

Thẻ 1

15 bài tập giảm mỡ bụng giúp eo săn chắc cực đơn giản tại nhà

Công việc bận rộn, không có thời gian luyện tập thể dục, thể thao khiến ngày càng nhiều người bị tích mỡ phần bụng dưới, đặc biệt là phụ nữ. Điều này không chỉ gây cảm giác tự ti mà còn ảnh hưởng đáng kể tới sức khỏe và công việc. Đó là lý do vì sao bạn nên tham khảo các bài tập mỡ bụng đơn giản, hiệu quả tại nhà để áp dụng ngay hôm nay.

Các bài tập giảm mỡ bụng dưới hiệu quả

Quá trình giảm mỡ bụng dưới sẽ hiệu quả hơn nếu bạn áp dụng nghiêm túc, kiên trì các bài tập đốt cháy nhiều calo và làm săn chắc nhóm cơ bụng sau đây:

1. Gập bụng cơ bản

Gập bụng là bài tập giảm mỡ bụng dưới hiệu quả nhưng vô cùng đơn giản, ai cũng có thể thực hiện mọi lúc mọi nơi. Bài tập này giúp tạo lực tác động vào cơ bụng trên giúp làm nhỏ và săn chắc vùng bụng.



[Bài tập giảm mỡ bụng dưới cho nữ bằng cách gập bụng](#)

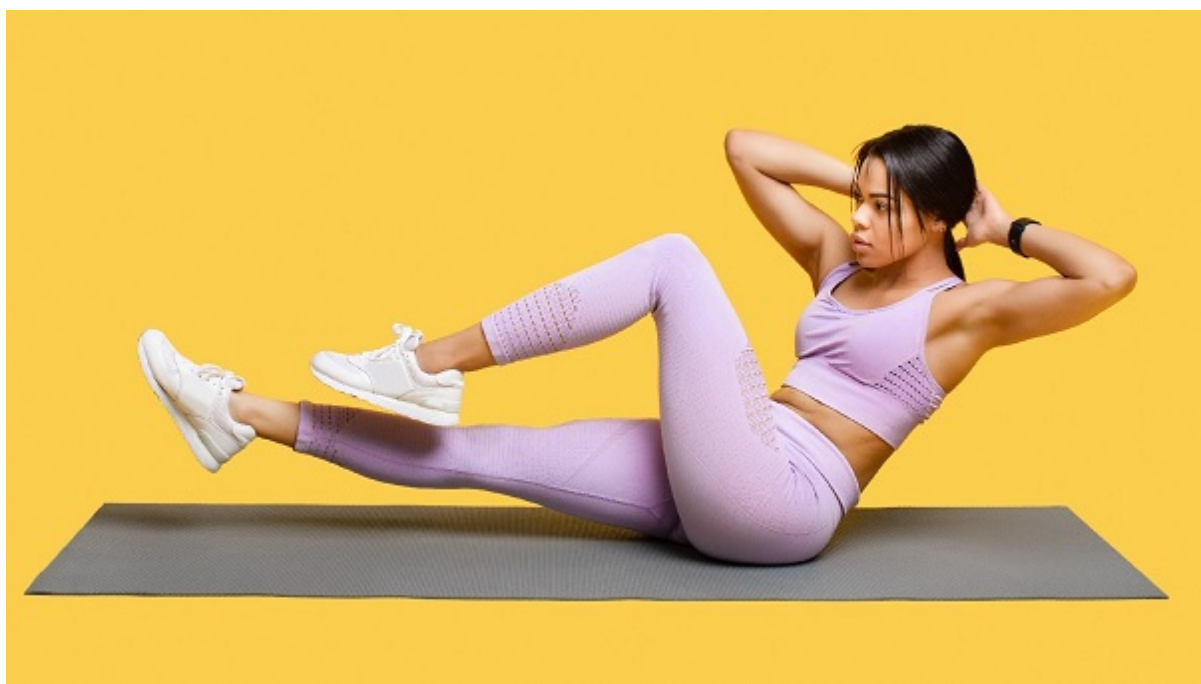
Cách thực hiện bài tập gập bụng:

- Bước 1: Nằm ngửa lên mặt thảm.
- Bước 2: Đặt tay sau đầu, co đầu gối và để bàn chân chạm sàn.
- Bước 3: Từ từ nâng người, gập bụng hướng xuống xương chậu và hạ xuống. Lặp đi lặp lại động tác này 30 - 50 lần tùy theo tình hình sức khỏe.

