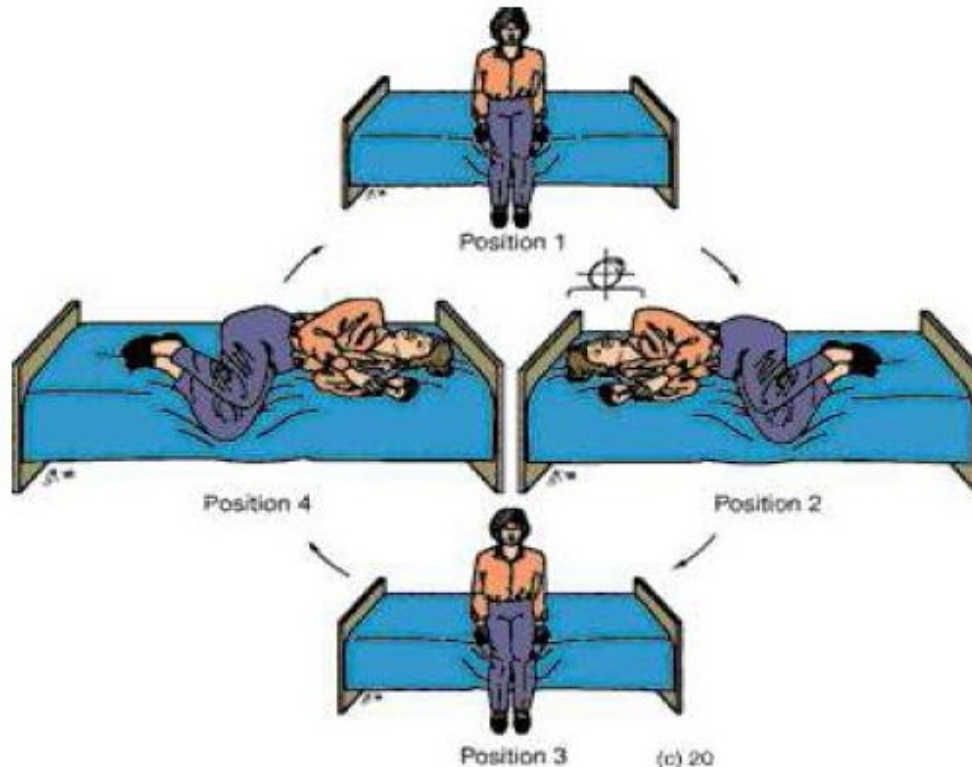


# Brandt – Daroff vježbe



- počnite sjedeći uspravno na krevetu (**pozicija 1**)
- brzo legnite na jedan bok (polijeganje ne smije trajati duže od 1 – 2 sekunde)
- držite lice okrenuto prema gore (prema stropu), otprilike pod kutom od 45°. (Zamislite da netko stoji oko 2 metra ispred Vas i cijelo vrijeme gledajte u tu osobu dok ležite) (**pozicija 2**).
- ostanite u tom položaju kroz 30 sekundi, ili dok vrtoglavice ne prestane
- vratite se u početni položaj i pričekajte još 30 sekundi (**pozicija 3**)
- potom legnite na drugi bok (polijeganje ne smije trajati duže od 1 – 2 sekunde)
- držite ponovno glavu da gleda prema gore (prema stropu) (**pozicija 4**)
- ostanite u tom položaju kroz sljedećih 30 sekundi ili dok vrtoglavice ne nestane
- vratite se u početnu sjedeću poziciju i čekajte sljedećih 30 sekundi (**pozicija 1**)

Ovo je jedan ciklus.  
Ponavljajte ciklus 5 puta za jednu vježbu.  
Radite 3 vježbe dnevno kroz 14 dana.