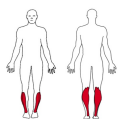
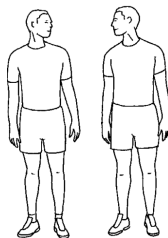


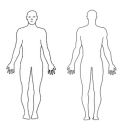
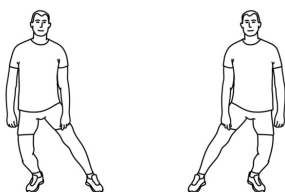
© www.ExorLive.com

Här är ett förslag på balansövningar att göra hemma. Tänk på hållningen och att anpassa programmet efter dina förutsättningar, ex. ha ett stöd i närheten. Försvåra genom att samla ihop fötterna, gör stora rörelser eller stå på ett mjukt underlag. Upprepa varje övning 5-20 ggr (30-40 sekunder). Lycka till!



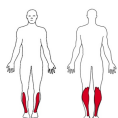
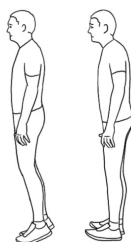
Huvudrörelser

För huvudet långsamt från sida till sida, och upp och ner.

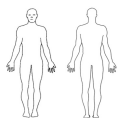
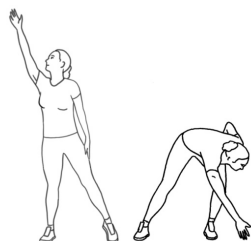


Tyngdöverföring i sidled

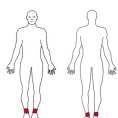
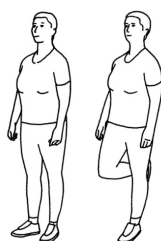
Låt fotsulorna vara i kontakt med golvet under övningen.



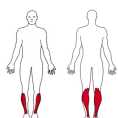
Rulla från häl till tå



Plocka "äpplen" - lägg i "hink" diagonalt



Stå på ett ben



Tandemstående

Placera fötterna tätt efter varandra, som på en linje. Försök att lägga lika mycket vikt på båda benen.