Lưu ý: Khi thực hiện gập bụng giảm mỡ bụng dưới, bạn cần giữ ngực cố định và thu cằm vào để tránh mỏi cổ và lưng.

2. Gập bụng đạp xe trên không

Bạn cũng có thể giảm mỡ vùng bụng dưới bằng bài tập gập bụng đạp xe trên không. Bài tập này yêu cầu bạn sử dụng toàn bộ cơ bụng và cơ đùi. Do đó, nếu luyện tập kiên trì thì mỡ thừa tại vùng bụng, đùi của bạn sẽ được đốt cháy hiệu quả.



Bài tập gập bụng đạp xe trên không giúp săn chắc phần cơ bụng và đùi

Các bước thực hiện:

- Bước 1: Nằm ngửa xuống thảm, hai chân duỗi thẳng, hít thở đều.

- Bước 2: Hai tay đan vào nhau và để sau gáy. Từ từ nâng cao đầu và vai sao cho cằm gần chạm vào ngực đồng thời co hai chân hướng về phía bụng
- Bước 3: Thực hiện động tác đạp chân trên không giống như bạn đang đạp xe đạp. Từng chuyển động của chân cần mượt mà, cố gắng siết các cơ để đốt cháy calo.
- Bước 4: Bài tập giảm mỡ bụng dưới trên cần thực hiện ngày 4 hiệp, mỗi hiệp khoảng 60 lần đạp chân để mang lại hiệu quả tốt nhất.

Lưu ý: Bài tập đạp xe trên không yêu cầu bạn phải sử dụng lực đều, hít thở sâu để tránh mất sức gây mỏi cơ nhanh.

3. Gập bụng chéo

Gập bụng chéo đòi hỏi độ khó cao hơn so với các bài tập trước. Các động tác trong bài tập này tác động chủ yếu vào cơ bụng và cơ liên sườn. Đây là bài tập phù hợp cho nữ giới, mang lại hiệu quả cao trong việc đốt cháy calo, giảm mỡ vùng bụng dưới. Tuy nhiên, bạn cần lặp lại liên tục các chuyển động chậm nên khá mỏi cơ.



Bài tập gập bụng chéo tác động tới cơ bụng và cơ liên sườn

Các bước thực hiện:

- Bước 1: Nằm thẳng xuống thảm tập sao cho đầu, lưng và mông áp sát mặt sàn. Tay đặt sau đầu, gập đầu gối và chống hai bàn chân xuống mặt sàn.
- Bước 2: Hít sâu, nâng phải nghiêng về bên trái. Lúc này, phần thân trái vẫn giữ sát mặt sàn. Tiếp theo, thở ra và hạ người về vị trí ban đầu.
- Bước 3: Làm tương tự bước 2 nhưng đổi bên.
- Bước 4: Lặp lại các động tác trong bài tập gập bụng chéo khoảng 15 - 20 lần cho mỗi bên.

Lưu ý: Với bài tập giảm mỡ bụng dưới cho nữ bằng cách gập bụng chéo, bạn cần chuyển động từ từ đồng thời giữ lưng dưới ép xuống sàn để tránh căng thẳng.

4. Gập bụng với tư thế chân nâng cao

Gập bụng với tư thế chân nâng cao là bài tập giảm mỡ bụng dưới cho nữ đơn giản, dễ thực hiện. Bài tập này giúp phần cơ bụng hoạt động liên tục, từ đó tiêu hao đáng kể lượng mỡ thừa tích tụ dưới da.



