

자세 교정 기구 #301

걷기



방법

서서 허리에 대고 (arc면은 밖을 향함), 팔아래에 자세교정기구를 걸고, 발 뒷꿈치를 들었다 놓았다 하면서 걷습니다.

(20분이상 하루1회 이상).



*효과를 높이려면, 턱은 당기고, 시선은 15도 상방으로 보며 어깨는 펴서 편안한 자세로 합니다.

어깨와 가슴이 펴져 가슴이 시원해집니다. 또한, 비만(뱃살) 예방에 좋습니다.

*등침(#201)대기를 병행하면 효과가 배가됩니다.

구르기



방법

바닥에 누워 무릎을 구부리고, 안쪽에 자세교정기구를 대고(arc면은 밖을 향함), 양손으로 끝을 잡고 앞뒤로 구르기를 합니다.

*온몸의 긴장을 풀고 신진대사를 좋게 합니다.



* 불임, 생리통, 어지럼, 입덧

* 이명, 갑상선 또는 허벅지살 예방

* 또한, 보행기나 Wheel Chair를 많이 타서 변형된 허리의 curve가 바뀌는데 도움을 줍니다.



※ 상기 효과들은 치료효과가 공인된 것이 아닙니다. 다만, 예방에 좋을 것으로 기대되는 것을 적은 것입니다.