

따라해봐요!

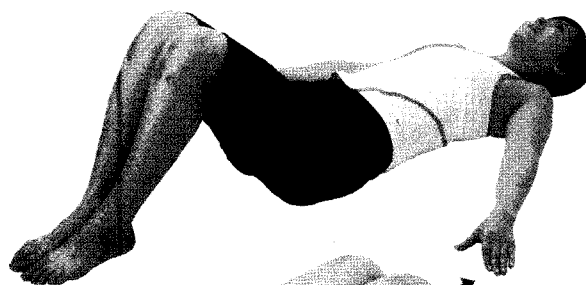
뱃살 예방에 좋은 '복근 강화 운동'

비만이라고 해서 다 똑같은 비만이 아니다. 당뇨인들 중에는 유독 배만 볼록하게 나온 사람들이 많다. 복부비만을 조기에 관리하지 않으면 당뇨병, 고혈압, 고지혈증을 발생시켜 각종 합병증을 불러온다.

'다리 올리기' 운동으로 복근의 아랫부분을 단련해보자. 윗몸일으키기와 병행해서 한다면 복부지방을 효과적으로 제거할 수 있다.

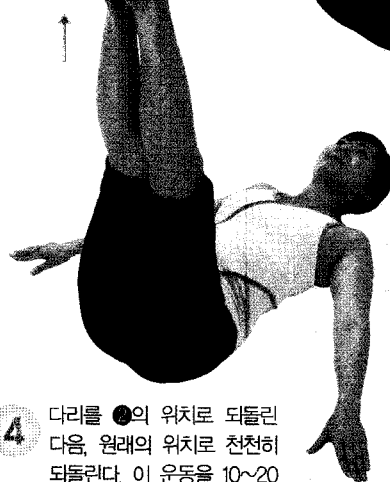
출처/ 도서 「스스로 고치는 당뇨병 건강습관」(중앙생활사)

1 무릎을 90도 굽힌 상태로 바닥에 눕는다. 손은 바닥 위에 자연스럽게 둔다.



2 넓적다리를 가슴까지 당긴다. 이때 너무 세게 하지 않는다.

3 양다리를 위로 똑바로 천천히 올린다.



4 다리를 ●의 위치로 되돌린 다음, 원래의 위치로 천천히 되돌린다. 이 운동을 10~20번 반복한다.