

집에서 할수있는셀룰라이트예방운동6가지

셀룰라이트는 허벅지, 엉덩이, 복부에 주로 발생하는 피부변화로 마치 오렌지 껍질 모양처럼 울퉁불퉁한 모습이다. 단순 '지방 덩어리'가 아니다. 피하지방층에 있는 미세혈관과 림프관의 순환장애 때문에 지방과 노폐물이 뒤엉켜 염증화 된 지방 조직이 압력을 받아 피부에 침착된다. 한때 비만인에게만 생기는 것으로 알려졌지만, 실제로는 통계에 따르면 사춘기 이상 여성 80~90%가 경험하고 있다.

하체에 근육을 선사하는 운동은 둔근, 엉덩이 또는 허벅지에 셀룰라이트가 있을 때 큰 도움을 준다.

1. 줄넘기



심혈관 운동은 셀룰라이트를 최소화하는데 도움이 된다. 효과 좋은 셀룰라이트 방지 운동 중 하나가 바로 줄넘기이다. 이는 체내의 독소를 제거하는데 도움이 되는 혈액 및 림프의 순환을 개선한다.

▶ How to

- 자신의 키에 맞는 줄넘기로 5-10분 동안 운동을 한다.
- 일주일에 적어도 3회 이상 실시한다.

2. 종아리 올리기 운동



심장을 강화하고 지방을 연소하는데 도움이 된다. 혈액을 움직이게 만들어 허벅지와 종아리에 탄력을 선사할 수도 있다.

▶ How to

- 계단 또는 벤치 끝에 까치발로 선다.

- 그런 다음 천천히 움직이면서 발을 내린다.
- 위의 과정을 최소 15회 이상 반복한다.

3. 런지



런지는 햄스트링과 사두근을 단련하는 운동이다. 엉덩이 및 둔근과 같이 셀룰라이트가 잘 생기는 부위를 매끄럽게 하는데 아주 좋다.

▶ How to

- 똑바로 서서 한쪽 발을 한 걸음 앞으로 내 딛는다.
- 뒤에 있는 발에 대부분의 체중을 실은 상태에서 직각이 되도록 다리를 구부린다.
- 가슴을 곧게 펴고 복부 근육을 수축시킨다.
- 5초간 기다린 뒤 원래 자세로 돌아간다.
- 다리마다 12회씩 반복한다.

4. 레그 리프트



레그 리프트는 하반신에 탄력을 선사하는 능력으로 인해 셀룰라이트나 군살이 있을 때 시도하면 완벽한 운동이다.

약간의 힘과 균형을 필요로 하지만 둔근을 탄력있게 만드는데 좋다.

▶ How to

- 엎드린 상태에서 손과 무릎으로 땅을 짚는다. 이때 손이 어깨의 바로 아래에 위치하도록 자세를 취해야 한다.
- 한쪽 다리를 들고 발뒤꿈치를 천장 쪽을 민다.

- 5초간 자세를 유지한 뒤 천천히 원래 자세로 돌아간다.
- 다리를 번갈아가며 10-12회 반복한다.

5. 벌림근 운동



셀룰라이트 방지 운동은 허벅지, 엉덩이 그리고 무엇보다 벌림근을 단련해야 한다.

이런 부위에 셀룰라이트가 잘 생긴다. 이 운동은 다리 근육을 풀고 하지정맥류를 예방하는데 도움이 된다.

▶ How to

- 매트 위에 오른쪽으로 누운 뒤 다리를 쭉 뻗은 상태에서 왼쪽 다리를 오른쪽 다리 위에 올린다.
- 오른쪽 팔로 머리를 지탱하고 반대편 팔로는 균형을 유지하기 위해 매트를 짚는다.
- 조심스럽게 왼쪽 다리를 천장 쪽으로 올린다.
- 3초간 자세를 유지하고 원래 자세로 돌아간다. 하지만 이때 다리가 서로 맞닿으면 안 된다.
- 다리마다 15회씩 반복한다.

6. 누워서 자전거 타기



다리의 혈액 순환을 촉진하면서 복부를 단련시킨다. 허리 통증이 있거나 균형 감각을 높이고 싶은 경우에도 도움이 된다.

▶ How to

- 매트 위에 누운 뒤 다리를 살짝 들어올린다.
- 팔은 옆구리에 두고 다리로 페달을 밟는 듯한 동작을 취한다.
- 20회씩 3세트를 실시한다.



럭키타이어

연말연시 감사 대 세일

HANKOOK KINERGY ST H737 P195/65R 15 \$65.00 Each



브레이크 체크 업 Free 얼라이먼트 체크 업 Free



NEW TIRES
OIL CHANGE
BRAKES

(714)530-2301

13128 Magnolia St. #A
Garden Grove, CA 92844

