LỘ TRÌNH · PHUCTHAIGLOBAL.VN

Lịch 7 ngày — Yoga cho lưng dưới

In trang này ra, dán chỗ bạn hay nhìn thấy. Tích vào ô bên phải sau mỗi buổi. Tập một buổi mỗi ngày, **đúng thứ tự**.

7 buổi	25–31 phút	3 giờ 19 phút	Một tấm thảm
SỐ BUỔI	MỖI BUỔI	TỔNG THỜI LƯỢNG	CẦN CHUẨN BỊ

BUỔI	THỜI LƯỢNG	NGÀY BẠN TẬP	XONG
Ngày 1	26:16	.....	☐
Ngày 2	28:04	.....	☐
Ngày 3	30:16	.....	☐
Ngày 4	31:17	.....	☐
Ngày 5	29:38	.....	☐
Ngày 6	28:36	.....	☐
Ngày 7	24:44	.....	☐

Chuẩn bị trước khi bắt đầu

- Một tấm thảm đủ đệm — nhiều động tác làm khi nằm và quỳ
- Chỗ trống khoảng hai bước chân mỗi chiều
- Quần áo co giãn, không quá rộng
- Không ăn no trong hai tiếng trước buổi tập
- Đặt sẵn thảm từ tối hôm trước nếu định tập buổi sáng

Ai nên cẩn thận

- Đang trong cơn đau lưng cấp
- Có chẩn đoán thoát vị đĩa đệm, trượt đốt sống, hẹp ống sống
- Đau lan xuống mông và chân, tê hoặc yếu chân
- Vừa phẫu thuật vùng cột sống hoặc ổ bụng

Khuyến cáo: Đây là hoạt động rèn luyện thể chất, không phải phương pháp điều trị và không thay thế thăm khám y tế. Nếu bạn có chẩn đoán về cột sống, khớp hoặc đang trong đợt đau cấp, hãy hỏi bác sĩ đang theo dõi cho bạn trước khi bắt đầu. Trong lúc tập, cảm giác đúng là **căng — đau nhói là dấu hiệu dừng lại**.

Nghỉ một ngày giữa chừng không sao — quay lại đúng buổi đang dở, đừng nhảy cóc. Nếu một buổi thấy nặng, lặp lại buổi đó hôm sau thay vì đi tiếp.

Video do Đặng Kim Ba thực hiện.
phucthaiglobal.vn sắp xếp lại thành lộ trình theo thứ tự.