



Svimmelhedsøvelser

Vær opmærksom på at man kan opleve svimmelhed under udførelse af øvelserne!!

Kom i gang med øvelserne:

1. **Sid ned** og fiksér en genstand på 1½ - 2 meters afstand.
2. Ryst på hovedet uden at tage øjnene fra genstanden.
3. Ryst på hovedet i 15 sekunder – tæl langsomt til 15.

Når det fungerer uden problemer:

1. **Stå op** og **støt** med én eller to fingre mod noget stabilt.
2. Fiksér samme genstand.
3. Ryst på hovedet uden at tage øjnene fra genstanden.
4. Ryst på hovedet i 15 sekunder.

Når også det går godt:

1. **Stå op uden støtte** denne gang.
2. Fiksér igen genstanden på 1,5 – 2 meters afstand.
3. Ryst på hovedet uden at tage blikket fra genstanden.
4. Ryst på hovedet i 15 sekunder.

Forsøg nu det samme igen med LUKKEDE ØJNE:

Gentag dette både med åbne og lukkede øjne **flere gange**, indtil øvelsen ikke medfører svimmelhed.

Herefter:

1. **Gå fremad** og fiksér på en genstand.
1. Ryst på hovedet uden at tage øjnene fra genstanden.
3. Ryst på hovedet i 15 sekunder – tæl langsomt.

Til sidst:

- 1 Stå med åbne øjne. Støt bare til en væg eller andet.
2. Tag en ting op ved venstre fod med højre hånd.
3. Hvis det er svært at bøje helt ned, så læg tingen på et bord.
4. Ret op til oprejst stilling og læg den tilbage.
5. Gør det samme på den anden side med venstre hånd og højre fod.