

Professionelle Übungsanleitung / Professional manual

Neuro-Trainings-Set

Neuro-Training-Set



Was ist Neuro-Training?

Kopf und Körper sind eine Einheit. Unser Gehirn reguliert und kontrolliert alles im Körper. Es verarbeitet externe und interne Informationen (Input) mit dem vorhandenen Wissen und erschafft daraus ein Endergebnis (Output). Insbesondere im Bereich Sport ist der maßgebliche Output die Bewegung, welche von den im Gehirn und Nervensystem ablaufenden Prozessen abhängig ist. Ziel der Neuroathletik ist eine Leistungsverbesserung und Verletzungsprophylaxe durch die Optimierung dieser Prozesse. Die hier vorgestellten Übungen ermöglichen aber auch Verbesserungen des allgemeinen Gesundheitszustands. Da bei allen Übungen die im Gehirn und Nervensystem ablaufenden Prozesse im Fokus stehen, wird diese Trainingsform auch als Neurozentriertes Training bezeichnet.

Bei der Entwicklung unserer Tools arbeiten wir eng mit dem international angesehenen Experten für neurozentrierte Rehabilitation und sportliche Performance, Dr. Eric Cobb (Z-Health Performance Solutions), zusammen.

Neuro-Trainings-Tools

Unser Neuro-Trainings-Set besteht aus Sehtafeln (VOR, Peripheres Sehen, Nah-Fern-Sehen, Sakkaden), Brock String, 2 Vision Sticks, Marsden Ball, Rasterbrille und einer Augenklappe.

Einfach und vielseitig

Durch die einfache Handhabung sind die Neuro-Trainings-Tools für den Einsatz in Sport, Alltag, Beruf und Therapie geeignet.

Transportabel

Die Neuro-Trainings-Tools sind klein und leicht und finden in jeder Tasche Platz. Dadurch sind sie in jedem erdenklichen Setting schnell und einfach einsetzbar.

Effektiv

Bei häufig unerkannten Problemen im Bereich der visuellen Wahrnehmung, des Gleichgewichts oder der Propriozeption, können mit kleinen täglichen Übungen effektive Ergebnisse erreicht werden.

Set-Inhalt



Sehtafeln – Trainieren die Augenmuskeln und die periphere Wahrnehmung. (VOR Tafel, Tafel „Periphere Wahrnehmung“, Nah- und Fern-Tafel, Sakkaden Tafeln)



Augenklappe – Kann den Schwierigkeitsgrad der Übungen erhöhen sowie Einschränkungen im Sehen durch das Üben mit abgedecktem starken Auge verbessern.



Rasterbrille – Entspannt die Augenmuskulatur bei gleichzeitiger Fokussierung.

Anwendungshinweise:

- Kein Sonnenschutz. Nicht zur direkten Beobachtung der Sonne verwenden.
- Nicht zum Schutz gegen künstliche Lichtquellen (z.B. Solarien) verwenden.
- Nicht als Augenschutz gegen mechanische Einwirkungen (z.B. Stöße) verwenden.
- Nicht zur Verwendung im Straßenverkehr/für Fahrten in der Dämmerung/Nacht geeignet.



Brock-String – Verbessert das synchrone, beidäugige Sehen.



Vision Sticks – Trainieren die gezielte Ansteuerung von Fixationspunkten sowie die Anspannung und Entspannung der Augen.



Marsden Ball – Trainiert die Augenfolgebewegungen und damit die anhaltende Fokussierung eines bewegten Objektes.

Einsatzgebiete

Die Neuro-Trainings-Tools finden Einsatz in Sport, e-Sport, Therapie, Rehabilitation, Fitness, Alltag und Büro. Dabei sind die Möglichkeiten der Tools sehr vielfältig:

- » Optimierung der Augenarbeit / visuellen Wahrnehmung
- » Optimierung vestibulärer Abläufe und darüber u.a. der Orientierung im Raum
- » Generelle Verbesserung der Sensorik
- » Verbesserung von Orientierung und Bewegungsgeschicklichkeit bei Kindern
- » Training der Auge-Hand-Koordination
- » Verbesserung der Reaktionsfähigkeit
- » Entspannung überlasteter Strukturen
- » Verminderung von Burnout-, Überlastungs- und Stresssymptomen
- » Verletzungsprävention durch optimierte Informationsverarbeitung
- » Verbesserte Ansteuerung nach Verletzungen

Komplexe Anforderungen an Kopf und Körper

Im Sport bewegen wir nicht nur unseren Körper, wir müssen permanent unsere Position im Raum – und die, von eventuell vorhandenen Gegnern – kontrollieren, diese mit unserer eigenen Position abstimmen und im Idealfall auf unvorhersehbare Ereignisse (Unebenheiten im Boden, Stöße von Gegnern etc.) bestmöglich reagieren.

Je reibungsloser und korrekter diese Prozesse ablaufen, desto besser ist das Ergebnis.

