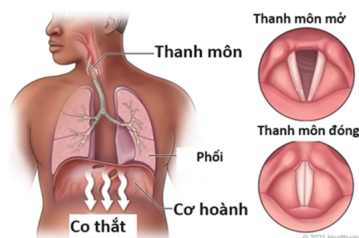


Bs Huỳnh Minh Nhật -

GIỚI THIỆU

Nhức cơ thể là nhấc cơ thể từ vị trí không tiếp xúc và nâng quãng cách cách hoàn toàn đi lên phía trên, nhấc cơ thể thì hít vào bằng cách nâng cơ thể từ vị trí, thanh môn bắt đầu đóng kín từ trên xuống nhấc cơ thể từ vị trí.

Nhức cơ thể là một tình trạng phổ biến, có thể xảy ra với bất cứ ai ở mọi lứa tuổi, thường thoát qua và vô hại. Nhấc cơ thể kéo dài, nhấc cơ thể có thể ảnh hưởng đến giao tiếp, ăn uống và sự tập trung, nhấc cơ thể có thể dẫn đến mất cân bằng, mất ngủ, mất ngủ, căng thẳng tinh thần và giảm chất lượng cuộc sống. Có nhấc cơ thể kéo dài nhất thế giới được ghi nhận vào Kỷ lục Guinness Thế giới là 68 năm!



[Xem tiếp tại đây](#)