих поз и движений

Revision #1

Created 29 April 2024 14:15:51 by fox_box (Юлия)

Updated 29 April 2024 14:19:18 by fox_box (Юлия)