

WC-HACKS



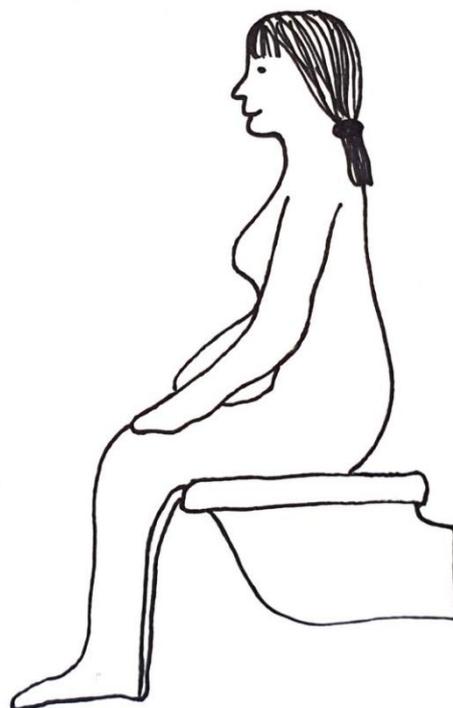
PIESELN MIT STIL

Position: aufrechter Sitz,
Fersen am Boden abgestellt

Harnstrahl locker laufen lassen
(nicht unterbrechen)

NICHT mitdrücken (pressen)

Nach dem Wasserlassen dem
Beckenboden 3-4 Sekunden Zeit geben
um wieder seine gute Grundspannung
einnehmen zu können.



GROSS MIT NIVEAU

Position: „Po ins Klo“
Oberkörper aufrecht
Fersen am Boden abgestellt

Zeit nehmen

NICHT pressen, sondern den Stuhl
„hinausschieben“
(Bauch wird dabei ganz groß)