Bài tập gập bụng với tư thế chân nâng cao giúp săn chắc cơ

Các bước thực hiện:

- Bước 1: Nằm ngửa trên thảm sao cho phần lưng, bụng và chân tiếp xúc hoàn toàn với mặt sàn.
- Bước 2: Hai tay đan vào nhau và đặt sau đầu hai chân giơ cao, vuông góc với mặt sàn.
- Bước 3: Giữ nguyên chân ở tư thế trên và hít thở sâu. Tiếp theo, gập người lên, thở ra một cách chậm rãi.
- Bước 4: Hít thở sâu, từ từ hạ người xuống và thở ra khi hoàn thành xong động tác này.

- Bước 5: Thực hiện gập bụng với tư thế chân nâng cao 12 – 15 lần mỗi hiệp và tập từ 2 – 3 hiệp mỗi ngày.

Lưu ý: Bạn có thể bắt chéo chân vào nhau hoặc không, tùy thích khi thực hiện bài tập gập bụng với tư thế chân nâng cao.

5. Nâng chân

Bài tập nâng chân không chỉ giúp đánh tan mỡ thừa vùng bụng mà còn giảm stress, săn chắc cơ đùi. Khi bạn thực hiện nâng chân lên và hạ chân xuống liên tục, cơ bụng sẽ được kích hoạt để duy trì sự ổn định và kiểm soát chuyển động, từ đó giúp giảm mỡ bụng hiệu quả.



Siết cơ, đốt cháy mỡ bụng bằng bài tập nâng chân

Các bước thực hiện:

- Bước 1: Nằm ngửa trên thảm tập, bụng, lưng và chân tiếp đất. Hai tay đặt thẳng xuống sàn.
- Bước 2: Giơ hai chân lên sao cho chân với mặt sàn tạo thành góc 90 độ.

- Bước 3: Từ từ nhấc chân và mông lên dọc theo bức tường. Giữ nguyên vị trí này trong 10 - 15 phút.

6. Nâng chân kiểu cắt kéo

Động tác nâng chân cắt kéo sẽ tạo lực tác động lên toàn bộ cơ bụng dưới, cơ đùi trước và cơ gấp hông. Nhờ đó, lượng mỡ thừa ở những khu vực này được tiêu hao đáng kể, giúp bạn có cơ thể săn chắc, thon gọn hơn, đặc biệt là tại vùng bụng dưới.



Bài tập bụng dưới cho nữ với động tác nâng chân kiểu cắt kéo

Các bước thực hiện:

- Bước 1: Nằm ngửa trên mặt sàn, duỗi thẳng lưng và chân. Tay đặt dưới hông.

- Bước 2: Từ từ nâng chân phải và chân trái lên khỏi mặt sàn sao cho: Chân phải và sàn để tạo thành một góc 45 độ và chân trái cách mặt sàn khoảng 10cm. Lưu ý, giữ lưng thẳng và cố định trên mặt sàn.
- Bước 3: Siết chặt cơ bụng, nguyên tư thế trên trong vòng 5 giây, Tiếp theo, thay đổi vị trí của hai chân và thực hiện động tác cất kéo liên tục trong vòng 15 - 20 phút.

Lưu ý: Bạn có thể tăng độ khó cho bài tập bằng cách nâng đầu và cổ lên khỏi mặt sàn khi đã thực hiện động tác nâng chân kiểu cất kéo nhuan nhuyễn.

7. Nâng hông

Bài tập nâng hông tác động lên cả cơ hông cả trước và sau. Nếu thực hiện bài tập này thường xuyên, đều đặn, vùng bụng dưới và hai bên hông của bạn sẽ săn chắc, thon gọn đáng kể.



Bài tập nâng hông giảm mỡ bụng dưới cho nữ

Các bước thực hiện:

- Bước 1: Nằm ngửa trên thảm tập, giữ người thẳng và thả lỏng cơ thể.

