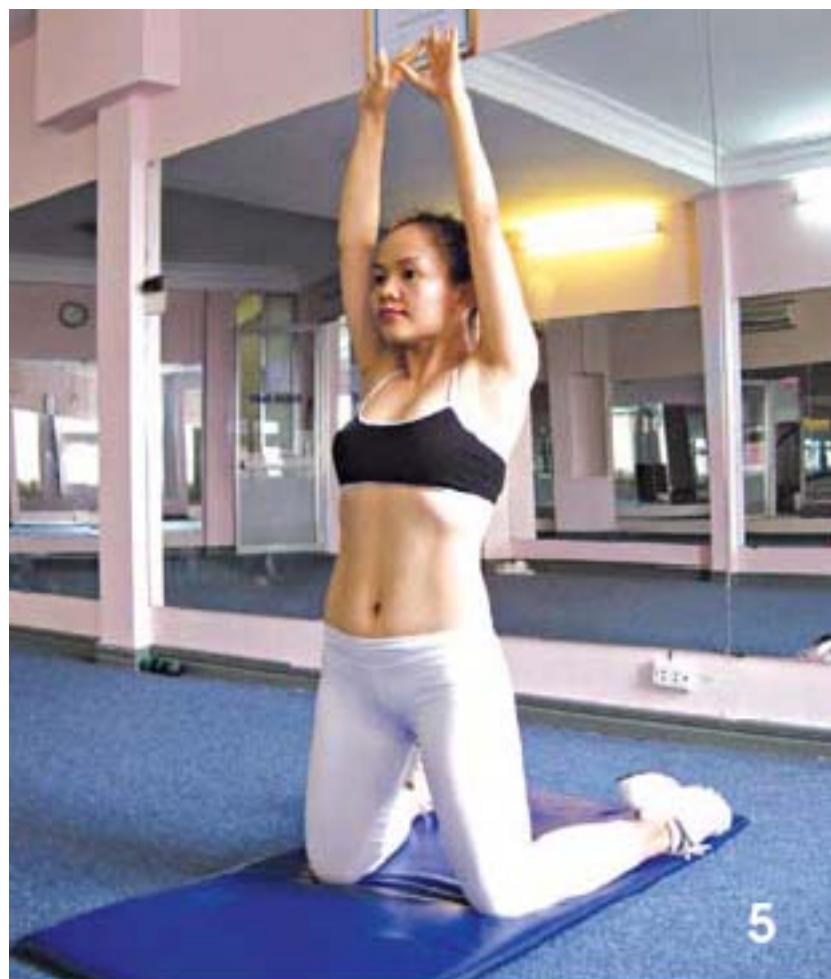


Ít vén đòn, ngồi i nhieu hay làm việc nặng... đều là nguyên nhân gây nên nhung cơn đau khó chịu ở vùng lưng. Bùa ra 10 phút, thuc hiến nhung động tác dưới đây sẽ giúp cho sống lưng bón căng, giãn, vùng đau nồi thoát lưng sẽ nhanh chóng biến mất.

Lưu ý: trùc khi thực hiện nhung động tác này, cần phải khôi động toàn thân bong động tác đồng thời, 2 chân rộng bằng vai, 2 tay chong hông, xoay hông theo chiều kim đồng hồ, sau đó quay ngược lại. Mỗi bên hông xoay 10 vòng.



Động tác 1: Tự thắt chuỗi bám ném sấp, 2 chân khép, mũi chân duỗi thẳng. 2 tay chong sát ngực (hình 1). Tiếp theo đẩy tay thẳng, động thắt mệt nhìn qua bên trái (hình 2). Sau đó tự vặn tự thắt chuỗi bám và đổi bên. Khi lên hít sâu bỗng mui, hít xuông thở ra bỗng猛. Thực hiện 12 lần.

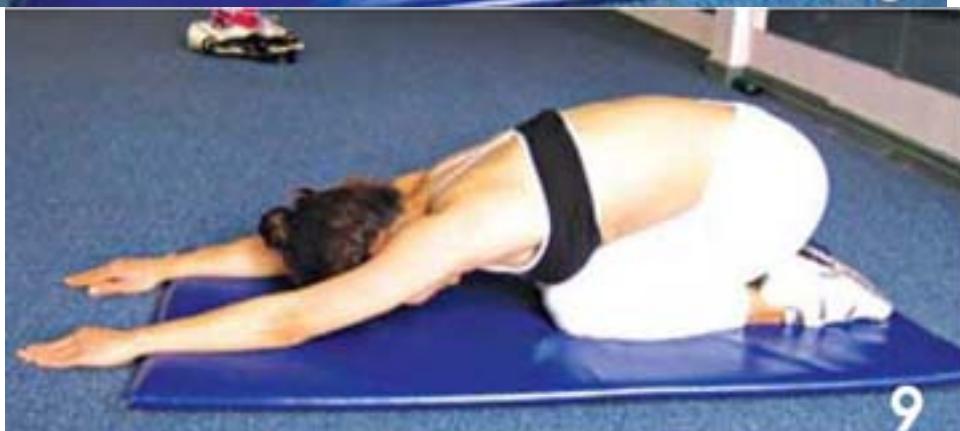


5





8



9



10

Để tải về bài tập này, vui lòng đăng nhập vào trang web. Nếu bạn chưa có tài khoản, hãy đăng ký ngay!