

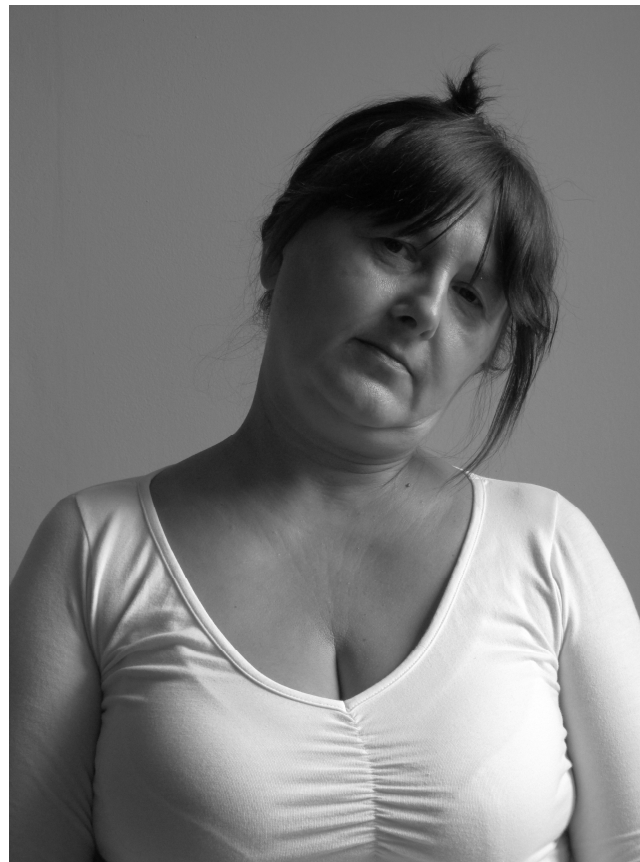
Pozice hlavy

# Rotace hlavy



Otočte hlavu k postižené straně a polkněte.

# Úklon hlavy



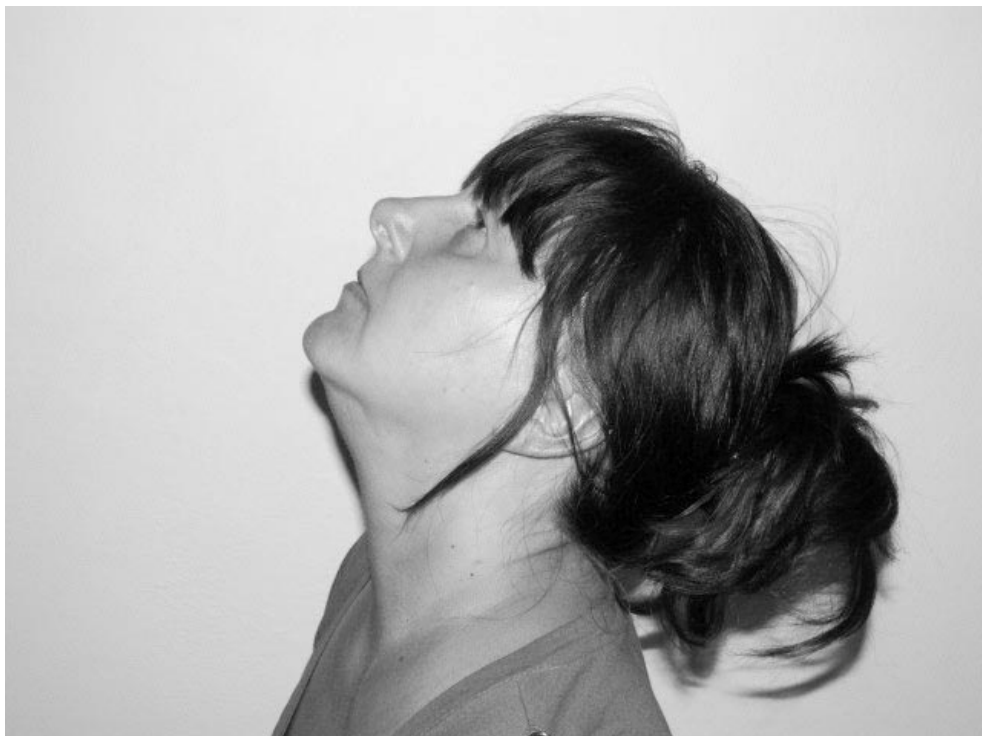
Ukloňte hlavu na zdravou stranu a polkněte.

# Pozice brada dolů



Přitáhněte bradu k hrudi a polkněte. Pozor: nevytahujte krk dopředu!

# Záklon hlavy



Co nejvíce zakloňte hlavu a polkněte.

# Přitažení brady šikmo dolů



Přitáhněte bradu šikmo dolů k postižené straně a polkněte.

# Leh na boku



Lehněte si na bok na zdravou stranu. Hlavu si podložte rukou. Polkněte.  
Pozor: nezaklánějte hlavu!