- Bước 2: Hít thở sâu, gập 2 chân lại gần phía mông.
- Bước 3: Siết chặt cơ mông và nâng người lên từ từ sao cho đầu gối, mông và lưng thẳng hàng. Giữ tư thế này khoảng 2 - 5 giây.
- Bước 4: Từ từ hạ người xuống thảm rồi tiếp tục nâng người lên theo đúng tư thế ở bước Bước 5: Thực hiện động tác nâng hông 3 hiệp, mỗi hiệp khoảng 90 giây.
- Lưu ý: Để siết chặt cơ mông và cơ bụng hiệu quả trong suốt thời gian thực hiện bài tập bạn cần chú ý đến nhịp thở: Thở ra khi nâng mông và hít vào khi hạ người xuống.

8. Leo núi tại chỗ

Leo núi tại chỗ cũng là một trong các bài tập bụng dưới cho nữ vô cùng hiệu quả. Các động tác trong bài tập mô phỏng quá trình leo núi, giúp kích thích nhiều nhóm cơ hoạt động với cường độ cao nên mức độ tiêu hao calo tương đối lớn.



Bài tập leo núi tại chỗ đốt cháy calo, giảm mỡ thừa tối ưu

Các bước thực hiện:

- Bước 1: Cúi người, hai bàn tay chạm xuống mặt sàn sao cho rộng bằng vai, các ngón tay hướng lên trên.
- Bước 2: Siết cơ bụng, hai chân duỗi thẳng sao cho toàn bộ thân tạo thành đường thẳng. Lúc này bạn cần dồn toàn bộ trọng lực vào hai bàn tay và hai mũi chân.
- Bước 3: Co gối trái để đưa chân về phía tay trái sau đó duỗi chân trở về vị trí ban đầu và thực hiện tương tự với chân phải giống như động tác leo núi.
- Bước 4: Thực hiện động tác leo núi liên tục trong 20 - 30 giây.

Lưu ý: Để tăng hiệu quả giảm mỡ bụng dưới, bạn cần thắt chặt cơ bụng trong toàn bộ quá trình tập bài tập leo núi tại chỗ. Bên cạnh đó, có thể nâng cao bài tập bằng cách thực hiện các động tác với tốc độ nhanh.

9. Plank

Bài tập plank tác động đồng thời lên các nhóm cơ bụng, lưng, cơ đùi sau và cơ vai. Nếu áp dụng đúng động tác và đúng tư thế, bài tập này sẽ giúp bạn siết chặt các cơ, đốt cháy mỡ thừa hiệu quả. Tuy nhiên, khi luyện tập, bạn cần kiên trì và phải có sức bền tốt.



Plank là bài tập cho bụng dưới đơn giản, dễ thực hiện

Các bước thực hiện:

- Bước 1: Tạo tư thế Plank bằng cách cúi người, chống tay xuống mặt sàn sao cho rộng bằng vai và các ngón tay hướng lên phía trước.
- Bước 2: Hai chân duỗi thẳng, mũi chân chống xuống mặt sàn. Hông cao ngang vai. Dồn toàn bộ trọng lực vào tay và mũi chân.
- Bước 3: Mắt nhìn thẳng về phía trước, siết cơ bụng và hít thở sâu.
- Bước 4: Giữ tư thế Plank trong 10 giây sau đó tăng dần lên 20 - 30 giây cho mỗi lần tập. Mỗi ngày thực hiện bài tập này khoảng 2 - 3 lần để giảm mỡ bụng hiệu quả.

Lưu ý: Với bài tập Plank, bạn cần chú ý tới việc điều hòa nhịp thở và giữ thẳng các bộ phận cơ thể. Ngoài Plank cơ bản, bạn có thể luyện tập thêm các bài tập Plank nâng cao như Plank chạm vai, Plank nhảy, Plank nghiêng,...

10. Vặn mình và xoay người

Bài tập vặn mình xoay người tác động đồng thời tới cơ bụng xiên, cơ bụng dưới và cơ bụng trên. Khi nhóm cơ này hoạt động thường xuyên với cường độ cao, bạn sẽ có một vòng eo săn chắc, không mỡ thừa.



