



Nghiên cứu thí nghiệm của các bác sĩ Mĩ tại Đĩi hĩc Temple ở Philadelphia trên 24 phĩn hĩn 65 tuĩi đã cho thấy rằng các bà đi đĩng nhanh nhĩn hĩn và cao thêm bình quân 1 cm, sau 9 tuĩn [tĩp yoga](#).

Chĩĩng trĩnh [tĩp yoga](#) này dành riĩng cho các bà lĩn tuĩi, mĩi tuĩn hai lĩn, mĩi lĩn khoĩng 1 giĩ 30 phĩt, tăng đĩn đĩ khĩ và nĩng của các tĩ thĩ luyĩn tĩp. Sau thĩi gian tĩp, hĩ đi nhanh hĩn, sĩi bĩĩc chĩn dài hĩn và đĩng đĩĩc lĩu hĩn trên mĩt chĩn. Các bà cũĩg cũm thĩy tĩ tin hĩn vĩ khĩ năng [giĩ thĩng bĩĩng](#) khi đi đĩng. Các chuyĩn gia giĩi thĩch rĩng các cõ bà cao thêm do cũ đĩĩc tĩ thĩ đĩng thĩng hĩn trĩĩc khi tĩp luyĩn. Mĩt khĩc, lĩi ích lĩn hĩn của viĩc tĩp luyĩn này là giĩp các cõ bà ít nguy cũ bĩĩngĩ.

(Tr. Lâm , Báo Ngĩĩi Lao Đĩĩng)