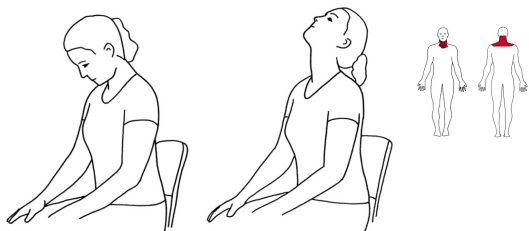


© www.ExorLive.com

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



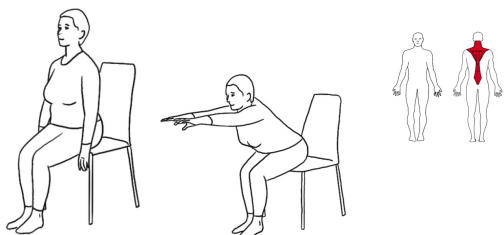
Huvudrörelser

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



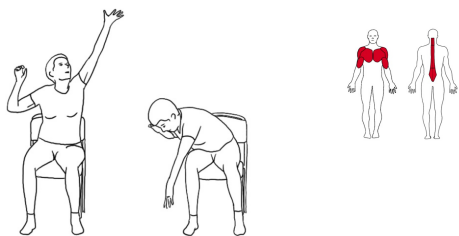
Tyngdöverföring i sidled

Luta dig åt sidan, och lyft foten på motsatt sida.

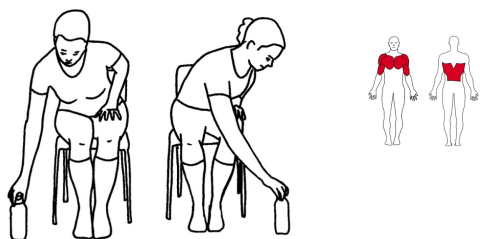


Rodd

Ta med överkroppen i rörelsen.

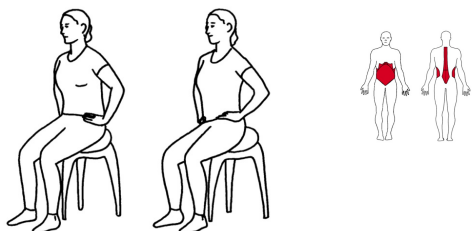


Plocka "äpplen" - lägg i "hink" diagonalt



Flytta ett föremål

Flytta ett föremål som står på golvet, från ena sidan till den andra. Växla hand och flytta tillbaka.



Bäckenkontroll på balanskudde/mjuk kudde.

Tippa bäckenet från sida till sida, bakåt och framåt och i cirklar. Hitta mittläget däremellan.

