

Kỳ 3

ĐỂ CÓ MỘT CƠ THỂ KHỎE MẠNH TRÊN SÂN GOLF

Bài viết được thực hiện bởi: **MEKONG GOLF** メコンゴルフ

Brain Works ASIA Co., Ltd

Office: Lot C83-3, BSI Bldg, 10th Floor, Nguyễn Khắc Viện str, Tân Phú Ward, Dist. 7, HCMC

Tel: +84-8-5413 6355 / 56 / 57 - FAX: +84-8- 5413 5887

Homepage: <http://www.bwg.co.jp/bwvn/index.html>

Địa điểm chụp ảnh: [mellow beaute] www.mellowbeaute.com

“TÔI NGHE NÓI GOLF VÀ YOGA ĐANG RẤT ĐƯỢC ƯA CHUỘNG TẠI VIỆT NAM. YOGA RẤT CẦN THIẾT CHO CƠ THỂ TRONG VIỆC CHƠI GOLF VÌ YOGA GIÚP CHO CƠ THỂ BẠN DẪO DAI, CÂN BẰNG VÀ TĂNG CƯỜNG THỂ LỰC”. KỲ NÀY, GOLF & CUỘC SỐNG TIẾP TỤC GIỚI THIỆU ĐẾN BẠN NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý ĐỂ LUÔN CÓ MỘT CƠ THỂ KHỎE MẠNH TRÊN SÂN GOLF TỪ CÔ MAIKO SHIMAMOTO, MỘT HUẤN LUYỆN VIÊN YOGA CŨNG LÀ NỮ GOLFER XINH ĐẸP NGƯỜI NHẬT.



Trước tiên, duỗi thẳng chân, chắp hai tay lại.

LÀM MỀM DẪO CƠ THỂ BẰNG “TƯ THẾ RANJI”

Đây là tư thế nới lỏng các khớp của toàn cơ thể. Vì có không ít người bị chuột rút trên sân golf, do đó chúng tôi giới thiệu đến các bạn tư thế Ranji. Với tư thế này sẽ làm giãn các khớp vai, cổ chân, đầu gối nên những bạn bị đau khớp cũng nên tập động tác này nhé!

Chắp tay, hít một hơi thật sâu. Hướng cơ thể về phía trước. Khi hướng cơ thể về phía trước thì toàn bộ cơ sẽ hoạt động. Quan trọng nhất là kéo giãn các khớp hông. Và tiếp theo là giữ thẳng bằng phần thân trên.