

HEMTRÄNINGSPROGRAM HORISONTELL BÅGGÅNG BARBECUE MANÖVER HÖGER SIDA

UPPREPA ÖVNINGEN 3 GÅNGER I RAD VID 3 OLIKA TILLFÄLLEN PER DAG.
ALTERNATIVT TILLS DU EJ KÄNNER NÅGON YRSEL.



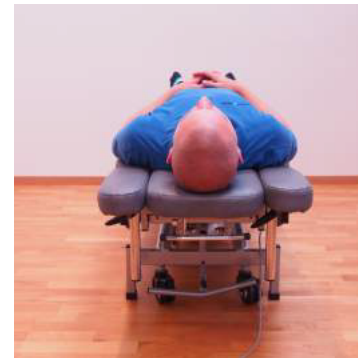
1) Lägg dig ner i sängen och rulla över till vänster sida. Här kan du känna av yrsel. Ligg kvar i denna position tills du ej känner av någon yrsel.



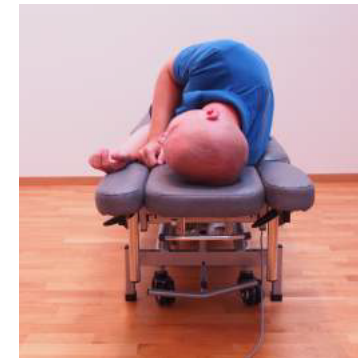
2) Rulla över till magläge utan att lyfta på huvudet. Du kan känna av yrsel även i denna position. Ligg kvar i denna position tills du ej känner av någon yrsel.



3) Fortsätt rulla så du ligger på höger sida. Du kan känna av yrsel även i denna position. Lyft ej på huvudet. Ligg kvar i denna position tills du ej känner av någon yrsel.



4) Fortsätt rulla så du hamnar på rygg. Du kan känna av yrsel även i denna position. Lyft ej på huvudet. Ligg kvar i denna position tills du ej känner av någon yrsel.



5) Avsluta med att rulla över till samma position som du startade. Du kan känna av yrsel även i denna position. Lyft ej på huvudet. Ligg kvar i denna position tills du ej känner av någon yrsel.