

MỤC TIÊU:

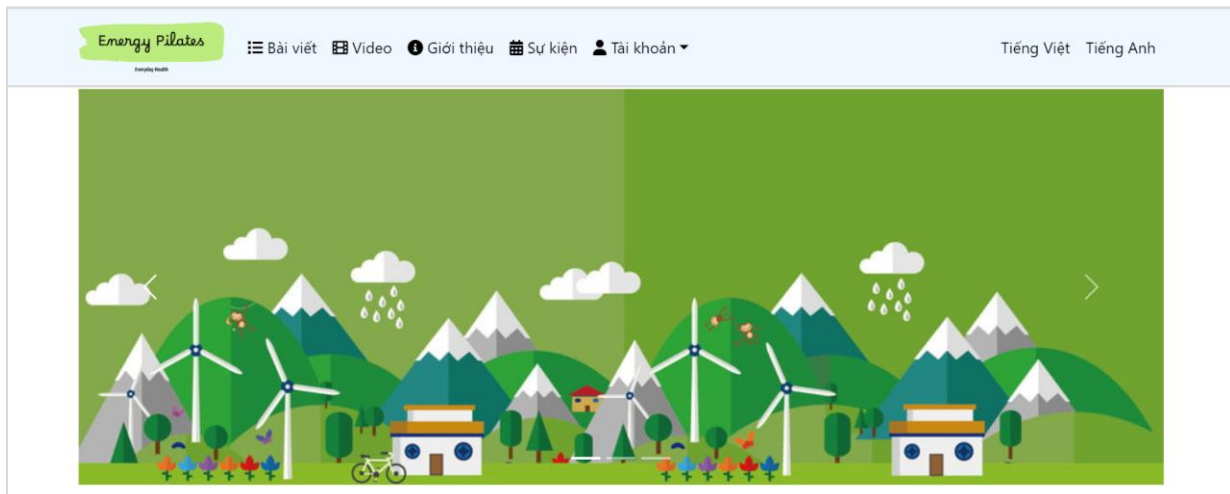
Kết thúc bài thực hành này bạn có khả năng

- ✓ Sử dụng thành thạo các thành phần giao diện hữu ích của BS5
- ✓ Jumbotron
- ✓ Carousel
- ✓ Collapse
- ✓ Pagination
- ✓ Hình ảnh
- ✓ Badges
- ✓ Alert
- ✓ Tooltip

NỘI DUNG

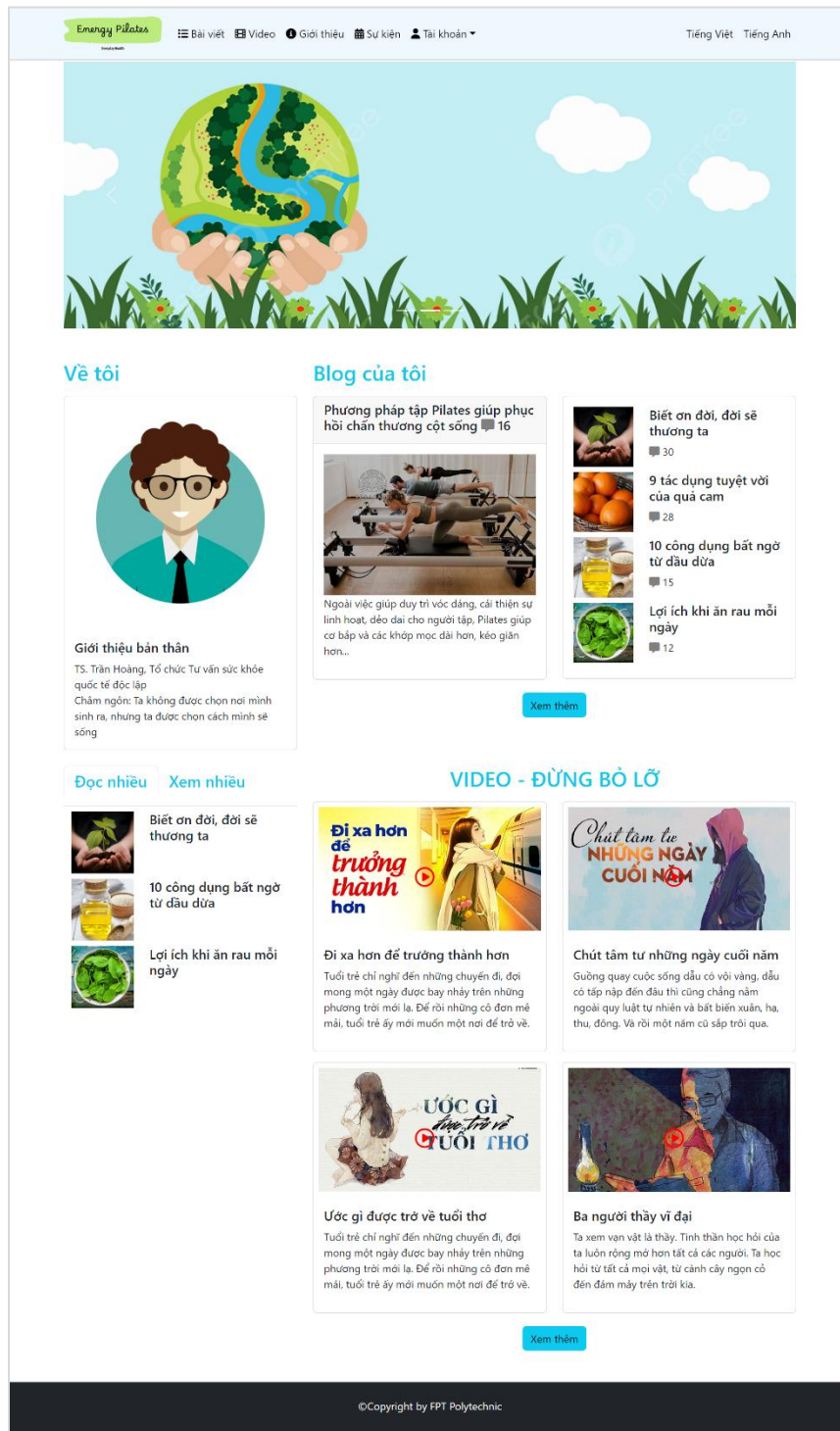
PHẦN I:

