

giảm 3kg trong 2 tuần

ĐỘNG TÁC 1:



- Bạn ngả người trên tấm thảm yoga, hai tay chống vuông góc ra sau, bàn tay úp mặt trên thảm.

- Lúc này, hai chân sẽ giơ lên và đảo nhịp bắt chéo nhau liên tục.

Thực hiện 30 lần/set, mỗi ngày làm 2 sets.

ĐỘNG TÁC 2:



- Bạn ngả người trên tấm thảm yoga, hai tay chống nhẹ ra sau, bàn tay úp mặt trên thảm.
- Lúc này, hai chân sẽ duỗi thẳng và giữ trên không trung.
- Sau đó, bạn siết chặt cảm lại và đẩy người lên để tay gập vuông góc, hai chân cũng kéo lên vuông góc với mặt sàn (chú ý siết chặt bụng), điều hòa nhịp thở đều đặn.

Thực hiện 30 lần/set, mỗi ngày làm 3 sets.

ĐỘNG TÁC 3:



- Bạn nằm duỗi thẳng người trên tấm thảm yoga, bàn tay úp mặt trên thảm, hai chân duỗi thẳng nhưng không chạm đất.
 - Sau đó, bạn nâng chân lên cao hết cỡ bằng cơ bụng của mình.
 - Giữ nguyên trong vài giây rồi đưa chân trở lại vị trí ban đầu (không để chạm đất).
- Thực hiện 20 lần/set, mỗi ngày làm 2 sets.

ĐỘNG TÁC 4:



- Bạn nằm duỗi thẳng người trên tấm thảm yoga, bàn tay úp mặt trên thảm, hai chân co gập lên.
- Sau đó, bạn hãy tưởng tượng mình đang đạp xe trong không trung và tự thắt chặt bụng lại để thực hiện động tác này.

Thực hiện 1 set trong 1 phút, mỗi ngày làm 3 sets.

ĐỘNG TÁC 5:



- Bạn giữ người ở tư thế sấp với mặt thảm yoga, hai chân duỗi thẳng, hai tay chống sang hai bên làm điểm tựa.

- Sau đó, bạn kéo hai chân vào sát cạnh nhau rồi lại đưa hai chân ra xa hết cỡ.

Thực hiện 1 set trong 15 giây, mỗi ngày làm 2 sets.

Song song với bài tập này, bạn cũng nên chú trọng tới chế độ ăn uống hàng ngày để đảm bảo duy trì vóc dáng luôn thon gọn sau khi bước qua mùa dịch COVID-19.