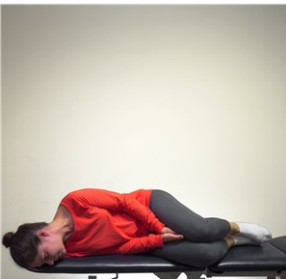


©Kenda Fuller

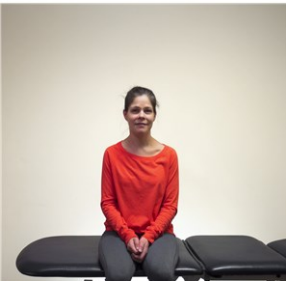
Taaemman kaarikäytävän asentohoito vasen puoli (Mukautettu Semontin asentohoito)

Asetu istumaan sängyn laidalle, keskelle sänkyä, niin että molempiin pätyihin on yhtä pitkä matka.



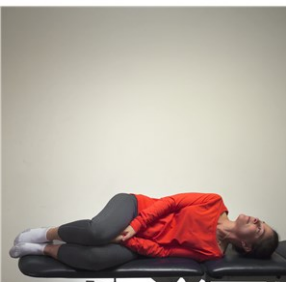
©Kenda Fuller

Käy sängyn reunalle kylkimakuulle oikealle kyljelle, niin että nenä osoittaa alaspäin. (Jos tuntuu, että putoat, voit sijoittaa tukevan tuolin sängyn viereen ja ottaa siitä vasemmalla kädellä tukea.) Pysy tässä asennossa 30 sekuntista 1 minuuttiin.



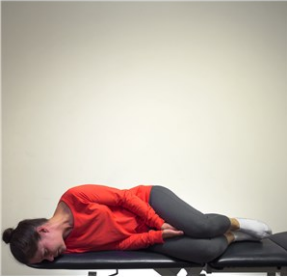
©Kenda Fuller

Palaa istumaan samaan asentoon, josta aloitit.



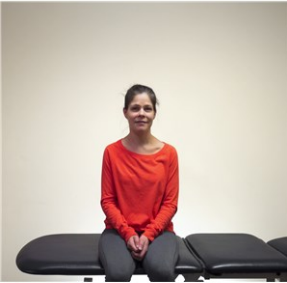
©Kenda Fuller

Käy makuulle vasemmalle kyljellesi niin, että nenä osoittaa ylöspäin. Pysy tässä asennossa 30 sekuntista 1 minuuttiin.



©Kenda Fuller

Nouse takaisin ylös ja ilman taukoa jatka alas oikealle kyljellesi nenä alaviistoon asentoon. Pidä asento 2 minuuttia.



©Kenda Fuller

Palaa istumaan.

Saatat tuntea huimausta tätä harjoitusta tehdessäsi; se on odotettavissa. Pidä pää neuvotussa asennossa huimauksesta huolimatta. Odota kunnes huimaus helpottaa ennen kuin jatkat asennosta toiseen.

Toista _____ kertaa.