

① – ④ Oefeningen die u liggend doet



① Houd uw hoofd stil en richt uw blik op een vast punt. Beweeg nu alleen uw ogen: eerst op en neer, vervolgens van links naar rechts (eerst traag en daarna sneller).



② Focus uw ogen op één punt. Draai vervolgens uw hoofd naar links en rechts, en daarna terug (eerst traag en daarna sneller).



③ Focus op één punt op het plafond, blijf naar dit punt kijken terwijl u uw hoofd draait naar links en rechts, en terug.



④ Strek uw arm uit en kijk naar uw wijsvinger. Tik daarna met uw vinger op uw neus en strek opnieuw uw arm zonder uw blik van uw vinger af te wenden.

⑤ – ⑧ Oefeningen die u zittend doet



⑤ Kijk naar één vast punt. Buig uw hoofd naar voor en naar achter, vervolgens naar rechts en links, en terug (eerst traag en daarna sneller).



⑥ Zet een voorwerp voor u op de grond. Zit recht op een stoel, buig naar voor om het voorwerp op te tillen (afwisselen met de ogen open en gesloten).



⑦ Strek uw arm uit en kijk naar uw wijsvinger. Tik daarna met uw vinger op uw neus en strek opnieuw uw arm zonder uw blik van uw vinger af te wenden.



⑧ Zit op de rand van een bed of zitbank, richt uw blik op een vast punt. Draai uw bovenlichaam voorzichtig naar links en dan naar rechts (let op - niet versnellen!).

⑨ – ⑩ Oefeningen die u staand doet



⑨ Draai uw bovenlichaam (hoofd, schouders en romp) naar links of rechts (afwisselend met de ogen open en gesloten). Sluit uw ogen en richt uw blik op een denkbeeldig punt.

⑩ Gooi een bal op ooghoogte van de ene hand naar de andere met de ogen open. Hoe dichter uw voeten bij elkaar staan, hoe moeilijker de oefening wordt. Begin met uw voeten op heupbreedte!

