



## HJEMMETRÆNINGSPROGRAM VED VIRUS PÅ BALANCENERVEN

### Obs!

### Man skal blive svimmel ved træningen

Start træningsprogrammet, på den del hvor øvelserne medfører svimmelhed og let kvalme. Forbliv på det niveau- til øvelserne ikke længere giver ubehag. Fortsæt derefter til næste niveau.

#### Træningsprogram, del 1:

- Sid ned, stræk din arm, fokuser på din finger eller anden genstand på ca. 1,5 meters afstand
- Ryst på hovedet hurtigt uden at tage øjnene fra genstanden
- Ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt)

#### Træningsprogram – del 2:

- Stå op, tæt på en væg, hvis du skulle blive usikker -
- Fokuser på din finger eller på en genstand på 1,5 meters afstand
- Ryst på hovedet uden at tage øjnene fra genstanden
- Ryst på hovedet i 15 sekunder (tæl langsomt)

#### Træningsprogram – del 3:

Som del 1 og 2- men stå på en pude eller andet ujævnt underlag og gentag øvelsen

- Gå fremad og tilbage mod genstanden, samtidig
- Ryst på hovedet hurtigt uden at tage øjnene fra genstanden

#### Træningsprogram – del 4:

- Gå fremad
- Fokuser på en eller anden genstand på væggen i øjenhøjde
- Gå fremad og tilbage mod genstanden, samtidig
- Ryst på hovedet hurtigt uden at tage øjnene fra genstanden