

Lempertin manööveri

OIKEA

Makaa selällään puoli minuuttia.
Älä nosta päätä asentojen välillä.



Käännä vasemmalle kyljelle
(OIKEA KORVA YLHÄÄLLÄ).
Pidä pää vaakasuorassa puoli minuuttia.



Makaa vatsallasi otsa alustassa puoli minuuttia



Käännä nyt oikealle kyljelle. Pidä puoli minuuttia



Istu tuolissa kädet käsinojilla hartiat rentoina
2 minuuttia.

