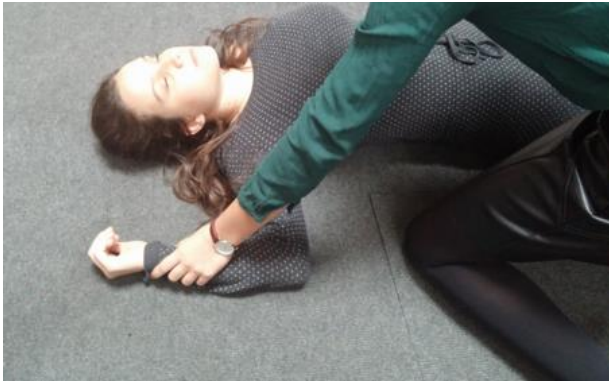
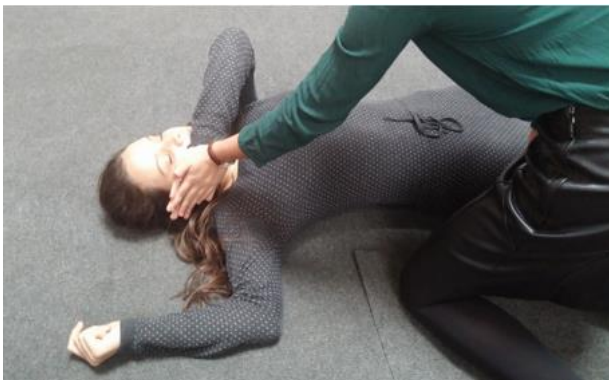




Stabil oldalfektetés



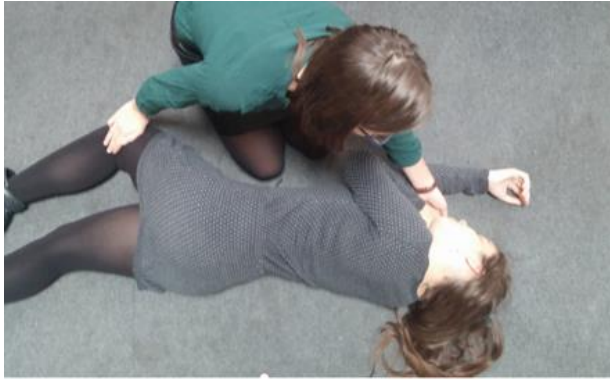
A hozzánk közelebbi karját úgy helyezzük, hogy a hónaljánál és a könyökénél is derékszög legyen!



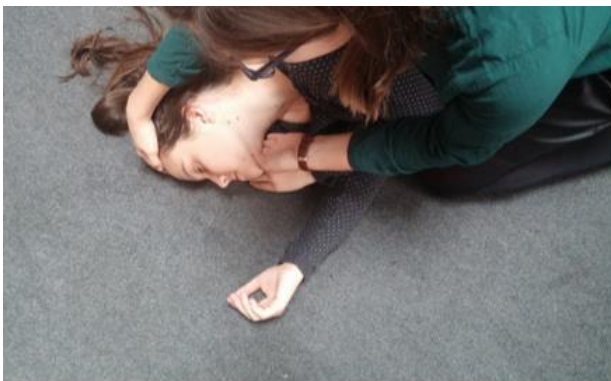
A távolabbi kezét helyezzük az arcára, úgy hogy a tenyere kifelé legyen és tartsuk ott!



A távolabbi lábát húzzuk fel!



A térdénél fogva lassan billentsük magunk felé!



Két kézzel fogjuk meg a fejét, és óvatosan hajtsuk hátra!



A felsőlábát igazítsuk derékszögbe, majd ellenőrizzük a bajbajutott stabilitását és légzését!

Készítették: Fekete Emília, Simon Szonja, Czibalmos Nóra