

Posizione corretta per scaricare

Passo N° 1



Siediti comodamente sul water, metti uno sgabello sotto i piedi, le ginocchia devono essere più alte delle anche.

Passo N° 2



Inclinati in avanti ed appoggia i gomiti sulle ginocchia

Passo N° 3

Posizione corretta



Gonfia la pancia e raddrizza la schiena



Ginocchia più alte delle anche, busto inclinato in avanti, gomiti appoggiati sulle ginocchia, pancia rigonfia e spina dorsale raddrizzata