Yoga mang đ□n cho b□n nhi□u l□i ích v□ s□c kh□e t□t và vóc dáng đ□p. Th□ nên hãy l□a ch□n b□ môn th□ d□c này cho mình.

Đ□ng tác 1:

Ng□i th□ng ng□□i, 2 chân sát vào nhau. D□ 2 tay lên và sau đó đ□a xu□ng, n□m l□y 2 m□t bên c□a chân, gi□ l□ng và chân th□ng. Gi□ t□ th□ này trong kho□ng 30 giây.

Đ□ng tác 2:

Th□c hi□n t□□ng t□ nh□ đ□ng tác 1 nh□ng m□t chân s□ g□p cong vào trong. B□n cũng gi□ t□ th□ này trong kho□ng 30 giây và sau đó đ□i chân.

Đ□ng tác 3:

Ng□i th□ng, co 2 chân vào trong sao cho lòng bàn chân ch□m vào nhau. 2 tay n□m tr□□c mũi 2 chân, hít vào th□t sâu. Sau đó cúi g□p ng□□i xu□ng và t□ t□ th□ ra. B□n có th□ đ□i t□ th□ kéo dài chân và khu□u tay ra m□t chút. M□i t□ th□ gi□ trong kho□ng 30 giây.

Video làm đ□p: Bài t□p yoga t□i nhà, Làm đ□p, yoga, tap yoga, bai tap yoga, tap yoga dang chuan, bai tap yoga tai nha

Đ□ng tác 4:

N□m xu□ng sàn, co 2 chân lên, gác 1 chân lên trên chân còn l□i, 2 tay vòng qua ôm l□y đ□u g□i c□a chân phía d□□i. Gi□ t□ th□ này trong kho□ng 3 phút. Đ□i bên và th□c hi□n t□□ng t□.

Đ□ng tác 5:

N□m xu□ng sàn, co 2 chân lên, 2 tay ôm □ 2 đ□u g□i. Sau đó du□i th□ng 1 chân ra, chân còn l□i b□ g□p sang h□□ng ng□□c l□i sao cho tay cùng bên du□i th□ng sát sàn. Gi□ t□ th□ này trong kho□ng 30 giây, đ□i bên và th□c hi□n t□□ng t□.

Đ□ng tác 6:

Cu□i cùng b□n n□m th□ng ng□□i xu□ng sàn (theo ki□u t□ th□ xác ch□t) kho□ng vài phút đ□ b□n k□t thúc bài t□p.

Theo EVA