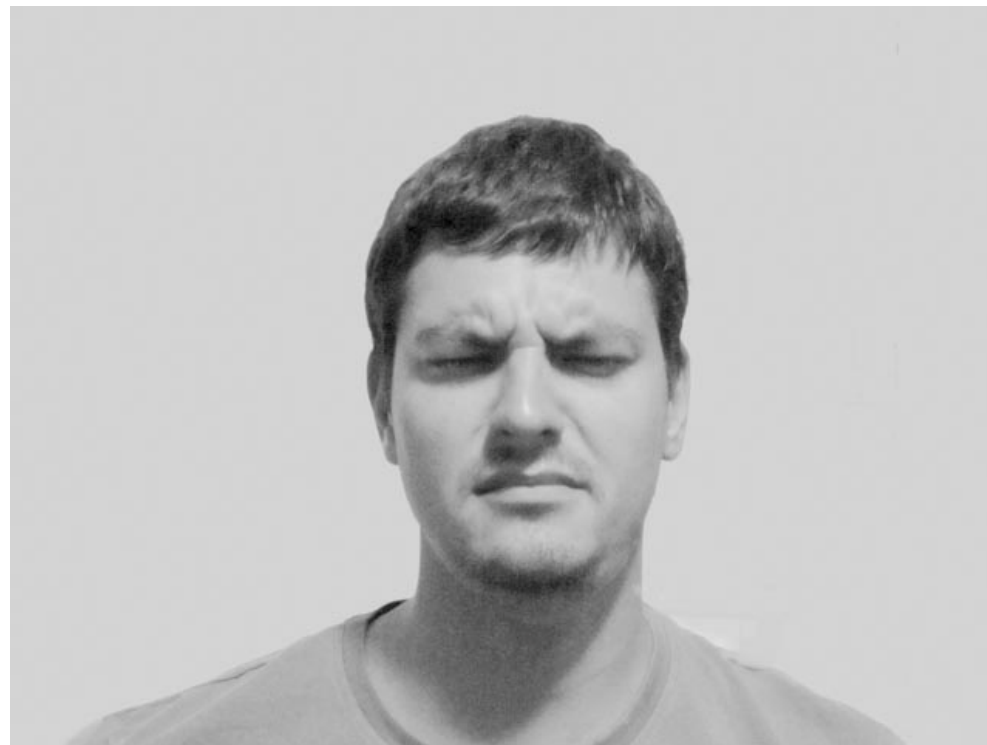


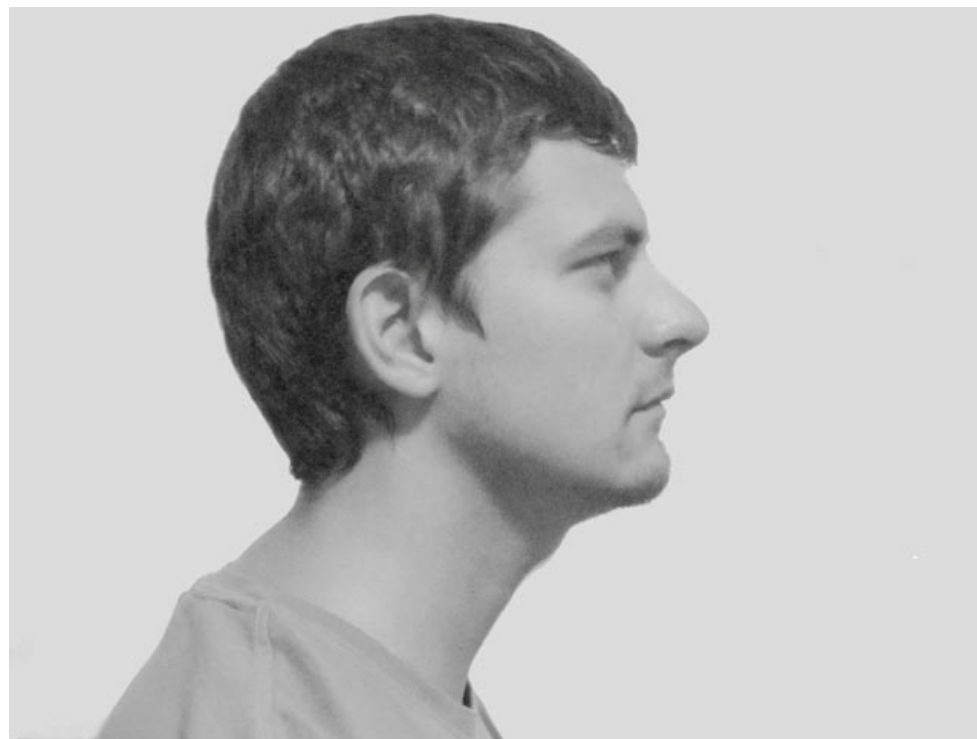
Manévrý

# Manévr energetického polykání



Polkněte silně energeticky, jako byste polykali pingpongový míček.

# Manévr supraglotického polykání



Připravte si sousto v ústech. Nadechněte se. Zadržte dech a polkněte. Vydechněte, odkašlete a řekněte „A“.

# Manévr super-supraglotického polykání



Připravte si sousto v ústech. Nadechněte se a zadržte dech. Zatlačte dlaněmi proti sobě (nebo do židle) a polkněte. Vydechněte a odkašlete a řekněte „A“.  
Pozor: nezvedejte ramena!

# Mendelsonův manévr



Připravte si sousto v ústech.

Posuňte hrtan nahoru. Polkněte. Vydechněte, odkašlete a řekněte „A“.

# Masako manévr



Vyplázněte jazyk a stiskněte jej mezi zuby nebo přidržujte kapesníkem.  
Polkněte sliny.