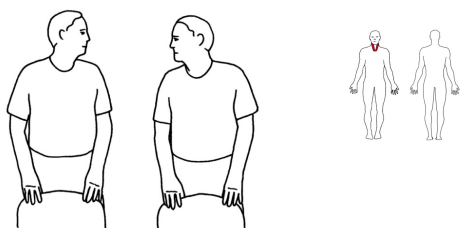


© www.ExorLive.com

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 stå på ett mjukt underlag. Upprepa varje övning 5-20 ggr (30-40 sekunder). Lycka till!

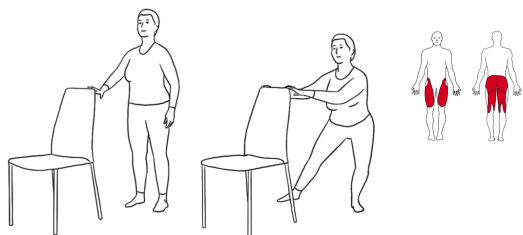


Rulla från häl till tå



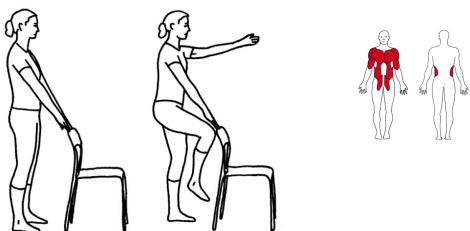
Huvudrörelser

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



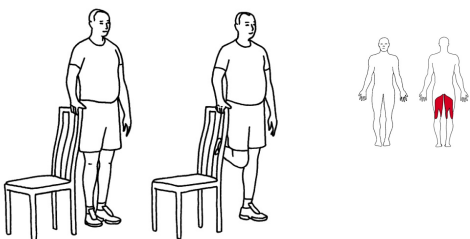
Tyngdöverföring i sidled

Placera fötterna brett isär.

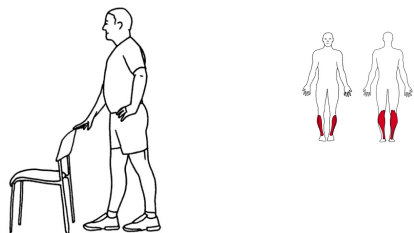


Diagonallyft

Lyft motsatt arm och ben samtidigt.



Stå på ett ben



Tandemstående

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

