



Sidostretch

Vakna upp och stark kroppens sidor



”Jag är flexibel.”

Stå med fötterna parallellt bekvämt under kroppen. För din högra arm rakt över huvudet och böj dig försiktigt från midjan åt vänster. För att skydda din rygg ska du inte luta dig framåt eller bakåt. Stanna några andetag och andas sedan in när du återgår till stående. Byt arm och upprepa på andra sidan.

Varning: Undvik med graviditet, höft- eller bukkirurgi, eller hjärtproblem. Var försiktig för nack-, axel-, höft- och ryggproblem.

Kontrollera med en sjukvårdspersonal för att se till att dessa övningar är lämpliga för dig.