C□p chân thon dài luôn là tiêu đi□m c□a m□i ánh m□t, nó toát lên s□ h□p d□n c□a các b□n gái và cũng là ni□m t□ hào c□a không ít ng□□i. B□n có mu□n tr□ thành "ng□□i đ□p chân dài" ch□ v□i vài đ□ng tác ch□?

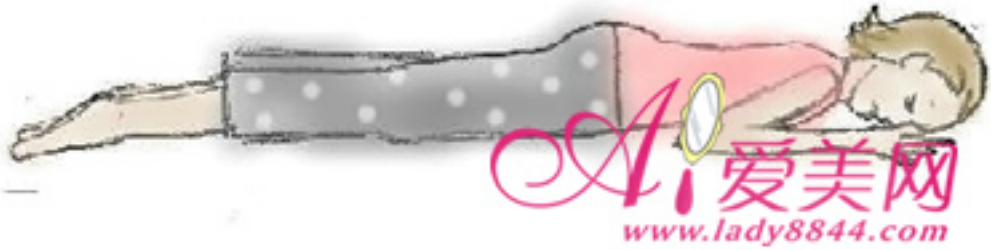
B□□c 1:

[illegible] 10 ngón chân trái [illegible] ng

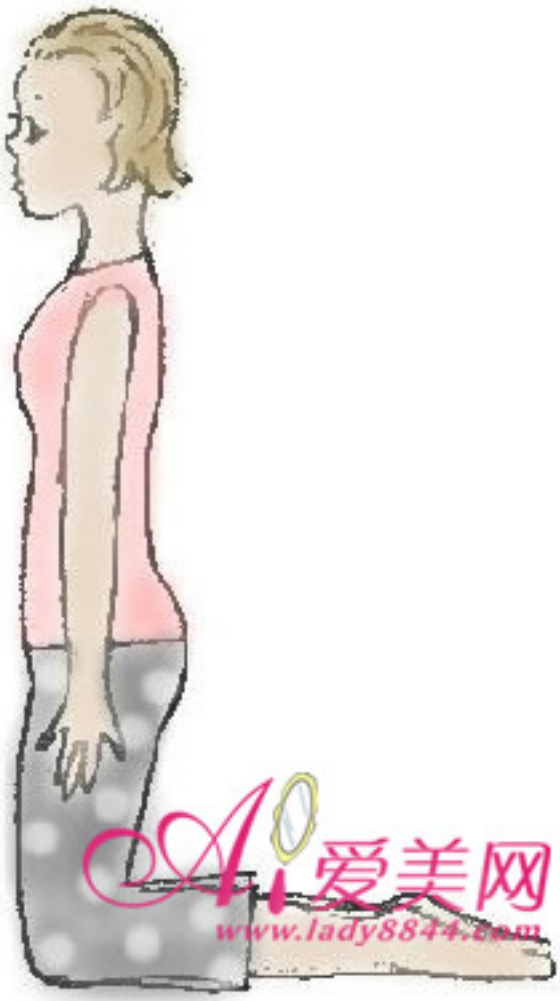
[illegible] th□ cho đ□n khi hai chân có c□m

2. Nằm ngửa trên mặt sàn, hai chân khép lại, chân áp sát, hai tay ôm gối 5-10 lần.

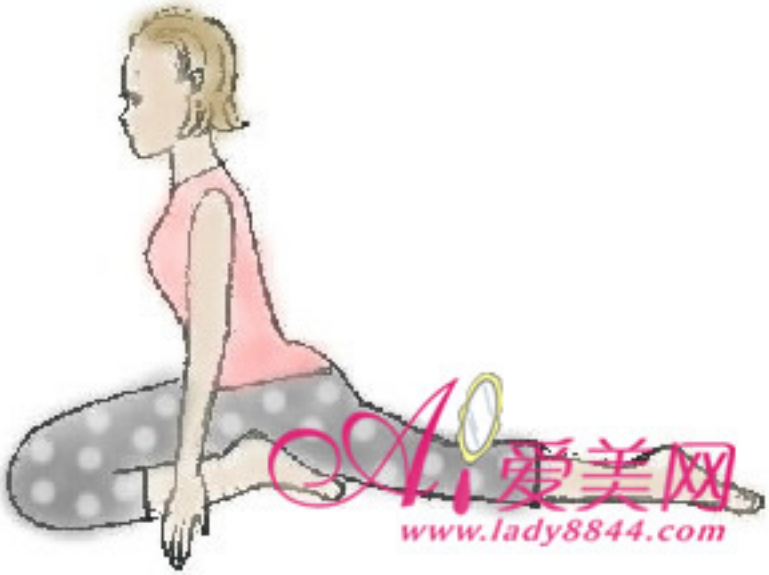
[illegible] phía đ□u, cho đ□n khi



[illegible] 45



1. T□ th□ gu□, hai chân khép l□i, đ□u ngón chân du□i th□ng.



2. Chân trái co l□i t□ t□ du□i th□ng v□ phía tr□□c.

[illegible] kéo chân ph□i lên trên, cho đ□n khi có c□m

[illegible] vào phía thân chân đ□ lên, hai tay m□ giác yên, t

4. Thân trên hơi ngả về phía sau, mắt nhìn lên trên, bàn tay áp xuống

[illegible] n xoay sang trái ra sau, cho đ n khi m t có th