1. **Tập cơ chi dưới**

BT Tập mạnh cơ dang hông (đứng)

* + - * Thực hiện tối đa 3 hiệp x 15 lần/hiệp
      * Tăng độ kháng của dây thun
      * Giảm/Bỏ hỗ trợ vịn bằng tay
      * Thay đổi mặt phẳng đứng vững chắc ổn định thành mặt phẳng mềm và bất ổn định hơn





BT Tập mạnh cơ khép hông (đứng)

* + - * Thực hiện tối đa 3 hiệp x 15 lần/hiệp
      * Tăng độ kháng của dây thun
      * Giảm/Bỏ hỗ trợ vịn bằng tay
      * Thay đổi mặt phẳng đứng vững chắc ổn định thành mặt phẳng mềm và bất ổn định hơn

****