

## LỢI ÍCH CỦA CÁC BÀI TẬP VƯƠN VAI

Ngày nay, mọi phụ nữ đều mong muốn mình trông thanh mảnh, quyến rũ và xinh đẹp. Họ tham gia vào các câu lạc bộ thẩm mỹ, đi bộ, chạy bộ và cố gắng trở nên thanh nhã. Các bài tập vươn vai là cách dễ dàng nhất để có được cơ thể gọn nhẹ và khỏe mạnh.

Tuy nhiên, có một số phụ nữ lại lạm dụng quá mức các bài tập vươn vai và thay vì có lợi lại khiến chúng trở thành có hại. Do vậy, dưới đây là một số mẹo nhỏ để hướng dẫn cho bạn cách luyện tập một cách có hiệu quả:

- Vươn vai khiến các cơ căng ra và làm lưng co lại. Vì vậy, nếu bạn căng cơ quá mức sẽ dễ dẫn đến bị thương và quá trình cũng có thể rất đau.
- Trong khi thực hiện các động tác vươn vai, hãy mặc những bộ đồ co giãn, thoải mái, nhờ vậy bạn có thể dễ dàng chuyển động cơ thể.
- Tập các bài tập này trước lúc rạng đông bởi vì bầu không khí và sự ẩm áp của mặt trời có thể sẽ giúp ích trong khi bạn vươn vai.
- Nếu bạn luyện tập các bài tập này thường xuyên thì cơ thể bạn dần dần quen với các bài tập và sẽ bắt đầu có ích cho bạn.
- Làm nóng cơ thể trước khi tập. Các cơ của bạn không dẻo như cao su nên làm ấm cơ thể là cần thiết để tránh các chấn thương có thể xảy ra.
- Tập luyện từ từ và không lạm dụng việc tập luyện quá nhiều.
- Nhẹ nhàng vươn vai sau đó mới dần dần tăng cường độ. Không nên dùng quá nhiều sức ngay từ những động tác tập đầu tiên. Bắt đầu bài tập với nhịp độ ổn định, sau đó mới tăng nhịp độ.
- Đừng bao giờ tập sau bữa ăn, thậm chí không ăn quá nhiều sau khi tập. Do vậy buổi sáng là thời điểm tốt nhất để tập luyện.

Máy chạy bộ 2 tác dụng dạng gập KL 9920-2

Hãng sản xuất: Động Lực

Giá bán: 2.900.000 VNĐ

Máy tập xe đạp - BE 1670

Hãng sản xuất: Động Lực

Giá bán: 3.910.000 VNĐ