gambar

Tai Chi

Deskripsi Umum

Seni bela diri Tiongkok kuno yang fokus pada gerakan lambat, pernapasan, dan fokus mental.

Manfaat

Meningkatkan keseimbangan
Mengurangi risiko jatuh
Memperkuat otot inti
Meningkatkan konsentrasi
Meredakan stress

Durasi Ideal

30–45 menit, 2-3x seminggu.

Batasan Medis

Aman untuk hampir semua kondisi, termasuk penderita radang sendi.

Peringatan

Lakukan di tempat yang datar dan tidak licin untuk menghindari terpeleset.