



OBS!
Det er meningen, at man skal blive svimmel under træningen

Kortfattet træningsprogram ved svimmelhed

- 1.** Sæt Dem ned og fæst blikket på et punkt som befinder sig på 1,5 – 2 meters afstand. Drej derefter hovedet hurtigt fra side til side, - uden at slippe punktet med blikket. Øvelsen skal udføres i cirka 15 sekunder. Man kan lettere holde takten og tiden, hvis man samtidigt tæller. Ettusen og et, ettusinde og to,- osv. til ettusen og femten.
- 2.** Stil Dem op og berør en fast genstand (en stol eller et bord) ganske let med en finger. Gentag derefter, således stående, øvelse 1. (Drej hovedet hurtigt fra side til side, - uden at slippe punktet med blikket). Øvelsen skal udføres i ca. 15 Sekunder.
- 3.** Bliv stående, slip genstanden med fingeren og drej hovedet hurtigt fra side til side, - uden at slippe punktet med blikket. Som i øvelse 1.
- 4.** Bliv stående og luk øjnene. Drej hovedet hurtigt fra side til side, som i øvelse 1. forsøg at gennemføre øvelsen, idet De forestiller Dem at se på samme punkt som tidligere.

5. Bliv stående og luk øjnene op. Gentag øvelse 1, idet De denne gang bevæger hovedet op ned, i stedet for - fra side til side.

6. Fæst blikket på et punkt i øjenhøjde og gå derefter fremad mod punktet, mens De drejer hovedet fra side til side. Fortsæt i ca. 15. sekunder, idet De som tidligere tæller: Ettusen og et osv., - til ettusen og femten.

7. Stil Dem på en sofapude og lignende i et hjørne og sæt en stol foran Dem, med Stoleryggen vendt mod Dem.
Forsøg derefter at balancere på puden i ca. et minut. Først med åbne øjne og derefter med lukkede øjne.
Hvis dette er for vanskeligt, kan man støtte sig til stoleryggen med en enkelt finger.

8. Stil Dem på en sofapude eller lignende i et hjørne med et halvfyldt glas vand i hånden og sæt en stol foran Dem med stoleryggen vendt mod Dem.
Koncentrer Dem derefter om glasset med vand. Stå med åbne øjne i ca. et minut, og gentag derefter øvelsen med lukkede øjne.
Eventuelt kan De støtte Dem til stoleryggen med en finger.

9. Gå tur **udendørs** i mindst 30 minutter idet De, med jævne mellemrum, ” kigger på butiksvinduer”, det vil sige drejer hovedet fra side til side.
Er dette for vanskeligt kan man, til at begynde med, lede en cykel for at få støtte.