

SKYNÖRVANDI JAFNVÆGISÞJÁLFUN

Allar æfingar eru framkvæmdar á berum fótum og athygli er stöðugt beint að þungadreifingu á iljar!

Þungaflutningur



1. Staðið jafnt í báða fætur með axlarbreidd á milli fóta
2. Líkami er beinn, hreyfing er um ökkjaliði og iljar flatar
3. Forðast að hreyfa mjaðmir og bol
4. Þungi fluttur rólega fram á táberg og síðan aftur á hæla
5. Þungi fluttur rólega frá vinstri til hægri og til baka
6. Endurtekið með augun lokuð

Jafnvægiskerfi innra eyra*



1. Staðið með axlarbreidd á milli fóta
2. Snúa höfði til hægri og vinstri og horft til hliðar með hreyfingunni
3. Höfuð hreyft upp og niður og horft með hreyfingunni
4. Hreyfingar höfuðs endurteknar með augun lokuð
5. Snögg hreyfing á höfði til hægri og vinstri, augun kyrr á föstum punkti
6. Snögg hreyfing á höfði til hægri og vinstri, augun lokuð

Fallviðbrögð



1. Staðið jafnt í báða fætur með axlarbreidd á milli fóta
2. Stigið með öðrum fæti fram og til baka í upphafsstöðu
3. Stigið með öðrum fæti aftur og til baka í upphafsstöðu
4. Stigið með öðrum fæti til hliðar og til baka í upphafsstöðu
5. Endurtekið með gagnstæðum fæti
6. Allar hreyfingar endurteknar með þungaflutningi og snögg skrefi til að hindra byltu

Gangandi*



1. Höfði snúið til hægri og vinstri og horft til hliðar með hreyfingunni
2. Horft á fastan punkt og höfði snúið til hægri og vinstri
3. Gengið áfram og snúið sér snögg við, ýmist til hægri eða vinstri

Stappa fótum*



1. Fótum stappað niður á staðnum, höfði snúið til hægri og vinstri
2. Endurtekið með augun lokuð

- Gott er að hafa tryggan stuðning innan seilingar t.d. stól eða vegg en forðast að nota hann að óþörfu
- *Athugið að eðlilegt er að finna til svima, óstöðugleika og jafnvel flökurleika þegar þessar æfingar eru gerðar. Gott er að jafna sig smástund og halda síðan áfram. Til að æfingarnar beri sem mestan árangur þurfa þær að vera eins krefjandi og unnt er
- Til að gera æfingarnar meira krefjandi má nota æfingadýnu eða jafnvægispúða.

Unnið í samstarfi við Janus heilsuefningu.