

# Rahkon manööveri

**OIKEA**

Makaa puoli minuuttia vasemmalla kyljellä  
pää alaspäin roikkuen noin 30 asteen  
kulmassa tuettuna patjan reunaan  
**(OIKEA KORVA YLÖSPÄIN).**



Tue pää vaakasuoraan. Pidä puoli minuuttia.



Tue pää ylöspäin noin 30 astetta puoli minuut



Istu tuolissa kädet käsinojilla 2 minuuttia.

