

TRÄNINGSPROGRAM BALANSORGANET



FÖRST

- Sitt och fixera ett föremål på 1,5-2 meters avstånd
- Skaka på huvudet utan att släppa föremålet med blicken
- Skaka huvudet i 15 sekunder (räkna ettusenett,ettusentvå....ettusenfemton)

DÅ DETTA GÅR BRA

- Stå upp, stöd med ett eller två fingrar mot något stadigt
- Fixera med ögonen ett föremål på 1,5-2 meters avstånd
- Skaka på huvudet utan att släppa föremålet med blicken
- Skaka huvudet i 15 sekunder (räkna ettusenett,ettusentvå....ettusenfemton)

SEDAN DET OCKSÅ GÅR BRA

- Stå upp, utan stöd
 - Fixera med ögonen ett föremål på 1,5 meters avstånd
 - Skaka på huvudet utan att släppa föremålet med blicken
 - Skaka huvudet i 15 sekunder (räkna ettusenett,ettusentvå....ettusenfemton)
- Försök upprepa ovanstående med slutna ögon
-Går det, genomför en övning med öppna och en med slutna ögon, så ofta som möjligt tills Du inte upplever någon yrsel

SLUTLIGEN

- Gå framåt
- Fixera, med ögonen ett föremål
- Skaka på huvudet, utan att släppa föremålet med blicken, samtidigt som Du går
- Skaka huvudet i 15 sekunder (räkna ettusenett,ettusentvå....ettusenfemton)

OCH

- Stå upp med öppna ögon – gärna nära en vägg eller annat stöd
- Ta upp ett föremål vid eller ovan (om det är svårt att böja sig, vänster fot med höger hand)
- Res Dig upp
- Lägg tillbaka
- Upprepa men med höger fot och med vänster hand

OBS! Man skall uppleva yrsel under träningen!