[Sở hữu vòng eo săn chắc hơn với động tác vặn mình xoay người](#)

Các bước thực hiện:

- Bước 1: Ngồi xuống thảm tập, cong đầu gối, mặt bàn chân tiếp xúc với sàn.
- Bước 2: Ngả lưng ra phía sau, chắp hai tay, siết chặt cơ bụng và nâng hai chân lên khỏi mặt sàn. Tiếp theo, xoay toàn bộ phần thân người sang trái

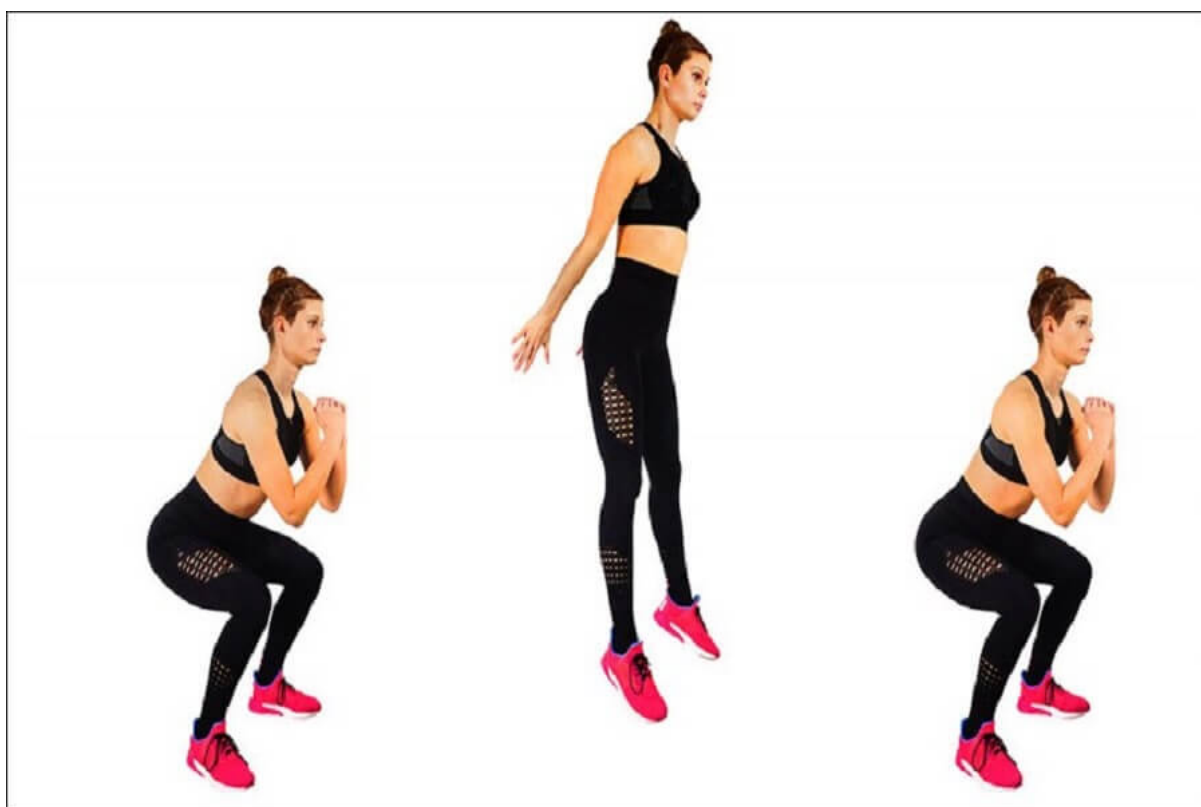
và trở lại vị trí ban đầu. Thực hiện động tác xoay người tương tự với bên phải.

- Bước 3: Thực hiện động tác vặn mình xoay người liên tục 12 lần mỗi hiệp và 3 hiệp mỗi ngày.

