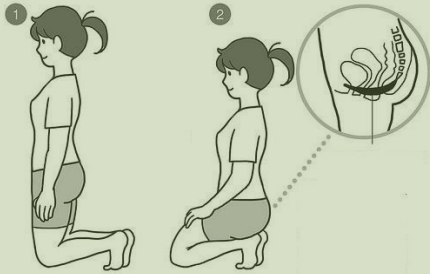


## Bài Tập để Hết Đau Lưng của người Nhật

Nhà "Thánh Thủ" chuyên trị bệnh đau lưng Nhật-bản dạy bạn "Quỳ Ngồi" 30 giây.  
Xương sống sẽ dựng thẳng lên và bệnh đau lưng sẽ hết.

Dự bị vận động: "30 giây quỳ ngồi" vào buổi sáng.



### Phương Thức Tập:

Hình 1: Cố làm sao cho 2 đầu gối sát gần nhau và 2 gót chân cũng sát gần nhau. Đầu ngón chân chống đất.

Hình 2: Từ từ đưa 2 mông đít ngồi lên trên gót chân và từ từ để sức nặng phần mông đặt lên bàn chân và ngón chân.