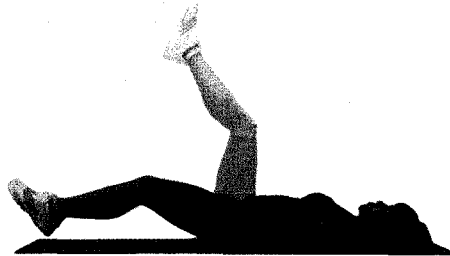


고지혈증의 주범, 지방 잡는 운동

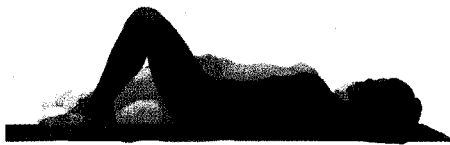
비만, 운동 부족인 사람, 그리고 평소 고지방 식사를 즐기는 사람이라면 고지혈증. 그리고 고지혈증으로 나타날 수 있는 죽상경화, 동맥경화증에 더 많이 노출되어 있다. 조금이라도 건강에 신경 쓴다면 운동으로 예방하는 것이 가장 좋을 터, 일어나서 운동을 해보자.



배를 대고 엎드려서 팔꿈치를 몸 옆에 붙인다. 턱을 당기고 팔에 힘을 주어 천천히 머리와 어깨, 가슴을 들어 올린다. 숨을 내쉬면서 그대로 머문다. 12~15초간 유지하고 3회 반복한다.



누운 상태에서 손은 엉덩이 밑에 대고, 양쪽 다리를 90도로 올린다. 숨을 내쉬면서 다리가 바닥에 닿기 전까지 내린다. 무릎을 굽히지 않는 것이 좋지만, 너무 힘들 경우에는 무릎을 살짝 구부린 상태로 시행해도 괜찮다. 12~15회 실시하며 3세트 반복한다.



무릎을 세워 붙인 상태로 정면을 향해 누워 손은 머리 있는 곳에 고정한다. 무릎을 세워 좌우로 천천히 기울여 준다. 이때 상체가 들리지 않도록 복부에 집중한다. 12~15회 실시하며 3세트 반복한다.



정면을 향하고 손은 머리 있는데 고정한다. 누운 상태에서 턱을 당기고, 무리하게 손을 당기지 않은 채로 상체를 30도 정도 일으킨다. 이때 상체가 들리지 않도록 신경은 복부에 집중한다. 15~20회 실시하며 3세트 반복한다. **MEDI_{check}**