

Nudd á kvið

7 ráð til að byrja

Nudd á kvið getur hjálpað til við að halda hægðum reglulegum

1

Slaka á fótleggjum



2

Slaka á kviðvöðvum



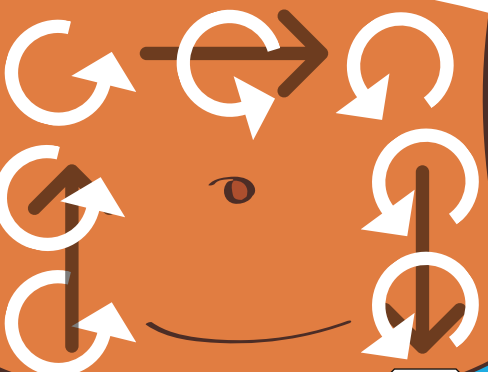
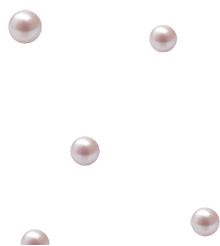
3

Uppáhalds olía



7

Hlusta eftir merkjum



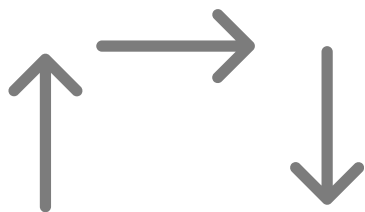
Klósett nálægt

4



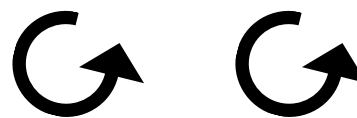
Upp til hægri, þvert yfir,
niður til vinstri

6



Nudda með "C"
laga hreyfingu

5



Ekki ráðlagt að gera ef þú ert ólétt, ert með krabbamein, óútskýrða verki, blæðingar, útbrot í húð, opin sár eða skurðir