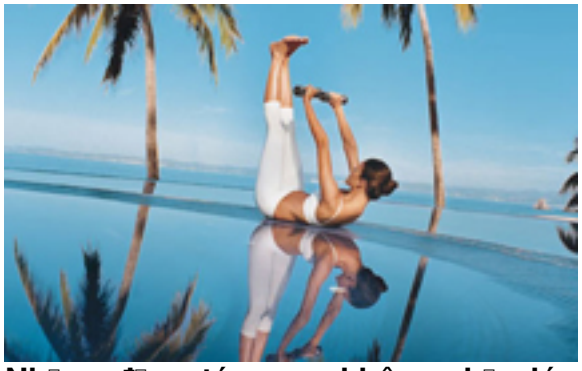

Nh□ng đ□ng tác yoga không ch□ giúp b□n tĩnh tâm mà còn l□y l□i s□c tr□ và dáng vóc thon đ□p.

Chu□n b□:

- T□ c□m tay n□ng kho□ng 0,5kg - 1,5kg.

- T□p 3 l□n/ 1 tu□n, ngh□ ng□i 48 ti□ng gi□a m□i l□n t□p.

- Thêm 30 phút t□p luy□n đ□ tăng nh□p đ□p c□a tim v□i các bài t□p t□ do yêu thích đ□ làm tăng thêm s□c vóc cho thân th□.

Th□c hi□n:

Đ□ng tác 1:

Bắt đầu tư thế Thuyền (Navasana), chân thẳng (nếu quá khó thì gập gối), giữ vững phần thân trên, giữ vững cánh tay, giữ vững cẳng tay

[illegible] m

(

[illegible]