



Koncentrationsövningar

Käkgnuggning

- Slappna av i käken
- Massera musklerna i käkpartiet genom att gnugga lätt.

Örongnuggning

- Massera den övre delen av ytterörat med hjälp av tummen och sidan av pekfingret i ungefär 20 sekunder.
- Massera öronsibbarna med hjälp av tummen och sidan av pekfingret i ungefär 20 sekunder.

Liggande åtta

- Sträck ut armarna framför dig.
- Knäpp händerna och peka med tummen uppåt.
- Låt tummarna leda armarna i en liggande åtta i luften.
- Titta på tummarna medan du gör rörelsen.
- Fortsätt i 30 sekunder och byt sedan håll.





Skidåkning

- Ta höger arm fram, vänster arm bakåt
- Sväng armarna fram och tillbaka som om du åkte skidor.
- Var noga med att fjädra i knäna.

Knäböj på tå

- Gå upp på tå.
- Böj lite i knäna men stå fortfarande kvar på tå och med rak rygg.
- Sträck på benen igen.
- För ner hälen mot golvet.
- Om du har svårt att hålla balansen kan du hålla i t ex en stol.

Korsgång

- Ta upp höger knä och vidrör höger knä med vänsterhand och vice versa.
- Gör övning i olika tempo från väldigt långsamt till snabbt.

