

Trà về tư thế chuẩn bị: Siết chặt bụng và đùi, nâng cơ thể lên

Tác dụng của Squat với cơ thể

Mông không còn tích mỡ, chầy sệ, squat tác động trực tiếp lên vòng 3 biến chúng trở nên căng tròn, quyến rũ

Đánh tan mỡ thừa vùng bụng và đùi

Tác động lên cả cơ bụng, giúp bạn sở hữu vòng eo con kiến

Giúp thải độc cơ thể khiến làn da trở nên mịn màng nhờ quá trình tiết mồ hôi và đốt cháy lượng calo lớn



Ngày nay không khó để có thể tìm kiếm các video hướng dẫn tập squat trên mạng, thế nhưng với sự ra đời của nhiều động tác từ cơ bản đến nâng cao, làm sao bạn biết cái nào là cần thiết? Cùng đùi thon mông nở với 8 động tác Squat không tạ cần thiết dưới đây nhé!

Các động tác tập Squat

1. Basic Squat - động tác cơ bản nhất

Bước 1. Tư thế chuẩn bị: mắt nhìn thẳng - ngực vai mở rộng - hai tay khóa trước ngực hoặc khoanh trước ngực ngang bằng vai - hai chân tách ngang - mở rộng bằng hông - mũi chân và đầu gối cùng hướng.

Bước 2. Bắt đầu hạ cơ thể: gập gối, hạ người xuống từ từ, dồn trọng tâm cơ thể vào phần hông và gót chân.

Bước 3. Trà về tư thế chuẩn bị: Siết chặt bụng và đùi, nâng cơ thể lên

Tư thế sai:

Cổ đẩy mông ra phía sau

Đặt đầu gối vượt quá xa chân

Cổ ép cơ thể ngồi xuống.

Vai rút lên quá cao

Hướng gối khác hướng mũi chân

Lưu ý:

Mở rộng đầu gối

Lưng thẳng tự nhiên

Vai căng, ngực mở rộng

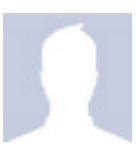
Không khom người

Chia sẻ: [Thích](#) [Chia sẻ](#)

0 bình luận

Sắp xếp theo

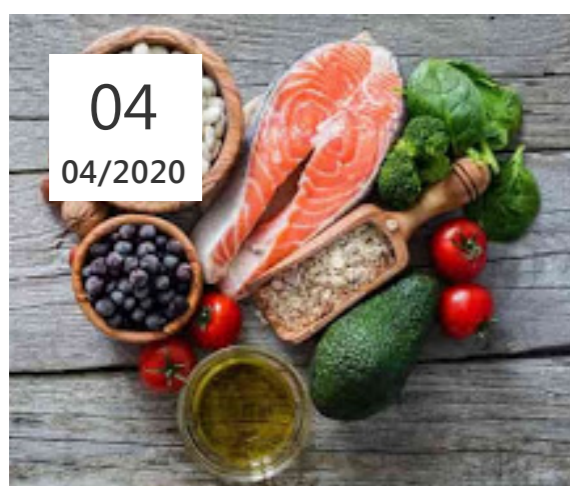
Cũ nhất



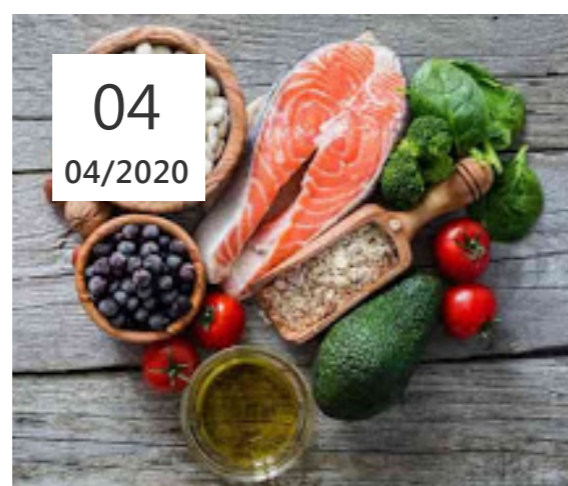
Thêm bình luận...

Plugin bình luận trên Facebook

CÙNG CHỦ ĐỀ



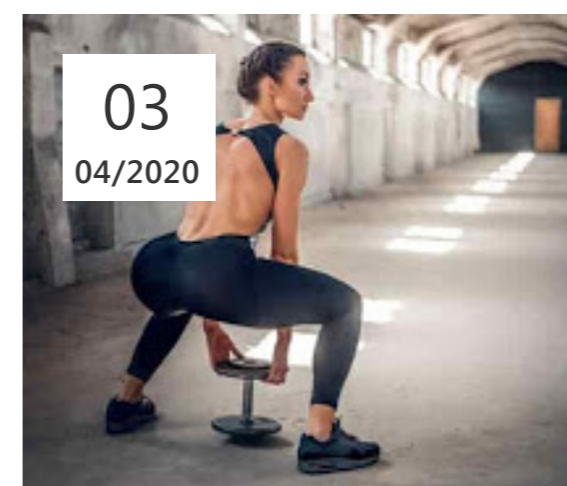
Trà về tư thế chuẩn bị: Siết chặt bụng và đùi, nâng cơ...



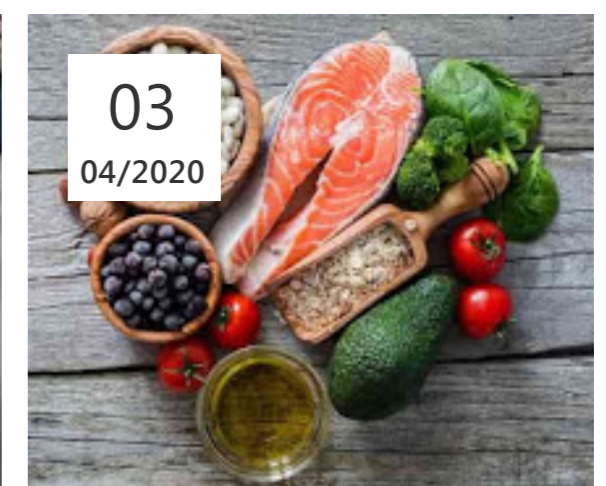
Ngoài mật ong, ăn chuối giảm cân là một phương...



Ăn chuối giảm cân hay tăng cân?



Tập Squat đúng cách như thế nào? 3 Sai lầm cần trá...



Squat là gì? Có bao nhiêu động tác Squat bạn cần...

Đăng ký nhận tin

Nhận thông tin sản phẩm mới nhất, tin khuyến mãi và nhiều hơn nữa.

Đăng ký



Evo Fitness - Phân Phối Sản Phẩm Thể Thao Và Dinh Dưỡng Chính Hãng. Quý khách có thể hoàn toàn yên tâm về chất lượng và nguồn gốc xuất xứ sản phẩm



Liên kết nhanh

[Giảm Cân - Đốt Mỡ](#)

[Tăng cơ](#)

[Tăng Sức Mạnh Sức Bền](#)

[Tăng cân](#)

[Hỗ trợ sức khỏe](#)

[Phụ kiện thể thao](#)

[Gel Điện Giải Phục Hồi Cơ](#)

Thông tin liên hệ

Địa chỉ: 30 Đường 2/9, Phường Bình Hiên, Quận Hải Châu, Đà Nẵng

Email: evoteamthemes@gmail.com

Điện thoại: 0123 456 789