Lưu ý: Khi vặn mình, bạn cần siết chặt cơ bụng, giữ lực đều để tránh tạo áp lực lên cột sống.

11. Bật nhảy toàn thân

Bật nhảy tại chỗ không chỉ giúp đánh tan mỡ thừa mà còn giúp tăng cường sức khỏe tim, phổi và độ bền của nhiều nhóm cơ. Với bài tập này, lượng calo trong cơ thể sẽ được đốt cháy nhanh chóng.



Bài tập bật nhảy toàn thân giảm mỡ bụng dưới hiệu quả

Bước vào tư thế chuẩn bị: Trùng đầu gối, từ từ hạ thấp người và hướng người về phía trước. 2 chân rộng bằng hông, 2 tay đan vào nhau đặt trước ngực.

Bước 2: Siết chặt cơ bụng, mông và đùi để bật nhảy lên cao. Khi thực hiện động tác bật, hai bàn chân cần duỗi thẳng đồng thời hay tay đưa ra phía sau để tạo lực mạnh hơn.

Bước 3: Thực hiện tiếp đất để trở về tư thế ban đầu để chuẩn bị lặp lại động tác bật nhảy.

Bước 4: Bật nhảy liên tục 10-20 lần mỗi hiệp để giảm mỡ bụng.

12. Chạy nâng cao gối tại chỗ

Chạy nâng cao gối tại chỗ cũng là một trong các bài tập bụng dưới cho nữ giảm mỡ thừa hiệu quả, có thể thực hiện ngay tại nhà. Bài tập này cần sự kết hợp nhuần nhuyễn của cả tay và chân giống như bạn đang chạy bộ trên đường. Tuy nhiên, thay vì di chuyển, bạn sẽ phải chạy ở một vị trí bằng phẳng nhất định.



Bài tập chạy nâng cao gối tại chỗ có các động tác đơn giản, dễ thực hiện

Các bước thực hiện:

- Bước 1: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai và nhìn thẳng về phía trước.

- Bước 2: Thực hiện động tác chạy tại chỗ giống hệt như bạn đang chạy trên đường thường. Tuy nhiên phần chân của bạn cần nâng cao sao cho đầu gối ngang hàng với rốn.
- Bước 3: Thực hiện bài tập nâng cao gối tại chỗ liên tục 5 đến 10 phút sau đó từ từ thư giãn để nhịp tim trở lại bình thường.

Lưu ý: Các động tác chạy nâng cao gối cần dứt khoát. Ban đầu bạn chỉ nên chạy chậm sau đó mới tăng dần cường độ. Ngoài ra, việc vung cánh tay trong khi chạy bộ tại chỗ cũng giúp bạn đốt cháy calo hiệu quả hơn.

13. Bài tập bước tấn trước

Bài tập bước tấn trước tác động lên cơ đùi, mông và cả cơ bụng, từ đó đốt cháy mỡ thừa ở toàn bộ các khu vực này. Các động tác trong bài tập khá đơn giản nhưng yêu cầu độ bền và tính nhẫn nại cao.



Bài tập bước tấn trước đòi hỏi sức bền cao

Các bước thực hiện:

- Bước 1: Đứng thẳng người, hai chân ngang bằng vai, hai tay đan vào nhau để trước ngực.
- Bước 2: Giữ lưng thẳng, bước chân phải lên phía trước đồng thời hạ thấp người xuống. Giữ yên tư thế này trong 30 - 50 giây sau đó đổi bên chân và thực hiện tương tự.
- Bước 3: Thực hiện động tác bước tấn trước trong khoảng 5 - 10 phút.

14. Bài tập burpee

Bài tập Burpee bao gồm chuỗi động tác tác động lên cơ mông, cơ đùi, cơ vai...giúp đốt cháy calo. Trung bình cứ 20 phút tập Burpee cơ thể bạn sẽ đốt cháy khoảng 250 calo, từ đó giảm lượng mỡ thừa hiệu quả, đặc biệt là tại khu vực bụng dưới.



