

## 给希望便秘完全通畅的人

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 抬膝盖体操（10次）

活动肠部



弯腰坐着  
保持双膝弯曲  
两腿慢慢抬起并保持一会儿

\*尽量保持5秒，如果困难，每条腿保持2、3秒也可以。

### 2 互相按压腹部力量体操（5秒\*5次）

为了能够“使上力”



坐在椅子上  
两臂伸直互相按压5秒

\*膝盖不要弯曲  
\*身体不要前倾  
\*乘坐轮椅时不过使劲挤靠背