



Dành cho người muốn có thể tự đi vệ sinh trong toilet

N

Việc đi vệ sinh trong toilet trong tư thế ngồi, hướng người về phía trước dễ dàng hơn tư thế nằm. Hãy bắt đầu tập luyện với suy nghĩ về khả năng có thể tự ngồi vệ sinh trên toilet.

1

Bài tập trong tư thế nằm (5 lần)

Giúp tăng cường cơ sàn chậu



Nằm trên sàn với hai đầu gối gập lại.



Kẹp một chai nhựa rộng ở giữa hai chân.



Dùng hai bên đùi cọ xát vào lọ nhựa để tạo ra tiếng động.