Kéo căng từ phần đùi cho đến phần hông.

Vừa hít vào vừa đưa tay từ dưới lên trên.
Lặp lại động tác này 3 lần một cách chậm rãi.

Hãy luôn nhớ là hít thở bằng bụng.

Trong động tác này có rất nhiều người thường dồn lực vào vai, không mở rộng khuỷu tay, do đó nếu lúc đầu các bạn không thể kéo căng tuyệt đối thì cũng nên từ từ thả lỏng các khớp.

Vừa thở ra vừa xoay cánh tay ra sau

Chúng ta vừa thở ra vừa xoay cánh tay về phía sau. Ý thức rằng cơ thể mình đang kéo căng hướng về trước và từ từ thả lỏng, thư giãn. Sau khi thở ra, hạ cánh tay xuống và trở lại tư thế chấp hai tay ban đầu, hít một hơi thật sâu.

Bạn cảm thấy thế nào? Tư thế Ranji giúp bạn tăng cường sự dẻo dai và khả năng cân bằng của cơ thể. Các bạn hãy tập thử để có một cơ thể thích hợp với việc chơi golf nhé!

LỜI KHUYÊN CHO BẠN

Tôi luôn mang theo trái cây sấy khô khi đi trên sân golf. Vì khi lượng đường trong máu tăng lên một ít, cơ thể bạn sẽ trở nên khỏe mạnh hơn. Nếu mang các loại bánh ngọt sẽ không tốt vì chúng làm lượng đường trong máu tăng quá mức cho phép. Ở sân golf, kẹo và chocolate dễ bị tan chảy nên cũng không phải là một lựa chọn. Vì vậy, tôi thường chuẩn bị các loại trái cây đã được sấy như chuối, xoài, kiwi, dứa, nho... trước mỗi vòng golf. Tất nhiên dùng trái cây tươi là tốt nhất nhưng không tiện khi mang vào sân nên tôi chọn đem theo những gói trái cây khô nhỏ.

Các bạn hãy thử phương pháp thú vị này và chơi golf thật tốt nhé!

Đôi nét về
MAIKO SHIMAMOTO

Sinh ngày **21/10/1981**
Nhóm máu **B**

- Nghề nghiệp là người mẫu, diễn viên và huấn luyện viên. Sở thích chơi golf, yoga, du lịch, lặn biển, đọc sách, thư pháp.
- Năm 2004 cô làm quen với Yoga, điều đó làm cô thay đổi rõ rệt về bản thân. Từ khi cô theo học ngành giải phẫu sinh lý và sức khỏe, cô nhận ra rằng có thể kết hợp phương pháp Aromatherapy (Phương pháp chữa bệnh sử dụng tinh dầu từ thảo dược thiên nhiên), Macrobiotic (Thực dưỡng) và những bài tập Yoga sẽ tạo ra bài tập sức khỏe hiệu quả hơn. Cô đang tập luyện Yoga mỗi ngày theo phương châm "Vui vẻ, yêu đời, hòa hợp với thiên nhiên".