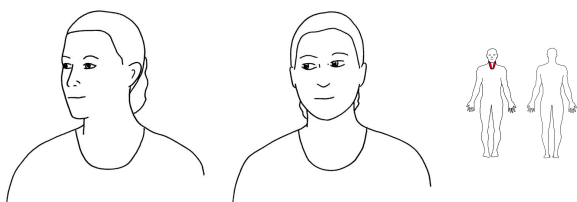


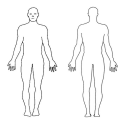
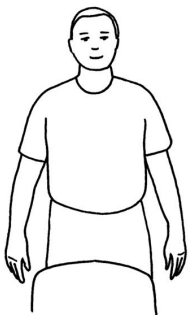
Ögonrörelser, sida till sida

Sitt i en behaglig stol. Finn 2 punkter på väggen framför dig. Håll huvudet stilla och flytta blicken fram och tillbaka mellan de 2 punkterna. Behåll blicken stilla en halv sekund på punkten innan du flyttar blicken.



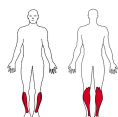
Vrid huvudet m/blicken fäst på returen

Sitt i en behaglig stol. Vrid huvudet till sidan, fäst blicken på en punkt. Vrid huvudet tillbaka samtidigt som du fortfarande håller blicken på punkten. Upprepa på den andra sidan.



Stående m. slutna ögon och stöd

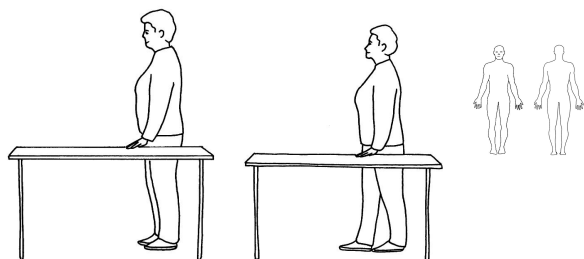
Stå med höftbrett avstånd mellan fötterna, och med en stol eller liknande framför dig som stöd för säkerhets skull. Slut dina ögon och håll balansen.



Stående med parallella fötter och stöd

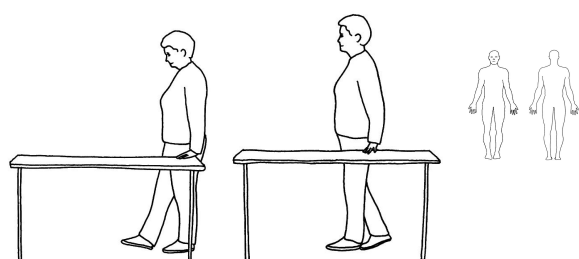
Stå med höftbrett avstånd mellan fötterna, ha ögonen öppna, och ha en stol eller liknande framför dig som stöd för säkerhets skull. Håll balansen.





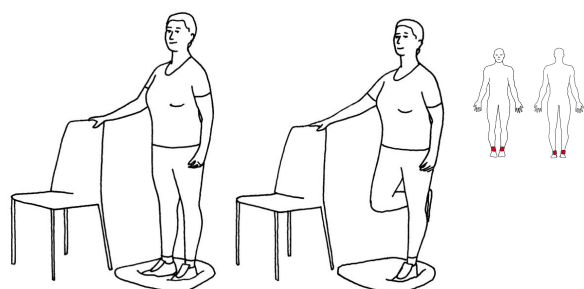
Tandem stående med stöd

Stöd en hand mot en bordsskiva eller liknande och sätt det ena benet framför det andra. Håll positionen några sekunder och gå sedan tillbaka till utgångsläget. Övningen kan göras svårare genom att släppa stödet eller blunda.



Tandem gång framåt, med stöd

Stöd handen mot en bordsskiva eller liknande. Sätt växelvis högra och vänstra benet framför varandra.



Senior: Enbensstående på kudde m. stöd

Ställ dig på ett ojämnt underlag. Håll händerna på en stolsrygg eller liknande för stöd. Lyft den ena foten från underlaget och håll balansen så länge du kan på ett ben.

