

想去厕所排尿的人

比起躺着来，坐着的人由于更向前弯腰，因此排尿更容易。
让我们设想能够坐到坐便器上，开始现阶段的训练吧。

1 可以躺着完成的体操（5次）

锻炼骨盆底肌肉群



双膝竖起



双腿间夹住空塑料瓶



塑料瓶发出受挤压的声响