Bài 1 (2 điểm): Xây dựng Carousel như hình sau





Yêu cầu:

- ✚ Sử dụng hình ảnh trong mục Tài nguyên hoặc thay thế bằng hình ảnh tương tự
- ✚ Sử dụng lại thanh điều hướng ở Lab1

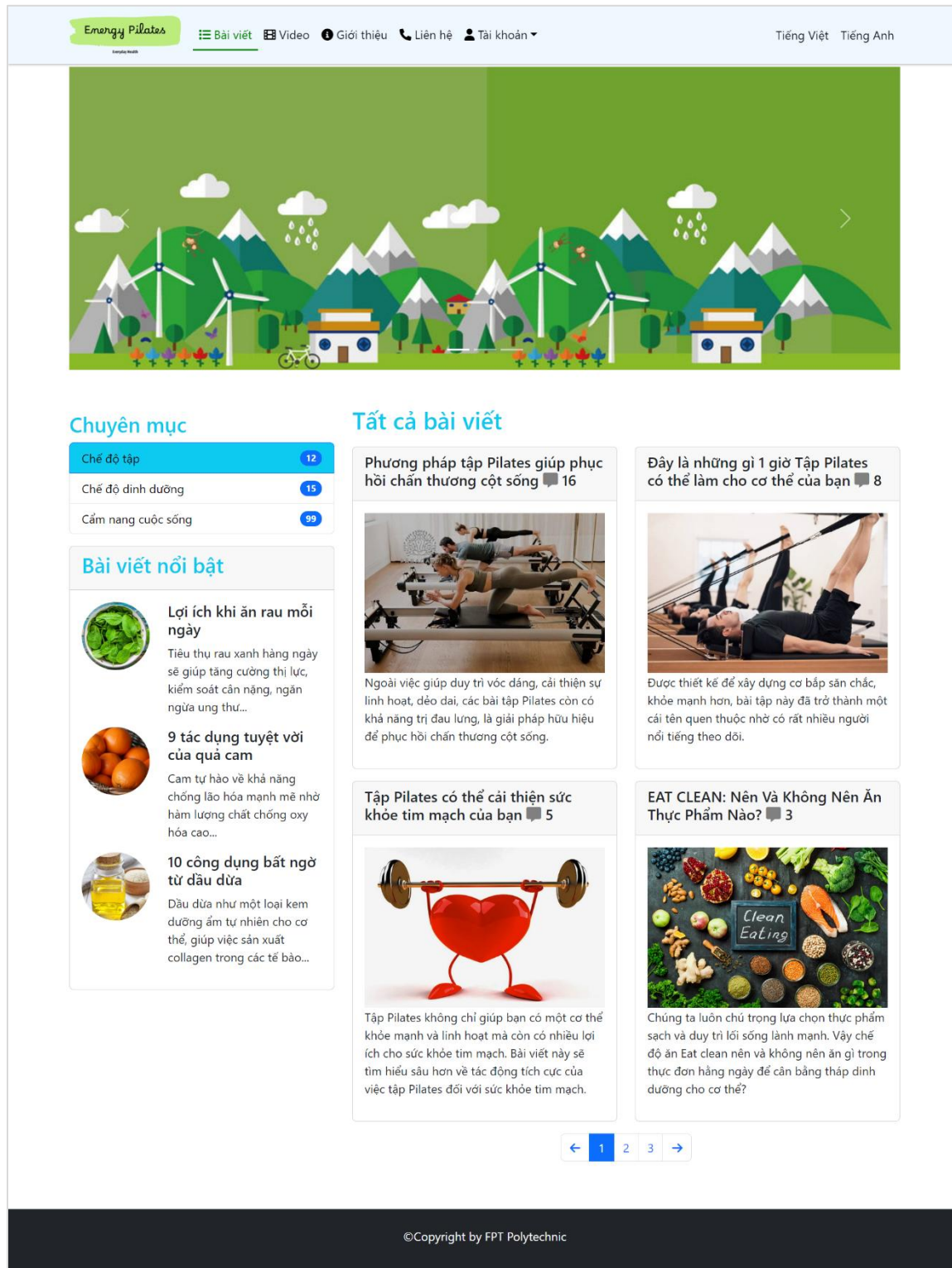
Bài 2 (3 điểm): Thiết kế **Trang chủ** **Index.html** như hình sau:


