V□i nh□ng ai có công vi□c đòi h□i ng□i nhi□u h□n v□n đ□ng thì nh□ng đ□ng tác sau đây s□ giúp c□ th□ đ□□c căng giãn, tránh m□t m□i và nh□ng b□nh v□ x□□ng kh□p.

Đ□ng tác 1: T□ th□ giúp căng giãn toàn b□ c□ b□ vai, cánh tay và bàn tay.

T□ th□ chu□n b□: Đ□ng th□ng, 2 chân khép sát, 2 cánh tay m□ ngang, lòng bàn tay h□□ng ra phía tr□□c (hình 1). T□ t□ hít sâu, dùng l□c t□ ng□c và cánh tay khép 2 cánh tay vào tr□□c ng□c (hình 2). C□m nh□n đ□□c h□i nóng t□ lòng bàn tay t□a ra. Sau đó t□ t□ th□ ra và m□ tay v□ t□ th□ ban đ□u. Th□c hi□n 5 l□n.

Đ□ng tác 2: T□ th□ giúp căng giãn các c□ b□p vùng đùi, mông và b□ng.

T□ th□ chu□n b□: 2 chân khép, 2 tay xuôi theo ng□□i (hình 3). T□ t□ hít sâu nâng 2 cánh tay ngang vai, lòng bàn tay úp xu□ng (hình 4). T□ t□ g□p ng□□i vuông góc v□i chân, th□ ra nh□

nhàng (hình 5). Sau đó tư tư nâng chân phải lên hít sâu (hình 6). Thở đều, giữ nguyên tư thế trong 20 giây. Trở về tư thế ban đầu và đổi chân. Thực hiện 4 lần.

Động tác 3: Tư thế giúp căng giãn toàn thân.

Tư thế chuẩn bị: Nằm thẳng, 2 tay xuôi theo người (hình 7). Từ từ nâng người và chân lên, mắt nhìn xuống bụng, hít thở sâu (hình 8). Giữ động tác trong 10 giây. Sau đó từ từ nằm xuống,

2 tay ôm chân sát vào bụng (hình 9). Giữ đều 2 nhịp thở.

Thực hiện 3 lần.

(LAN TRẦN, SỨC KHỎE ĐỜI SỐNG)