

想让便秘完全变通畅的人

为了能在排便时保持“用力”的姿势，需要下腹部用力，腰部稳定。
让我们进行不经意间锻炼腹肌，完全治好便秘的体操吧。

1 吐气、吸气 (20次)

让肠活动起来



吐出大量的气息 (肚子瘪下)

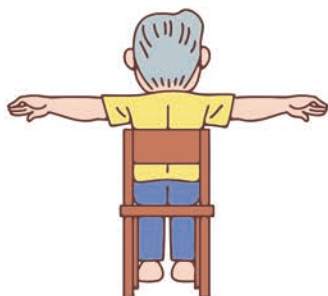
*双脚脚跟离地



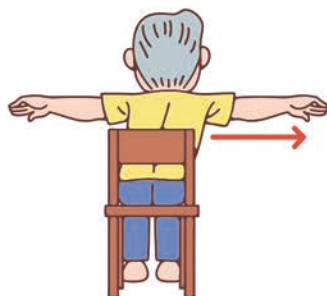
吸气 (腹部胀起)

2 上身挪动 (左右各10次)

使腹部活动起来



坐在椅子上，张开双手



水平移动腰部以上部位
2、3秒后另一侧同样动作

*如果两手张开有困难，也可以两手放下做动作