

Korrekt siddestilling når du skal på toilettet

TRIN 1



Knæene holdes højere end hoften.

TRIN 2



Læn kroppen let fremover
og hvil albuerne på knæene.

TRIN 3



Spil maven ud og ret ryggen.

Korrekt position



Knæene holdes højere end hoften.
Læn kroppen let fremover og hvil albuerne
på knæene. Spil maven ud og ret ryggen.