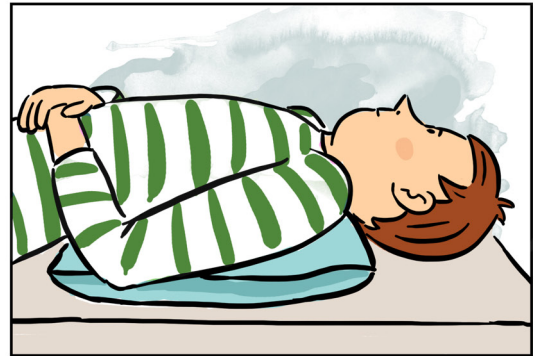


Epleyn manööveri

OIKEA

Makaa puoli minuuttia selällään noin 4 cm tyyny harteiden alla, pää 45 astetta oikealle käännettynä.

Katsot siis **OIKEALLE** kattolistaan.



Käännä katse **VASEMMALLE** kattolistaan puoleksi minuutiksi.



Käännä vasemmalle kyljelle ja käännä päätä edelleen n. 45 astetta alaspäin. Pidä pää siis kainaloon käännettynä ja katse lattian rajaan puoli minuuttia.



Istu tuolissa hartiat rentoina kädet käsinojilla 2 minuuttia.

