



Man sitzt gerade auf einen Stuhl und schaut gerade aus. Dann legt man einen Daumen unter das Kinn. Jetzt verstärkt man mit dem Kinn den Druck auf den Daumen, so das eine kleine Nickbewegung zustande kommt. Dann geht man in Ausgangsposition zurück



Man liegt auf den Rücken und die Beine sind angestellt, die Füße stehen auf dem Boden. Nun bewegt man das Kinn langsam Richtung Brustbein und wieder zurück . Die Übung 3 x 15 x Wiederholen



Sie sitzen gerade auf einem Stuhl. Es wird ein Farbstift quer in die Hand genommen. Nun bewegt man den Stift langsam nach oben und nach unten. Mit den Augen folgt man den Bewegungen des Stiftes. Wichtig: Der Kopf darf sich während der Übung nicht bewegen. 3x 15 Wiederholungen



Stabilität obere HWS

Sie sitzen gerade auf einen Stuhl. Es wird ein farbiger Stift senkrecht in die Hand genommen. Nun bewegt man den Stift langsam nach rechts und nach links. Mit den Augen folgt man den Bewegungen des Stiftes. Wichtig: Der Kopf darf sich während der Übung nicht bewegen. Die Übung 3 x 15 x Wiederholen.