

몸 튼튼 허리 튼튼 가을 건강법

한의학에서는 가을을 여름의 왕성한 기운을 거두어 완성시키는 계절이라고 합니다.
가을의 기운을 북돋아 몸과 허리를 튼튼하게 하여 건강한 가을을 보내세요.

신선한 바람에 나른한 오후, 틴틈이 5분 스트레칭

복부근육을 강화시키고 척추의 회전력을 좋게하는 허리틀기

[방법]

- ① 등받이에 허리를 붙이고 앉는다.
- ② 한 손으로 의자 등받이를 잡고 허리를 고정한 채 윗몸만 틀어 뒤를 본다.
- ③ 그대로 10초 동안 있다가 정면으로 돌아온다. 좌우 똑같이 3번 반복한다.



어깨와 등 근육의 긴장을 완화시키는 스트레칭

[방법]

- ① 양손을 머리 뒤로 올려 깎지 낀다.
- ② 깎지 낀 손바닥으로 뒤통수를 지그시 앞으로 눌러 어깨와 등 근육을 충분히 늘였다가 고개를 바로 한다. 3회 반복한다.

가을엔 이렇게 해보세요~!

하나. 여름보다 일찍 자고 일찍 일어나면 호흡기 질환을 예방할 수 있어요.

〈황제내경〉에서는 가을에는 닭이 둥지에 들 때쯤 일찍 자고 새벽에 닭이 울 때쯤 일찍 일어나지 않으면 폐에 병을 얻기 수비다고 합니다. 여름보다 30분 정도 일찍 자고 일찍 일어나세요.

둘. 우울해지기 쉬운 가을, 가벼운 산책으로 기분을 전환해보세요.

우울해지기 쉬운 가을에는 산책으로 생활의 여유를 찾아보세요.
식사 후 편한 신발로 20분 정도 가볍게 즐기는 산책은 기분을 환기시킬 뿐만 아니라 척추의 균형도 잡아줍니다.

셋. 가을은 기운을 거두는 계절, 무리한 운동은 삼가세요.

여름내 저하된 체력으로 과격한 운동을 갑작스럽게 하게 되면 근골격계 등에 손상을 줄 수 있습니다.
기운을 모으는 계절인 가을에는 가벼운 운동을 오래, 꾸준히 하시는 것이 좋습니다.