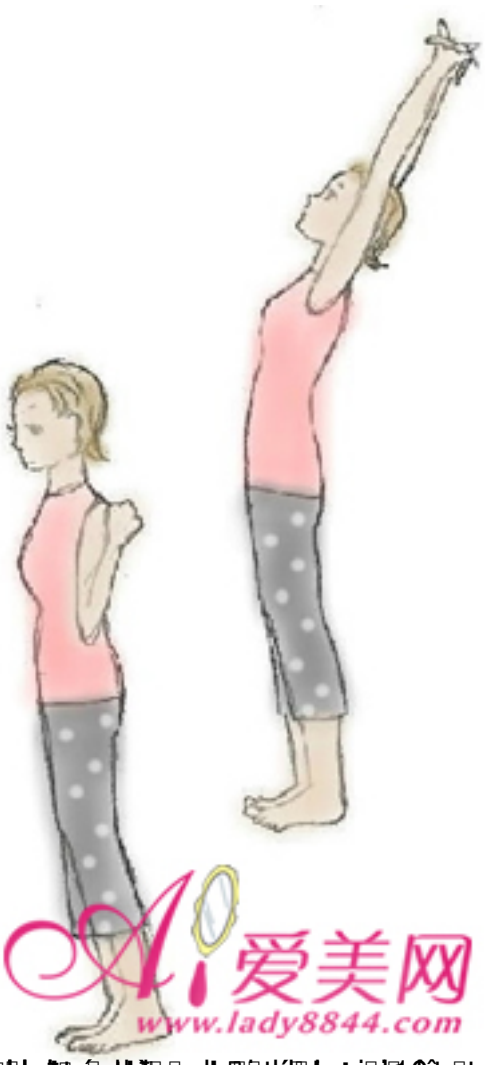
Ng c, cánh tay, mông và đùi đ u là ni m t hào c a phái đ p , v y t i sao chúng ta không đ u t th i gian cho nó nhi u 1 chút ch !

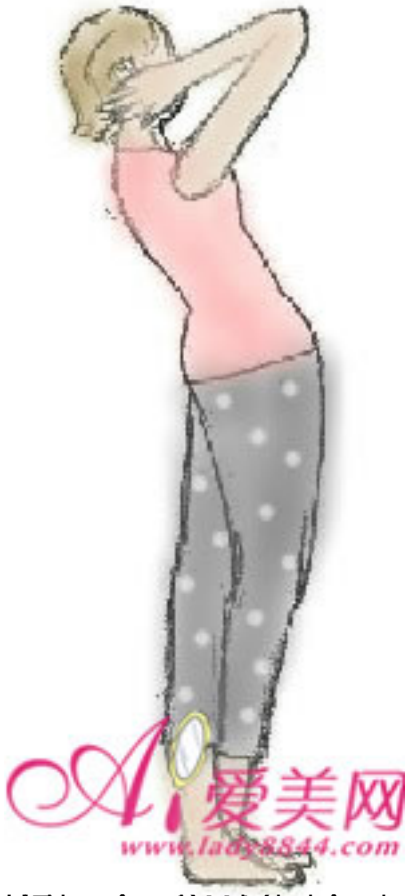
V n đ ng du i, nâng ng c



Phương pháp: Hai tay dang ngang, hai tay dang xuống, thân người cách nhau 10 cm cho

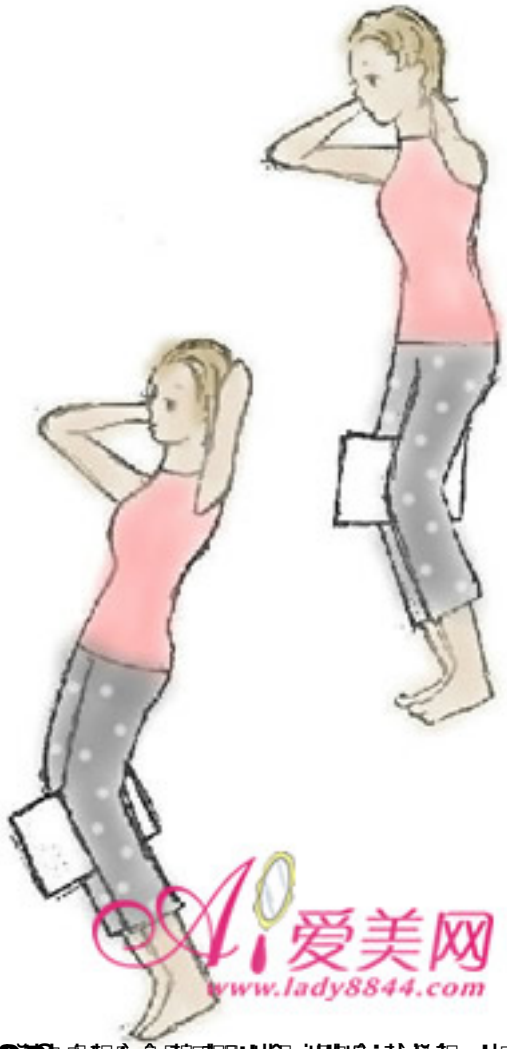
[illegible] phía sau lại liên tục đấu 5 lần bàn tay h ng

4. Sau đó, [illegible] 20 đến 30 cm [illegible] phía trái, ngón chân phải [illegible] sang phải.



Tập cho đùi khá

Hãy cho đôi chân đan chéo, áp sát vào nhau, cố đứng phần mông về bên trái và bên phải



[illegible] tác bày kl pg i 20-30 lu ng i, đ dày m ng c a bìa

Ai 爱美网
www.lady8844.com

2. Ngồi bệt, hai chân dang rộng khép đầu gối lại, giữ chân ngay ngắn. Giữ 10s, đổi bên lặp lại 10 lần.

Bước 3: Hai bàn chân co lại, hai chân duỗi ra thẳng, hai tay nắm lấy ngón chân kéo thẳng ra sau.

Bước 1: Ngồi thẳng lưng, hai bàn chân khép lại, duỗi thẳng hai chân ra phía trước, hai cánh tay duỗi thẳng song song với đùi, lòng bàn tay úp xuống sàn nhà, ngón tay hướng về phía trước, cơ thể thẳng.

[illegible] khép chân lại, giữ chân sát gối, [illegible]