



Bagi orang tua yang ingin bisa buang air di toilet

N

Lebih mudah untuk buang air dengan duduk agak bungkuk ke depan daripada dengan posisi berbaring. Mari memulai latihan dari tahap ini dengan sugesti di pikiran untuk meningkatkan kemampuan duduk di kloset.

1 Senam sambil berbaring (5 kali)

Melatih otot dasar panggul



Berbaring dan tekuk kedua lutut.



Jepit botol plastik kosong di tengah kedua paha.



Kempiskan botol dengan paha hingga berbunyi, dan kendurkan kembali.