Chào Anh,

Không biết Anh bắt đầu gồng cơ PC thì anh cảm thấy thế nào ?

Chắc anh đang còn băn khoăn khi không biết mình đã tập đúng cơ PC chưa phải không ?

Để giúp anh phân biệt dễ dàng hơn cơ PC và các nhóm cơ khác, xin gửi tiếp đến anh bài số 4 này.

Anh hãy nhấn vào đường link để xem bài học nhé

[Bài 4: Xác Định Chính Xác Cơ PC](http://goadfly.tk/1t)

Anh hãy thực tập nhiều lần để phân biệt chính xác cơ PC và tập trung chỉ luyện tập nhóm cơ này để nhanh đạt hiệu quả nhất nhé.

Nếu anh chưa xem các bài trước, có thể xem ở link dưới đây

[Bài 1: Dinh Dưỡng Tốt Cho Sức Bền Chuyện Chăn Gối](http://adf.ly/1d6ynX)

[Bài 2: Tìm Cơ PC](http://adf.ly/1d6yQO)

[Bài 3: Tăng Cường Sức Mạnh Cơ PC](http://goadfly.tk/1s)

**\*\* Chú ý: Anh nhấp vào link và chờ 5s để trang tải xong hết, rồi nhấn Skip Ad để xem bài học nhé!**