# Bí Quyết Để Có Số Đo 3 Vòng Chuẩn

# Khỏe và đẹp – Bài tập cho 3 “vòng” chuẩn như Rihanna

Bài tập thể dục thẩm mỹ – bí kíp mà giọng ca bốc lửa Rihanna “bồ kết” nhất đã được bật mí!

Bài tập gồm 7 động tác tay không, vô cùng đơn giản và dễ thực hiện!

**1. Eo:**

- Chân dạng rộng hơn vai, mũi chân hướng ra ngoài. Tay phải chống hông, tay trái giơ thẳng, thả lỏng vai. (A)
- Giữ nguyên khẩu độ vai và hông, từ từ nghiêng thân trên sang phải. Quay lại tư thế A rồi đổi bên. Làm mỗi bên
5 lần (B).

**2. Bụng**

- Đứng thẳng, mũi chân chĩa thẳng. Mắt nhìn thẳng, hít vào sâu rồi từ từ nâng thẳng hai tay (A)
- Từ từ gập chân, cong người cúi xuống, hạ tay xuống (tưởng tượng là bạn đang ôm một quả bóng thật to) trước ngực, thở ra. Rồi lại hít sâu, quay về tư thế A. Làm động tác này 10 lần (B)

**3. Mông**

- Chân phải bước lên trước, chân trái lùi ra sau, trọng tâm đặt ở chân trái. Hai tay giơ ra trước (song song với mặt đất), lòng bàn tay úp vào nhau. (A)

- Gập chân phải, nhún người về phía trước trong khi hai tay mở sang hai bên (lòng bàn tay úp xuống đất). Trở về tư thế A, rồi đổi chân. Thực hiện mỗi bên 5 lần. (B)

**4. Đùi**

- Đứng chụm gót chân, mũi chân tạo thành chữ V. Hai tay giơ ngang sang 2 bên. (A)
- Giữ lưng thẳng và nhún người xuống mà không được nhấc gót chân lên. (B)
- Sau khi nhún xuống, chuyển trọng tâm sang mũi chân và nhón chân nâng người lên. Giữ tư thế này khoảng 5 giây rồi trở về tư thế A. Lặp lại động tác này 8 lần.

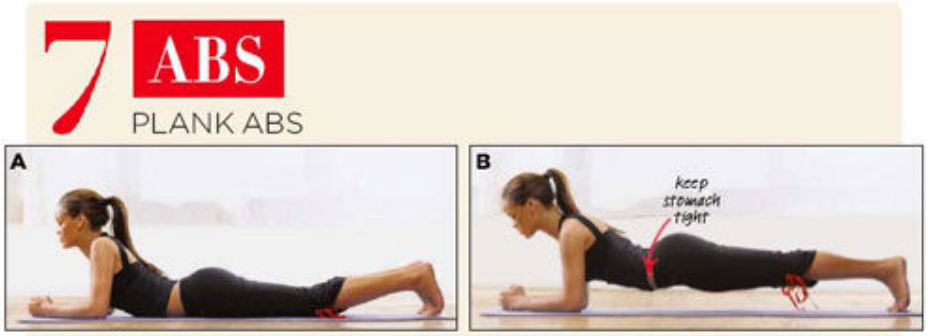
**5. Lưng**

- Hai chân dạng bằng vai. Gập người xuống, cánh tay vuông góc với mặt đất (A)
- Gập người sang phải, đánh tay trái thẳng lên trời, còn tay phải dịch vào giữa 2 chân để giữ thăng bằng. Đúng "chuẩn" thì hai cánh tay phải tạo thành một đường thẳng nhé. Hít sâu 3 lần rồi đổi bên. Mỗi bên làm động tác này 3 lần (B)

**6. Gập bụng**

- Nằm ngửa, hai tay đặt ngược ra sau đầu, co chân lên tạo thành góc 90 độ so với sàn. Hít vào (A)
- Kéo 2 tay về phía chân (song song với sàn), đồng thời dùng cơ bụng kéo đầu và cổ hướng về phía chân. Thở ra, rồi trở về tư thế A. Thực hiện 20 lần (B)

**7. Cơ bụng trước**




- Nằm úp bụng thẳng dưới sàn. Bàn tay phải bao lấy "nắm đấm" của bàn tay trái, khép hai cánh tay vào nhau. Mũi chân nhón lên (A)

- Nâng mũi chân, nhấc người lên khỏi mặt đất. Giữ cổ thẳng và nhìn xuống đất. Bụng , mông và chân bạn sẽ tạo thành một đường thẳng. Dùng sức hóp cơ bụng lại cho phẳng. Giữ tư thế này 30 giây, rồi trở về tư thế (A), "dưỡng sức" 30 giây nữa rồi tiếp tục. Nâng người cả thảy 3 lần!

Tất cả những gì bạn cần là một khoảng không gian thoáng mát và kiên trì. Chỉ cần lập lại 3 lần/tuần. Hoặc nếu tập cho một số nhóm cơ nhất định, bạn chỉ cần "xé lẻ" động tác ra và nâng số lần thực hiện thôi!

Theo 24h