Dành m□t chút th□i gian nh□ nhoi sau m□i ngày làm vi□c b□n r□n đ□ cùng t□p m□t vài đ□ng tác yoga v□a giúp c□ th□ kho□ đ□p, cân đ□i l□i v□a giúp b□n có m□t tinh th□n tho□i mái và minh m□n.

Đ□ng tác 1: Đ□ng th□ng ng□□i, m□ r□ng hai chân, r□i xoay ng□□i sang bên trái v□i s□i b□□c chân dài h□n khi m□i b□t đ□u. Hai tai gi□ th□ng lên trên, tr□ng tâm c□a c□ th□ d□n v□ phía chân tr□□c. Gi□ thân tr□ th□ng 90 đ□ so v□i ph□n trên c□ th□, nh□ hình. Gi□ nguyên đ□ng tác trong kho□ng 3 phút. L□p l□i đ□ng tác trên t□□ng t□ □ trên khi quay sang bên trái.

都市
主妇
Hers

[illegible]

Đ□ng tác 3: Nằm ngửa, co chân phải lên, dùng tay đ□ giữ lấy đầu gối trái, hướng mũi chân về phía trước, giữ lưng thẳng, hơi ưỡn ngực, thở đều.

Đ□ng tác 4: Sang mặt bên trái, phải thẳng lưng, hai tay chắp lên đỉnh đầu, hơi ngửa ra phía sau, giữ lưng thẳng, hơi ưỡn ngực, thở đều.

都市
主妇
Hers

[illegible]

都市
主妇
Hers

[illegible]

[illegible] ng□c c□a tay nâng ph□n trên c□a c□ th□

[illegible]

Đ□ng tác 1: Đ□ng th□ng, c□ng m□t chân th□ng, hai bàn tay đ□t trên đ□u, hai bàn tay vòng lên trên đ□u

Đ□ng tác 2: Đ□ng th□ng, c□ng m□t chân th□ng, hai bàn tay vòng lên trên đ□u

Đ□ng tác 3: Đ□ng th□ng, c□ng m□t chân th□ng, hai bàn tay vòng lên trên đ□u

Đ□ng tác 4: giúp tăng thêm g□y và b□p trên đ□i

Chân trái 10: Giơ tay chống lên và giữ nguyên thân thể trong khoảng 3 giây. Đặt lòng bàn chân vào đùi

Đ□ng tác 1: Vươn vai đ□ng tác đơn giản nhất đ□ng tác 10 nh□ng hai lòng bàn tay úp và đan

Đ□ng tác 12: Nằm ngửa thư giãn thân thể hai chân dang ra hai tay ch□ng vào hai đ□i c□ th□