

Противопоказания:

- беременность;
- серьезные заболевания спины или позвоночника;
- незажившие раны;
- недавние вывихи рук и/или ног;
- остеопороз (недостаток в организме кальция и хрупкость костей);
- серьезные болезни сердца.