Phái m□nh th□□ng □a chu□ng nh□ng bài t□p m□nh m□, đ□m m□ hôi v□i nh□ng thi□t b□ t□i tân. Tuy nhiên, yoga cũng là m□t d□ng bài t□p hoàn h□o cho c□ th□ và là m□t cách tuy□t h□o đ□ gi□ dáng cho c□ th□.

Wheel Position

T□ th□ bánh xe đ□□c xem nh□ m□t trong nh□ng t□ th□ khó nh□t. Đ□ng tác này n□i ti□ng vì làm th□ l□ng và m□ các c□ □ vai cũng nh□ các nhóm c□ □ b□ng. Đ□ b□t đ□u, b□n c□n n□m ng□a trên th□m yoga. Ti□p theo, nâng c□ th□ h□□ng lên trên □ ph□n b□ng và ng□c. Đ□ d□ th□c hi□n, hãy

ép chân xu□ng n□n sàn và lòng bàn tay đ□t c□nh hai bên tai v□i khu□u tay h□□ng lên trên. Th□ đ□u.

Handstand

Th□c hi□n đ□ng tác tr□ng chu□i giúp cho l□ng kh□e m□nh đ□ng th□i cũng tăng c□□ng kh□ năng t□p trung c□a b□n. Đ□ th□c hi□n đ□ng tác này, đ□t m□t bàn chân lên tr□□c m□t chân còn l□i, nh□c c□ng chân sau, và du□i th□ng tay tr□□c m□t. B□□c k□ ti□p, b□n c□n đ□t tay ch□c ch□n trên n□n sàn và khu□u tay không đ□□c cong. Hãy th□ đung đ□a v□ phía tr□□c (hít vào) và phía sau (th□ ra) đ□ đ□m b□o r□ng b□n c□m th□y ch□c ch□n. M□t khi b□n đã t□ tin v□ s□ cân b□ng, nh□c c□ hai chân kh□i m□t đ□t. B□t đ□u nh□c chân c□a b□n trong hình d□ng ch□ 'L' và sau đó đ□a th□ng lên. Đ□ hi□u qu□ h□n và tránh b□ r□i xu□ng, b□n có th□ th□c hi□n t□ th□ này khi d□a vào t□□ng.

Seated Forward Bend