



Có thể đi lại được

Dành cho người muốn cải thiện tình trạng táo bón

C

Để có thể đi vệ sinh dễ dàng, bạn cần dồn lực lên vùng bụng, cố định phần hông dưới. Một cách tự nhiên, cách luyện tập này sẽ giúp bạn cải thiện tình trạng bị táo bón.

1 Bài tập vận mình (15 lần)

Giúp kích thích tiêu hóa đường ruột với các động tác nhịp nhàng

*Chuẩn bị hai chai nhựa đầy nước.



Đứng hai chân rộng bằng vai.
Hai tay cầm hai chai nước.



Vận mình nhịp nhàng trái, phải.

2 Bài tập hít vào – thở ra (20 lần)

Giúp tăng cường nhu động ruột



Thở ra phần không khí bên trong bụng.
(Dạ dày xẹp xuống)



Cố gắng hít vào nhiều không khí nhất có thể.
(Dạ dày được thổi phồng)

*Nâng hai gót chân lên