Chuỗi các động tác trong bài tập Burpee

Các bước thực hiện:

- Bước 1: Đứng thẳng người, mắt nhìn thẳng về phía trước, hai chân rộng bằng vai.
- Bước 2: Từ từ hạ thấp người để bước vào tư thế ngồi xổm, hai tay chạm xuống mặt sàn, các ngón tay hướng lên phía trước.

- Bước 3: Dồn lực vào hai cánh tay, siết các cơ và bật nhảy hai chân về phía sau. Lúc này toàn thân của bạn cần duỗi thẳng và tạo thành tư thế chống đẩy.
- Bước 4: Thực hiện động tác chống đẩy: Hạ thân người xuống cho đến khi cách mặt sàn khoảng 5-7cm. Lúc này, bạn cần giữ đầu, cổ, lưng, hông và gót chân tạo thành một đường thẳng.
- Bước 5: Từ từ nâng người lên, dồn trọng lực về hai tay và bật nhảy hai chân về phía trước để trở về tư thế ngồi xổm.
- Bước 6: Thực hiện động tác bật nhảy, đưa hai tay lên cao hơn đầu và tiếp đất.
- Bước 7: Sau khi tiếp đất, bạn hãy quay lại tư thế ban đầu và tiếp tục thực hiện chuỗi động tác Burpee.

Lưu ý: Bài tập Burpee có độ khó cao, do đó bạn chỉ nên thực hiện bài tập này sau cùng.

15. Bài tập nâng chân xoay tròn

Bài tập nâng chân xoay tròn thực hiện khá đơn giản nhưng lại mang lại hiệu quả giảm mỡ bụng cực tốt. Các động tác trong bài tập sẽ giúp bạn kích thích cơ bụng, cơ hông và đùi hoạt động tích cực để loại bỏ mỡ thừa.



Bài tập nâng chân xoay tròn siết cơ đùi và bụng

Các bước thực hiện:

- Bước 1: Nằm ngửa trên thảm, giữ người ở tư thế thẳng, 2 tay đặt dọc theo thân người.
- Bước 2: Hai chân duỗi thẳng và từ từ nâng lên cao. Xoay tròn đồng thời hai chân từ trái sang phải. Động tác này tương tự như khi bạn dùng chân để vẽ vòng tròn nhỏ trên không.
- Bước 3: Hạ hai chân, tiếp tục thực hiện động tác nâng chân xoay tròn theo chiều ngược lại.

Bí quyết để giảm mỡ bụng nhanh chóng

Bên cạnh việc thực hiện các bài tập bụng dưới, bạn nên tuân thủ một số nguyên tắc dưới đây để đạt được hiệu quả giảm mỡ bụng nhanh chóng hơn:

- Kết hợp bài tập giảm mỡ bụng dưới với các bài tập toàn thân hoặc tham gia các môn thể thao như đạp xe, tập gym, chạy bộ, đi bộ,...
- Ăn uống lành mạnh, tuân thủ chế độ ăn hợp lý: [Sáng, trưa, tối ăn gì để giảm cân](#), giảm mỡ bụng? Theo các chuyên gia, các bữa ăn trong ngày của bạn đều cần được thiết kế phù hợp theo nguyên tắc: Giảm lượng calo nạp vào; bổ sung đạm vừa đủ; ăn nhiều trái cây, rau quả; hạn chế đường, tinh bột và chất béo xấu.
- Uống đủ nước mỗi ngày. Để giảm mỡ bụng, bạn cần uống khoảng 2 lít nước mỗi ngày. Vậy uống nước như thế nào mới tốt? Bạn hãy tham khảo thông tin bổ ích này ngay [tại đây](#).
- Duy trì thói quen ngủ sớm trước 22h và đủ 8 tiếng mỗi ngày để tốt cho quá trình trao đổi chất và giúp cơ thể dung nạp glucose tốt hơn.
- Hạn chế căng thẳng, giữ tinh thần thoải mái.
- Kiên trì và quyết tâm xuyên suốt hành trình giảm cân để sớm đạt được kết quả như mong đợi.

