

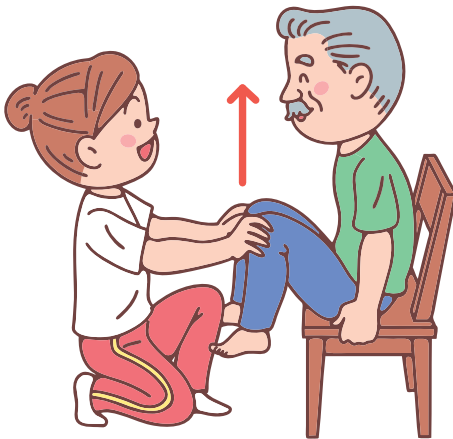


Dành cho người muốn cải thiện tình trạng bị táo bón.

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 nâng cao đầu gối (10 lần)

Giúp tăng cường nhu động ruột



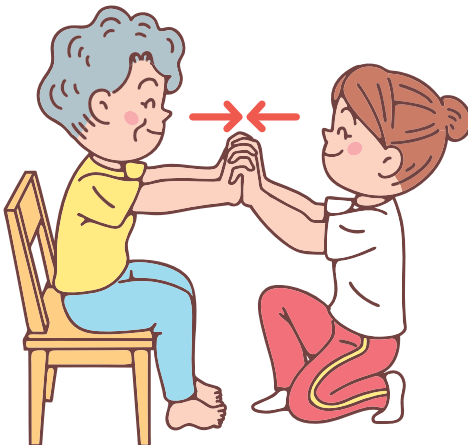
Ngồi trên ghế, hơi khom lưng.
Gập đầu gối, nhấc chân từ từ lên,
sau đó giữ tư thế đó.

*Giữ tư thế cơ chân trong khoảng 5 giây nếu bạn gặp khó khăn khi thực hiện.

Cố gắng nhấc chân lên xuống lần lượt hoặc rút ngắn thời gian giữ tư thế cơ chân trong 2-3 giây là vừa phải.

2 Bài tập cơ bụng (5 giây mỗi lần, 5 lần)

Giúp tăng cường sức bền cơ bụng



Ngồi vững trên ghế.
Duỗi thẳng tay và đẩy về phía trước,
giữ nguyên tư thế trong 5 giây.

*Không gập khuỷu tay

Không đổ người về phía trước

* Nếu bạn thực hành bài tập này khi ngồi trên ghế, lưu ý không dựa lưng vào thành sau của ghế.