



Có thể đứng được

G

Dành cho người muốn cải thiện tình trạng táo bón

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 hít vào, thở ra (20 lần)

Giúp tăng cường nhu động ruột



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

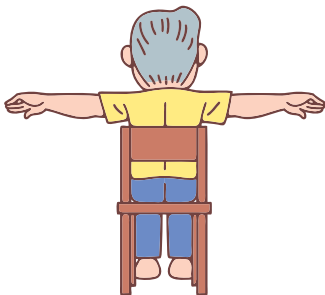
*Nâng cao hai gót chân



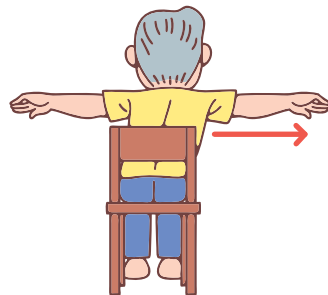
Cố gắng hít vào thật sâu.
(Dạ dày được thổi phồng)

2 Bài tập vươn người trái phải (10 lần mỗi bên)

Giúp kích thích tiêu hóa dạ dày



Ngồi trên ghế, nâng hai cánh tay lên cao ngang bằng vai.



Từ từ vươn nửa thân trên sang trái, sau đó sang phải.
Mỗi bên giữ trong 2-3 giây.

*Bạn có nâng cánh tay thấp hơn nếu gặp khó khăn trong việc sải rộng hai cánh tay cao ngang bằng vai.

D
E
F
G

Có thể đứng được