Một số câu hỏi về giảm mỡ bụng thường gặp

Nguyên nhân khiến phần bụng dưới dễ tích mỡ?

Nhóm nguyên nhân chủ yếu khiến vùng bụng dưới bị tích mỡ thừa bao gồm:

- **Di truyền và cơ địa:** 70% vóc dáng cơ thể con người chịu sự chi phối của yếu tố di truyền. Do đó, người có cơ địa tích mỡ bụng, người thì không.
- **Chế độ ăn uống không lành mạnh:** Đây được xem là nguyên nhân hàng đầu và phổ biến nhất gây tích mỡ bụng. Những người có xu hướng ăn

nhiều tinh bột, dầu mỡ, mì ăn liền và uống nhiều bia rượu thường có xu hướng béo bụng.

- **Ít vận động:** Việc lười vận động và ngồi một chỗ suốt nhiều giờ liên tục làm gián đoạn quá trình trao đổi chất từ đó dẫn tới tích tụ mỡ thừa quanh vùng eo, bụng.
- **Thiếu ngủ:** Mất ngủ không chỉ ảnh hưởng xấu tới quá trình trao đổi chất mà còn gây cảm giác thèm ăn. Đặc biệt, những người mất ngủ thường gặp phải tình trạng kháng insulin làm tăng tích tụ mỡ nội tạng.
- **Tuổi tác:** Tuổi càng cao thì hormone estrogen trong cơ thể càng giảm gây cản trở tới quá trình phân phối mỡ trong cơ thể khiến chúng tích tụ nhiều ở vùng bụng. Bên cạnh đó, khi tuổi tác tăng lên, quá trình trao đổi chất cũng diễn ra chậm hơn nên việc tiêu hao lượng calo trong cơ thể bị hạn chế dẫn đến mỡ dễ tích tụ gây tăng cân.



Chế độ ăn uống không lành mạnh khiến bụng dưới bị tích mỡ

Vì sao phụ nữ sau sinh dễ tích bụng mỡ?

Nội tiết tố thay đổi trong thai kỳ khiến các mô mỡ ở vùng bụng, vùng đùi tăng lên để hỗ trợ quá trình nuôi dưỡng thai nhi và cho con bú sau này. Đây là nguyên nhân chính khiến phụ nữ sau sinh dễ béo bụng.

Đeo đai nịt bụng có giúp giảm mỡ bụng?

Mặc dù đeo đai nịt bụng giúp eo bạn trông nhỏ hơn, nhưng thực tế, phần mỡ không hề bị giảm đi. Vì khi đeo đai, phần xương sườn sẽ bị ép chặt và nhỏ dần đi. Bên cạnh đó, lượng mỡ dưới da bụng cũng được nén chặt lại và phân bố lại sao cho đồng đều hơn. Do đó, bạn có thể dùng đai đeo để định hình dáng nhưng vẫn nên kết hợp tập luyện chăm chỉ để giảm mỡ bụng và có vòng eo đẹp

Nhịn ăn có giảm mỡ bụng?

Nhịn ăn cũng là cách giảm mỡ bụng hiệu quả. Tuy nhiên bạn tham khảo ý kiến chuyên gia dinh dưỡng trước khi thực hiện và bắt buộc phải tuân theo chế độ nhịn ăn gián đoạn. Nếu không hiểu rõ nguyên tắc của chế độ ăn này, bạn sẽ rất dễ bị nhầm sang chế độ ăn không lành mạnh gây ảnh hưởng xấu tới sức khỏe tổng thể.

Trên thực tế có rất nhiều bài tập giảm mỡ bụng dưới hiệu quả. Hy vọng bạn có thể lựa chọn cho mình được các bài tập thực sự phù hợp để có được vòng eo hoàn hảo. Đừng quên mua các [trang phục, phụ kiện thể thao chất lượng ở Decathlon](#) để nâng cao hiệu quả luyện tập.