

Как сохранить спину прямой, а походку летящей, советы эксперта "КП" Портится осанка, как рассказал нам врач-ортопед Сергей Горячек, в основном, по двум причинам: из-за недостатка физической активности, а также из-за несоразмерной нагрузки на разные отделы позвоночника. Потому важно добиться баланса.