|  |  |
| --- | --- |
| Chuyên đề | Link |
| PHP | |  |  | | --- | --- | |  |  | |  |  | |
| CSS | |  |  | | --- | --- | |  |  | |  |  | |
| JS | http://cdn.ihwy.net/ihwy-com/labs/demos/jquery-listnav.html  http://www.binhduongitc.com/bai-viet-cong-nghe/jquery/301-50-jquery-plugins-x-li-form.html  http://www.binhduongitc.com/bai-viet-cong-nghe/jquery/48-nhung-plugin-huu-ich-jquery.html  http://www.binhduongitc.com/bai-viet-cong-nghe/jquery/2-jquey-plugin-pho-bien.html    http://www.lamweb.com/web-development/25-bai-huong-dan-tao-hieu-ung-chu-dep-voi-css3/  http://ajax.vn/2012/07/01/56-css3-animations/(56 css animail)  http://www.littlewebthings.com/projects/countdown/index.php  html 5  <https://www.mediafire.com/?i81e4zgw6citv>   |  |  | | --- | --- | | <http://thachpham.com/web-development/javascript-jquery/jquery-selector-can-ban.html> | Chọn phần tử jquery | | <http://topweb.vn/vi/tai-nguyen/hoc-thiet-ke-web/a9661/thiet-ke-web-nang-cao-voi-jquery-phan-2.aspx> | Js làm việc với tabble | | <http://keith-wood.name/imageCube.html> | jQuery Image Cube | | <http://jqueryimageslider.com/nivo-slider-fullscreen.html> | Nivo slider | |
| Thủ Thuật | |  |  | | --- | --- | |  |  | |  |  | |
| Tổng hợp | [http://sothichweb.com](http://sothichweb.com/)  <http://2cweb.vn/news/php-mysql/jquery-va-jcarousel-lite-tao-thanh-cuon-an-tuong-cho-website-tin-tuc-12-75.html>   |  |  | | --- | --- | |  |  | |  |  | |
| Web đẹp | |  |  | | --- | --- | | <http://insky.vn/> | Css transion | |  |  |   http://demopavothemes.com/  http://www.ngoisaoso.vn/vi/thiet-ke-website/Kinh-nghiem-xay-dung-website/Thiet-ke-web-Responsive-Meo-de-co-the-lam-tot-tren-cac-trinh-duyet-348/  <http://thegioiwebsiteviet.com/2209-thiet-ke-web-responsive.html>  http://www.websitedep.com.vn/blog/thiet-ke-web/30-tutorial-huong-dan-thiet-ke-web-responsive.html  http://sinhvienit.net/forum/thiet-ke-giao-dien-responsive-trong-3-buoc.227527.html  http://thuthuatwordpress.org/8-plugin-tro-giup-lam-website-responsive/  http://toancauxanh.vn/news/branding/27-trang-web-co-thiet-ke-responsive-tuong  http://bicweb.vn/vi/thiet-ke-website.nd123/ban-chon-responsive-web-design-web-mobile-hay-app.i1045.html  http://www.lamweb.com/web-development/giai-phap-responsive-cho-video-tren-trang-web-cua-ban/  http://www.trollvl.com/2013/06/huong-dan-thiet-ke-responsive-template.html  http://vivicorp.com/web/sai-lam-responsive-web-design.html  http://www.vinadesign.vn/10-diem-can-nhac-khi-thiet-ke-responsive-website-1430.html  https://developer.mozilla.org/en/docs/Mozilla/Mobile/Viewport\_meta\_tag  http://weboz.com.vn/home/the-viewport-khi-thiet-ke-non-responsive/  http://thachpham.com/wordpress/themes-wordpress/bootstrap-starter-themes.html |
| Bảo mật | <http://bb.com.vn/pro/baomat/giaiphap-phanmem/2689-huong-dan-cach-chong-hack-va-xoa-bo-shell-cho-website.html>  Còn anh thì tham khảo một số thông tin về phía lập trình nhé: <http://khachhang.saohomviet.com/knowledgebase/1/Bo-mt-website-php-s-dng-hosting-linux.html> <http://www.hvaonline.net/hvaonline/posts/list/13510.hva> |

3. Gợi ý một liệu trình tập luyện

Cũng như các bài tập khác, Kegel đòi hỏi lịch trình tập luyện, tốt nhất là nên tập hàng ngày. Dưới đây là toàn bộ một bài tập mà nam giới có thể áp dụng:

Bước 1: Làm ấm

- Siết chặt cơ mu cụt trong 3 giây, sau đó thả lỏng 3 giây, rồi siết lại (điều khiển quá trình này bằng trí não).

- Lặp lại 4 lần.

- Nghỉ 10 giây rồi chuyển sang bước 2.

Bước 2: Tăng tốc

- Siết chặt cơ mu cụt 1 giây, sau đó thả lỏng 1 giây, rồi siết lại.

- Lặp lại 10 lần.

- Nghỉ 10 giây rồi chuyển sang bước 3.

Bước 3: Củng cố.

- Siết chặt cơ mu cụt trong 8 giây, sau đó thả lỏng 4 giây, rồi siết lại.

- Lặp lại 4 lần

Toàn bộ quá trình kéo dài 112 giây, không quá 2 phút. Duy trì hàng ngày. Bạn cũng có thể lặp lại bài tập 3-4 lần mỗi ngày.

Nếu cảm thấy quá khó, nhất là lúc mới tập, cứ bình tĩnh, kiên trì, sau đó tăng dần thời gian. Trái lại, nếu cảm thấy quá dễ, bạn có thể kéo dài hơn thời gian siết cơ. Tuy nhiên, điều quan trọng là duy trì nhịp độ tập luyện hàng ngày.