

Lempertin manööveri

VASEN

Makaa selällään puoli minuuttia.
Älä nosta päätä asentojen välillä.



Käännä oikealle kyljelle
(VASEN KORVA YLHÄÄLLÄ).
Pidä pää vaakasuorassa puoli minuuttia.



Makaa vatsallasi otsa alustassa puoli minuutti



Käännä nyt vasemmalle kyljelle. Pidä puoli mi



Istu tuolissa kädet käsinojilla hartiat rentoina
2 minuuttia.

