Nh□ng bài t□p nh□ nhàng t□i nhà s□ cho b□n m□t thân hình mà b□n h□ng mong mu□n!

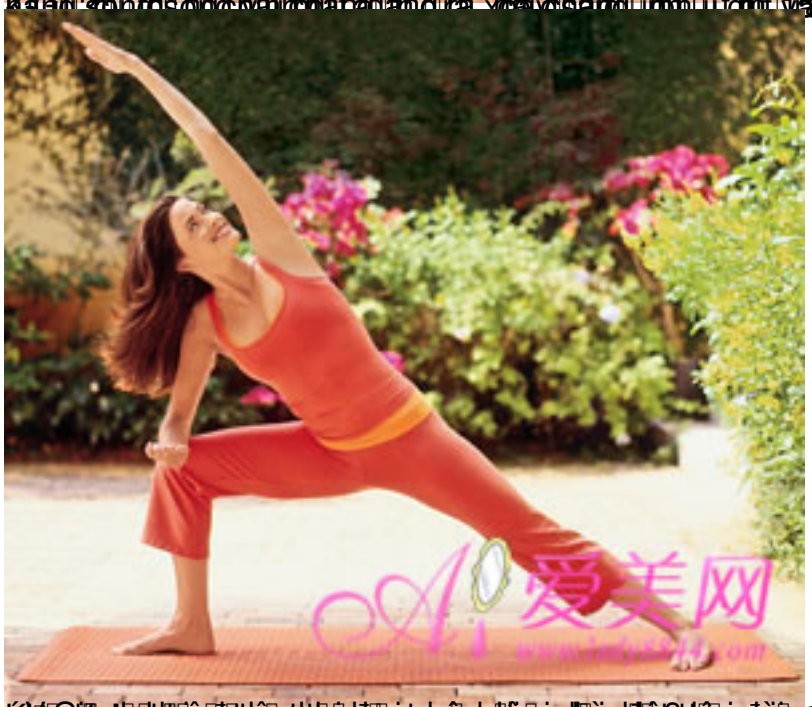
Ki□u 1

- Đ□ng, co hai đ□u g□i, cánh tay th□ l□ng, buông t□ nhiên hai bên ng□□i, nâng đ□u, v□□n ng□c, m□t nhìn phía tr□□c, hít th□ sâu 1 phút

- Hít vào, nâng hai cánh tay, lòng bàn tay h□□ng lên trên. Th□ ra, thân trên co v□ tr□□c, cho đ□n khi hai bàn tay ti□p xúc m□t đ□t, gi□ 15s, hít vào, quay v□ t□ th□ ban đ□u, l□p l□i 3 l□n

Ki□u 2

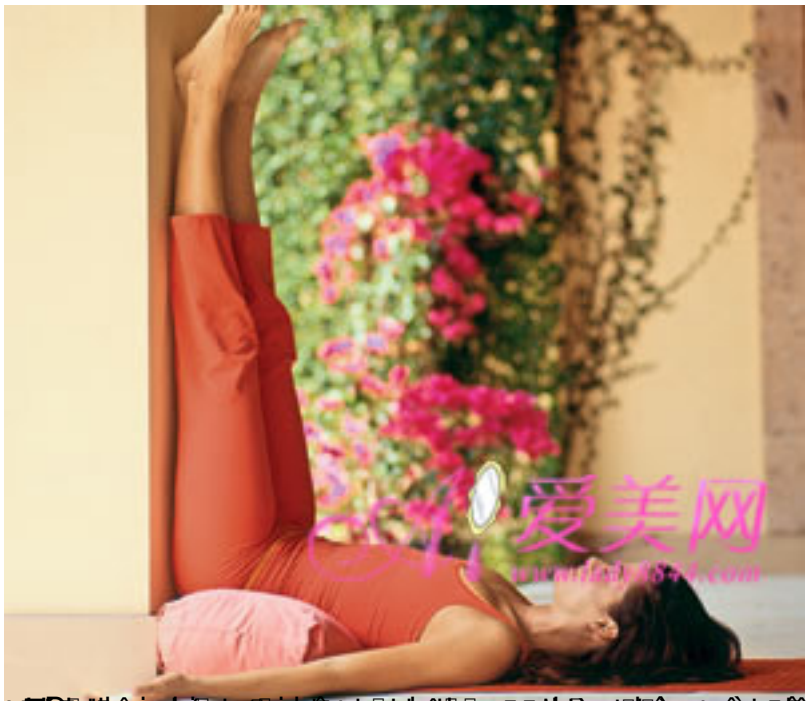
[illegible] 15-30 giây tay du□i th□ng đ□n v□ trí vai,



[illegible] 15-30 giây cánh tay trái du□i th□ng lên trên,

[illegible] chân [illegible] tay [illegible] phía [illegible] xu□ng,

[illegible] sang phía trên [illegible] ra sau và [illegible] trên đ[illegible] hai tay [illegible] mi, mà t



[illegible] lên trên, nh□m m□t, hít th□ sâu 1

- Cá[illegible] sâu 1phút