

Phương Pháp

Giảm Béo

Nhanh Chóng

5 tuyệt chiêu giảm béo nhanh chóng



- Để có được 1 thân hình hoàn mỹ đòi hỏi sự kiên trì và lòng quyết tâm của bạn! Hãy luyện tập ngay để đón năm mới với vẻ ngoài hoàn hảo nhất nhé!
Khuy sâu trên tấm thảm bằng

Mục đích: Cải thiện đùi, mông, hông, bụng.

Cách làm: Hai chân đứng dạng ra trên tấm thảm bằng, thu bụng, mông, giữ người thẳng bằng, từ từ thõ ra, co đầu gối, khuy xuống (ưỡn ngực, thu bụng), khớp đầu gối không được vượt qua ngón chân, khuy xuống sao cho đùi và mặt đất song song, sau đó hít vào quay về tư thế ban đầu. Trong quá trình này thì cơ thể phải vững, không trượt khỏi tấm thảm bằng

- Khuy 1 chân trên tấm thảm bằng

Mục đích: Giống như động tác 1 nhưng khó hơn một chút

Cách tập: đứng 1 chân lên tấm thảm bằng, giữ cơ thể đứng vững, từ từ khuy xuống, khớp đầu gối không được vượt quá ngón chân

- Tập nâng chân trên tấm thảm bằng

Mục đích: Mông, đùi và bụng hông

Cách tập: đứng 1 chân lên tấm thảm bằng, thu bụng, giữ cơ thể vững, mông thu lại, tạo lực nâng chân kia lên, sau đó từ từ quay lại tư thế cũ

- Tập duỗi người trên tấm thảm bằng

Tay cầm bóng, đứng 1 chân lên tấm thảm bằng, giữ cơ thể vững, thu bụng, mông, từ từ duỗi người ra

- Tập trên tấm thảm bằng và dây đàn hồi

Mục đích: cải thiện vùng bụng

Cách tập: Mông ngồi trên tấm thẳng bằng. Tay và chân kẹp chặt dây đàn hồi, thu bụng, giữ cơ thể vững và ổn định, tùy theo mức chịu đựng của tùy người mà giữ 30s-3 phút.

Nguồn: Xinhxinh