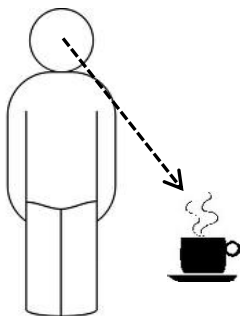


OBS!

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

Måns Magnusson Öron-Lund 1997

## Kortfattet træningsprogram ved svimmelhed



**1** – Sæt dig ned og fæst blikket på et punkt som befinder sig 1,5 – 2 meters afstand. Drej derefter hovedet hurtig fra side til side, - uden at slippe punktet med blikket. Øvelsen skal udføres i ca. 15 sekunder. Man kan lettere holde takten og tiden, hvis man samtidig tæller.

Et tusind og et, et tusind og to, - osv. til et tusind og femten.

**2** - Stil dig op og berør en fast genstand (en stol eller et bord) ganske let med en finger. Gentag øvelsen, således stående, øvelse 1. (drej hovedet hurtig fra side til side, - uden at slippe punktet med blikket). Øvelsen skal udføres i 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 du forestiller dig at se på samme punkt som tidligere.

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

**6** – Fæst blikket på et punkt i øjenhøjde og gå derefter fremad mod punktet, mens du drejer hovedet fra side til side. Fortsæt i ca. 15 sekunder, idet du som tidligere tæller: Et tusind og et osv., til et tusind og femten.

**7** – Stil dig på en sofapude eller lignende i et hjørne og sæt en stol foran dig, med stoleryggen vendt mod dig. Forsøg derefter at balancere på puden i ca. 1 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 dig på en sofapude eller lignende i et hjørne med et halvfyldt glas vand i hånden og sæt en stol foran dig med stoleryggen vendt mod dig. Koncentrer dig derefter om glasset med vand. Stå med åbne øjne i ca. 1 minut, og gentag derefter øvelsen med lukkede øjne.

Eventuelt kan du støtte dig til stoleryggen med en finger.

**9** – Gå tur udendørs i mindst 30 minutter idet du, 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, trække en cykel for at få støtte.