

# Rahkon manööveri

VASEN

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



Tue pää vaakasuoraan. Pidä puoli minuuttia.



Tue pää ylöspäin noin 30 astetta puoli minuut



Istu tuolissa kädet käsinojilla 2 minuuttia.

