

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

Kortfattet træningsprogram ved svimmelhed

1. **Sæt Dem ned** og fæst blikket på et punkt, som befinder sig på 1,5- 2 meters afstand. Drej derefter hovedet hurtigt fra side til side, - uden at slippe punktet med blikket. Øvelsen skal udføres i cirka 15 sekunder. Man kan lettere holde takten og tiden, hvis man samtidigt tæller: Ettusind og et, ettusind og to,- osv, til ettusind og femten.
2. **Stil Dem op og hold ved en fast genstand** (en stol eller et bord) ganske let med en finger. Gentag derefter, således stående, øvelse 1. (Drej hovedet hurtigt fra side til side, - uden at slippe punktet med blikket). Øvelsen skal udføres i cirka 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 De forestiller Dem at se på samme punkt som tidligere.
5. **Bliv stående og åben øjnene op.** Gentag øvelse 1, idet De 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 De drejer hovedet fra side til side. Fortsæt i ca.15 sekunder idet De, som tidligere, tæller: Ettusind og et osv., - til ettusind og femten.
7. **Stil Dem på en sofapude eller lignende i et hjørne** og sæt en stol foran Dem, med stoleryggen vendt mod Dem.
8. Forsøg derefter at balancere på puden i ca. et 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.
9. **Stil Dem på en sofapude eller lignende i et hjørne med et halvfyldt glas vand i hånden** og sæt en stol foran Dem med stoleryggen vendt mod Dem. Koncentrér Dem derefter om glasset med vand. Stå med åbne øjne i ca. et minut, og gentag derefter øvelsen med lukkede øjne. De kan eventuelt støtte Dem til stoleryggen med en finger.
10. **Gå tur udendørs i mindst 30 minutter** idet De, 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 med sig for at få lidt støtte..



Man kan gøre hoveddrejningerne mere effektive ved at begynde langsomt og langsomt øge hastigheden indtil omgivelserne ses tåget og uskarpt. Herefter øger man hastigheden på hoveddrejninger til man ikke længere oplever svimmelhed.