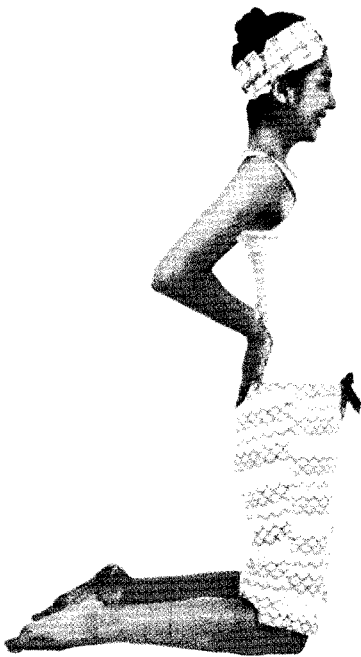


튼튼한 장과 상쾌한 아침을 위한 변비해소 스트레칭

당뇨병환자는 자율신경병증에 의해 변비로 고생하기 십상이다. 당뇨뿐만 아니라 주변에서도 변비환자를 많이 볼 수 있는데, 이번 스트레칭은 복부의 내장기관에 자극을 주고 척추 전체를 단련시켜주어 변비 증세를 완화시키는 효과가 있다.

출처/ 도서 『파자마 스트레칭』(비타북스)



1 무릎으로 서서 양손을 허리에 댄다.

Check Point

허리가 안 좋은 분들은
무리하지 말고 손을 허리
에 대고 뒤로 상체를 날
짝 젖히기만 해도 돼요!



2 숨을 내쉬면서 앉은 상태에서 양손을 각각 같은쪽 발목을 잡고 복부에 힘을 준 상태에서 천천히 상체를 뒤쪽으로 젖힌다. 20초간 동작과 호흡을 유지한 후 천천히 한쪽씩 손을 떼고 처음 자세로 돌아온다.



상체가 너무 뒤로 젖혀 골반이 무릎 밖으로 넘어가면 안 된다.