



针对想要解除便秘烦恼的人群

C

A
B
C

排便时，为了方使用力，下腹部需要使劲，并使腰部处于固定状态。
让我们通过下面的体操，在无意识中锻炼一下腹部肌肉，从而解除便秘烦恼吧。

1

扭身体操（15次）

有节奏的刺激肠道

※准备2个装有水的塑料瓶



双脚打开和肩膀齐宽



两手各拿一个塑料瓶，左右扭转身体！

2

呼气~吸气~（20次）

使肠道蠕动



吐一大口气
(注意要收腹)

※要抬起2边脚跟



吸一大口气
(注意要挺出腹部)