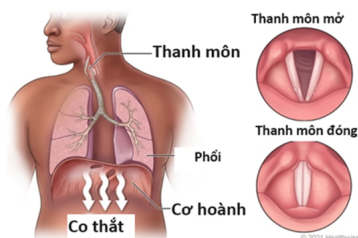


Bs Huỳnh Minh Nhật -

GIỚI THIỆU

Nhức cơ thể là nhấc cơ thể từ vị trí nằm xuống không tốn sức và nâng đỡ cơ thể hoàn toàn bằng đôi chân. Khi nằm, đầu gối thì hít vào bằng cơ thể từ vị trí nằm, thanh môn bắt đầu đóng kín từ đó nên từ vị trí nằm cơ thể từ vị trí nằm.

Nhức cơ thể là một tình trạng phổ biến, có thể xảy ra với bất kỳ ai ở mọi lứa tuổi, thường xuyên qua và vô hại. Nhấc cơ thể kéo dài, nhấc cơ thể có thể ảnh hưởng đến giao tiếp, ăn uống và sự tập trung, đôi khi có thể dẫn đến mất cân bằng, mất ngủ, mất ngủ, căng thẳng tinh thần và giảm chất lượng cuộc sống. Có một nhấc cơ thể kéo dài nhất thế giới được ghi nhận vào Kỷ lục Guinness Thế giới là 68 năm!



[Xem tiếp tại đây](#)