

명상

요가

건강

여행

음식

라이프

## 건강

### 하루 10분 운동으로 '남성기능' 최고되는 법 비뇨기과 원장이 추천하는 운동 2가지

글 이규연 기자 2020-09-29



"하루 10분씩만 짜내고 흔들어보세요. 발기력이 놀랍도록 강화되는 것을 느끼실 수 있을 것입니다!"

대구코넬비뇨기과 이영진 원장은 지난 2월 유튜브 채널 '닥터코넬in대구'에 출연해 위와 같이 말하며 발기력 강화에 도움이 되는 두 가지 운동법을 소개했다. 그가 남성들에게 권하는 발기력 강화 운동 동작은 다음과 같다.

#### 1. 복부 짜내기 운동



- ① 두 다리를 어깨 두배 넓이만큼 벌리고 선다.
- ② 무릎을 (스쿼트 동작을 하듯)90도 각도로 굽히면서 배를 짜낸다는 느낌으로 손으로 감싸준다(영상 참조).
- ③ 엉덩이에 힘을 주며 일어선다.
- ④ 위 동작을 20번씩 3-5세트 반복한다

## 2. 허리 흔들기 운동



- ① 플랭크 자세(엎드린 상태에서 몸을 어깨부터 발목까지 일직선으로 만드는 자세)를 취한 상태에서 팔은 깎지를 낀다.
- ② 상체는 그대로 두고 다리만 중앙→좌→중앙→우→중앙으로 이동시키는데, 이때 허리를 2번씩 흔들면서 이동한다(영상 참조).
- ③ 위 동작을 20번씩 3-5세트 반복한다. [▶보기](#)

**발기력 강화 운동법(클릭해보세요)**

**관련기사**

- [건강] 남성 정력증강 위한 매일 4분 운동법
- [건강] 정력에 좋다고 먹는 동물, 말짱 도루묵
- [건강] 튼실한 하체가 정력·무병·장수 보장해준다
- [건강] 이렇게 운동하면 정말 '정력 최고' 된다

**주간 Best 10**

- 1 '하룻밤 외도는 괜찮아'가 결혼 파국으로 몬다
- 2 미국인 수명이 가난한 쿠바보다 낮은 이유
- 3 "20대 하던 운동, 60대 계속하면 안돼요"
- 4 주 1회 성관계가 조기사망 크게 줄인다
- 5 약·병원 안가도 무병장수하는 4가지 방법
- 6 젊었을 때부터 해야 할 치매예방 9가지 습관
- 7 "앞으로 이 직업 택하면 정년 걱정 안해요!"
- 8 미국 병원에서 '백세 장수' 위해 권하는 '이것'
- 9 먹는 습관만 고쳐도 아줌마가 아가씨 된다
- 10 하루 10분 운동으로 '남성기능' 최고되는 법

**3 Monthly Best 10**

- 1 임종을 앞두고 후회하는 5가지
- 2 당신을 완전히 변화시키는 10가지 생활습관
- 3 치매 안걸리려면 식습관부터 바꿔라!