

Mit der richtigen Position den Stuhlgang unterstützen

1

Erhöhte Position der Knie
(Knie höher als Hüfte).



2

Leicht vorgebeugte
Haltung und Ellbogen auf den
Knien abgestützt.



3

Den Bauch vorwölben und die
Wirbelsäule strecken.



Die richtige Sitzposition

- ✓ Erhöhte Position der Knie
(Knie höher als Hüfte).
- ✓ Leicht vorgebeugte
Haltung und
Ellbogen auf den
Knien abgestützt.
- ✓ Den Bauch
vorwölben und
die Wirbelsäule
strecken.

