Gode råd om sidestik!

Vi forslår, at man eksperimenterer sig frem med de forskellige råd, der findes om sidestik. De fleste af rådene på listen er ikke blevet videnskabeligt testet, så de virker måske ikke for alle!

	Virker for mig	Virker ikke for mig
Sætte tempoet ned, gå eller stoppe helt op.	X	
Give maven tid til at fordøje maden før man løber. (forebyggende)	X	
Træne mavemusklerne. (forebyggende)		
Løbe med rank ryk og hagen løftet.		
Trække vejret dybt og roligt.		
Varme op inden løbeturen eller starte i et stille tempo. (forebyggende)		
Udspænde mavemusklerne, fx ved at bøje sig forover.		
Udspænde mellemgulvets muskler ved at føre et par fingre ind under ribbenskanten.		
Løb på et blødt underlag. (forebyggende)		
Løb i områder med få bakker. (forebyggende)		
Klemme om ens tommelfingre imens man løber. (forebyggende)		
Tage kortere skridt.		