Yêu cầu:

-  Sử dụng hình ảnh trong mục Tài nguyên hoặc thay thế bằng hình ảnh tương tự
-  Sử dụng lại bố cục bài tập ở Lab1


PHẦN II:

Bài 3 (2 điểm): Tiếp tục thiết kế thêm trang **Bài viết Post.html** như hình sau:



Emangy Pilates
BÀI VIẾT
Video
Giới thiệu
Sự kiện
Tài khoản
Tiếng Việt
Tiếng Anh


Phương pháp tập Pilates giúp phục hồi chấn thương cột sống



Tập Pilates có thể vẫn còn khá xa lạ với người Việt, nhưng tại các nước phương Tây thì đây chính là phương pháp tập thể dục giúp duy trì vóc dáng, tăng cường ý chí và cải thiện sự linh hoạt, dẻo dai cho người tập. Đặc biệt, các bài tập Pilates còn có khả năng trị đau lưng, là giải pháp hữu hiệu để phục hồi chấn thương cột sống. Sau đây hãy cùng tìm hiểu các phương pháp tập luyện này giúp phục hồi chấn thương cột sống nhanh chóng nhé!

Pilates giúp phục hồi chấn thương cột sống nhanh chóng

Một trong những căn bệnh ngày càng phổ biến, đặc biệt là dân văn phòng, đó là đau lưng, thoát vị đĩa đệm. Tuy nhiên, nếu điều trị không đúng cách có thể dẫn đến nhiều biến chứng nguy hiểm, bao gồm: Ví dụ, điều trị bằng laser không đúng cách hoặc tập yoga không đúng cách có thể khiến bệnh nhân nằm liệt giường.



Phương pháp tập Pilates Cat Cow

Các bước thực hiện :

- Bắt đầu với tư thế 4 điểm. Vai và cổ tay của bạn phải thẳng hàng và vuông góc với thảm, lưng của bạn phải bằng phẳng và xương chậu của bạn phải cân đối.
- Hít vào, vồng lưng, nâng cằm lên, mở rộng ngực.
- Thở ra, cong xương cụt, nâng cong lưng và đưa cằm về gần khoang ngực
- Lặp đi lặp lại động tác từ 5-7 lần.

Lời kết

Trên đây là phương pháp tập Pilates giúp phục hồi chấn thương cột sống nhanh chóng. Để đạt được kết quả tập luyện như mong muốn, bạn cần duy trì chế độ tập luyện đều đặn, thực hiện đúng động tác, kết hợp cùng chế độ ăn uống khoa học.

Bình luận và viết tại đây
Gửi bình luận

Danh sách các bình luận:

- Bình An:** Bài viết rất hữu ích
- Bình An:** Cảm ơn những chia sẻ bổ ích

©Copyright by FPT Polytechnic

**** Giảng viên có thể cho thêm các bài tập phù hợp phục vụ assignment.**

***** Yêu cầu nộp bài:**

SV nén file (*hoặc share thư mục google drive*) bao gồm các yêu cầu đã thực hiện trên, nộp LMS đúng thời gian quy định của giảng viên. **KHÔNG NỘP BÀI COI NHƯ KHÔNG CÓ ĐIỂM.**

--- Hết ---