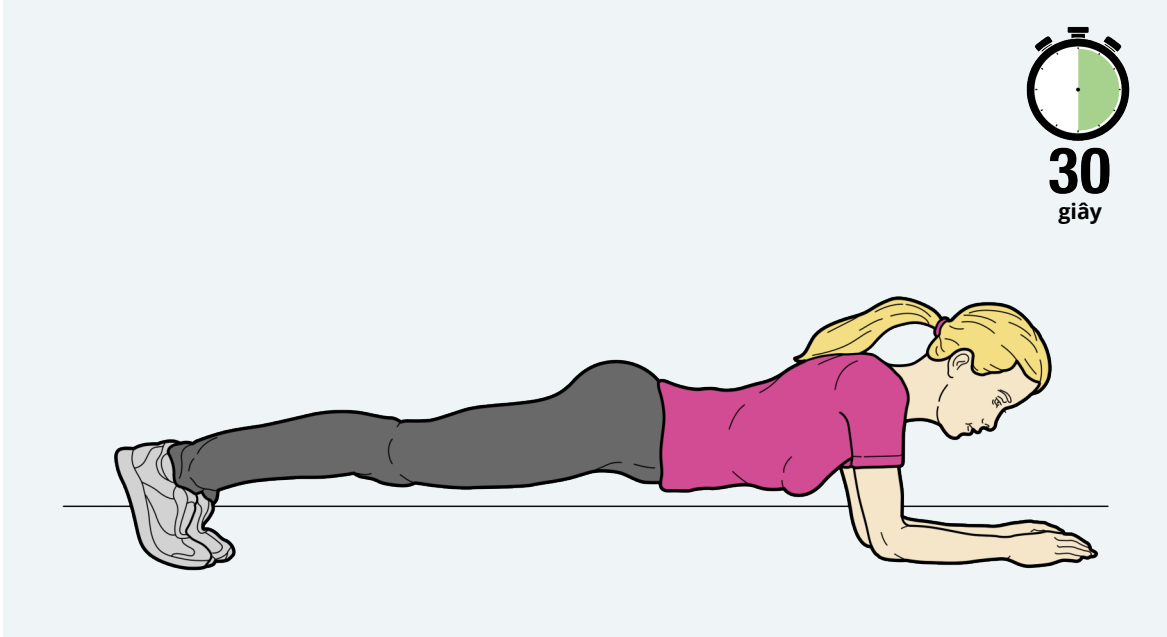


Hoạt động 23: Tư thế tấm ván



1. Hãy bắt đầu bằng cách nằm sấp. Đặt hai tay dưới vai. Nhấn ngón chân xuống sàn.
2. Đẩy người lên khỏi sàn và giữ tư thế đó trong 30 giây. Nếu bạn không thể giữ người trong 30 giây, không sao cả, chỉ cần làm điều đó càng lâu càng tốt.

Bạn cảm nhận được ở đâu trong người? Nếu ở đâu đó bị đau hoặc nhức, hãy để ý xem liệu chỗ đau hoặc nhức đó bây giờ đã hết chưa vì bạn đang không giữ tư thế tấm ván.

3. Bây giờ hãy lặp lại động tác tấm ván nhưng lần này tập trung vào một trong những bộ phận cơ thể mà bạn đã xác định ở bước 2.

Bạn cảm nhận ở đâu trong người lần này ở tư thế tấm ván? Bạn có cảm nhận nó ở cùng một chỗ hay chỗ nào đó mới? Nếu bạn tiếp tục tập luyện động tác tấm ván, dần dà cơ thể bạn sẽ mạnh hơn và sẽ dễ tập hơn. Bất kỳ chỗ đau nhức nào cũng sẽ giảm.

Hoạt động nối tiếp:

Lần tới, bạn có thể giữ tư thế tấm ván trong 45 giây được không? Sau đó là 1 phút?