

# Korrekt sittställning på toaletten

## STEG 1



Knäna högre än höften.

## STEG 2



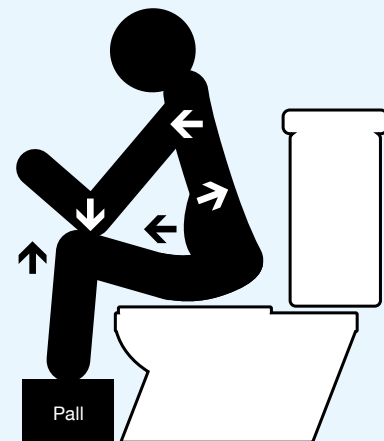
Luta framåt och vila armbågarna på knäna.

## STEG 3



Spänn ut magen och rätta ut ryggraden.

## Korrekt position



Knäna högre än höften.  
Luta framåt och vila armbågarna på knäna.  
Spänn ut magen och rätta ut ryggraden.