



## Styrk din balance og kropsbevidsthed

Gentag hver øvelse 5-10 gange.

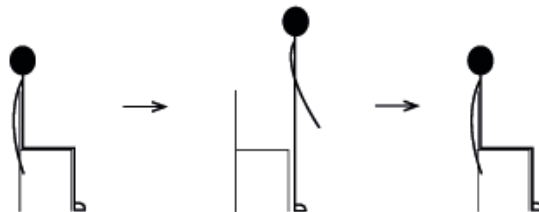
### Lette øvelser:

- Bevæg dine øjne – se op og ned, fra side til side – mens hovedet holdes i ro.
- Drej hovedet fra side til side og derefter forover og bagover. Gentag med lukkede øjne.
- Fiksér øjnene på et punkt. Drej derefter hovedet til højre og venstre.
- Sid på en stol. Bøj dig forover og ret dig op igen, som du samler noget op fra gulvet.

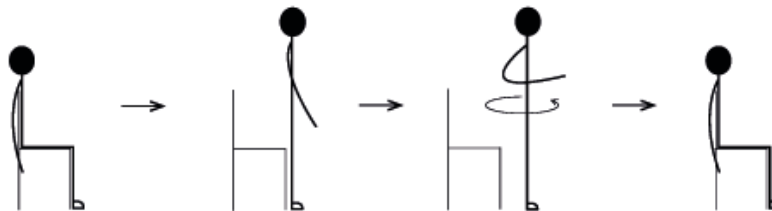


### Øvelser med stigende sværhedsgrad:

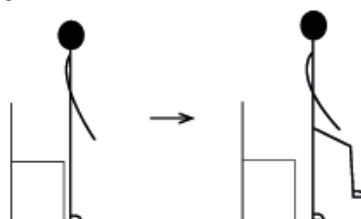
- Rejs dig fra siddende til stående uden brug af hænderne og sæt dig igen. Gentag øvelsen med lukkede øjne.



- Rejs dig fra siddende til stående og drej rundt om dig selv, inden du sætter dig ned. Gentag øvelsen med lukkede øjne.

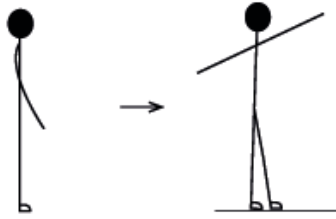


- Rejs dig op og løft det ene ben. Prøv at holde balancen i nogle sekunder. Gentag øvelsen med det andet ben. Og gentag så øvelsen med lukkede øjne.



(flere øvelser på næste side)

- Stå op og placer den ene fod foran den anden. Prøv at holde det i nogle sekunder. Gentag øvelsen med det andet ben. Og gentag så øvelsen med lukkede øjne.



- Stå på begge ben. Bøj lidt ned i knæ. Kom op på tæer med let bøjede knæ. Så strækker du knæene. Gå ned på flad fod igen. Gentag øvelsen på et ben eller med lukkede øjne.

