



Phụ nữ lớn tuổi có thể giảm đáng kể nguy cơ té ngã nếu họ [tập yoga](#) hoặc các bài tập giữ thân bền vững.

Theo Hãng tin *UNI*, nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Đại học Temple (Mỹ) cho thấy [tập yoga](#)

đã giúp tăng cường sự vững vàng và thăng bằng cho những phụ nữ trên 65 tuổi. Các chuyên gia cho biết sau hai tháng

[tập yoga](#)

, các tình nguyện viên đã có nhiều tư tin hơn về dáng đi và cân bằng. Đôi chân của họ trở nên linh hoạt và mạnh mẽ hơn với những bước đi nhanh nhẹn. Và nguy cơ té ngã của họ cũng giảm dần đi.

H.Y