Beispiel:

Tempogegenstoß im Handball

1. Anforderungen an das visuelle System (Informationen über die Umgebung):
 - a. Ständiger Wechsel zwischen Nah- und Fernsicht mit möglichst schneller Akkommodation der Augen, so dass Ball, Mit- und Gegenspieler sowie das Tor möglichst schnell immer wieder klar gesehen werden.
 - b. Optimales beidäugiges Sehen (binokular) und stabile Blicksprünge, um Ball, Tor und Gegner zu fixieren und auch genau dort wahrzunehmen, wo sie sich aktuell befinden.

- c. Peripheres Sichtfeld – Je größer dieses ist, also je besser meine periphere Wahrnehmung ist, desto schneller kann ich kommende Gefahren (z.B. Angriffe des Gegners) erkennen.
2. Anforderungen an das vestibuläre System (Informationen über Position und Bewegung im Raum):
 - a. Wo befinde ich mich im Raum? Wo ist oben und unten, zum Beispiel während und nach dem Sprungwurf?
 - b. Schnelle Richtungserfassung und Bewegungsanpassung mit entsprechender Stabilisierung der Augenbewegung auf das jeweilige Blickziel.
 - c. Neuausrichtung, Stabilisierung bzw. Aufrichtung des Körpers bei Angriffen des Gegners.
 - d. Einschätzung der Entfernung zum Gegner, Mitspieler oder Tor.
3. Anforderungen an das Propriozeptive System (Eigenwahrnehmung):
 - a. Bestmögliche, d.h. genaue Wahrnehmung von Gelenkstellung, Muskelspannung, Bewegungsgeschwindigkeit, Zug und Druck dienen einer schnellen Fehlerkorrektur und auf die Situation optimal abgestimmten Bewegung.
 - b. Aufrechterhaltung des Gleichgewichts auch bei Angriffen des Gegners.
 - c. Korrekte Bewegungsausführung auch ohne bzw. eingeschränkte visuelle Unterstützung.

What is neuro training?

Body and mind are a single entity. Our brain regulates and controls everything in the body. It processes external and internal information (input) with the existing knowledge and creates an end result (output). Particularly in the field of sport, the key output is movement, which depends on the processes taking place in the brain and nervous system. The goal of neuro athletics is to improve performance and prevent injury by optimising these processes. The exercises presented here also enable general health improvements to be achieved. Since all exercises focus on the processes that take place in the brain and nervous system, this form of training is also referred to as neurocentric training.

When developing our tools, we collaborate closely with the internationally renowned expert in neurocentric rehabilitation and athletic performance, Eric Cobb (Z-Health Performance Solutions).

Neuro-training tools

Our neuro-training set consists of visual charts (VOR, peripheral vision, near-far vision, saccades), Brock String, 2 Vision Sticks, Marsden Ball, Pinhole Glasses and an Eye Patch.

Simple and versatile

Since they are so easy to handle, the neuro-training tools are suitable for use in sports, everyday life, work and therapy.

Transportable

Neuro-training tools are small and lightweight and can fit into any bag. This makes them quick and easy to use in any imaginable setting.

Effective

In the case of frequently unrecognised problems in the field of visual perception, balance or proprioception, effective results can be achieved with small daily exercises.

Set includes



Vision Charts – train the eye muscles and peripheral perception. (VOR Chart, „Peripheral Awareness“ Chart, Near Far Charts, Saccade Charts)



Eye Patch – can increase the level of difficulty of the exercises and improve vision limitations by the exercises being done with the strong eye covered up.



Pinhole Glasses – Relax the eye muscles when focussing.

Restrictions of use:

- Not for direct observation of the sun.
- Not for protection against artificial light sources (e.g. solarium).
- Not for use as eye protection against mechanical impact hazards.
- Not for driving. Not suitable for driving in twilight or at night.



BrockString – Trains synchronous, binocular vision.



Vision Sticks – Train the targeted control of fixation points as well as the contraction and relaxation of the eye muscles.



Marsden Ball – trains the eye tracking movements and thus constant focussing on a moving object.

Uses

Neuro-training tools can be used for sports, e-sports, therapy, rehabilitation, fitness, everyday life and at the office. The tools have a multitude of possible uses:

- » Optimisation of ocular functioning / visual perception
- » Optimisation of vestibular processes and, among other things, orientation in space
- » General improvement of the sensory system
- » Improvement of orientation and muscular coordination in children
- » Training of eye-hand coordination
- » Improvement of responsiveness
- » Relaxation of overworked structures
- » Reduction of burnout, overwork and stress symptoms
- » Prevention of injury through optimised information processing
- » Improved control after injuries

Complex mental and physical demands

In sport, not only do we move our bodies, we constantly have to check our position in space, as well as that of any opponents nearby, and coordinate them with our own position and, ideally, respond to unforeseeable events, such as uneven ground or collisions with opponents, as best as possible.

The smoother and more precise these processes are, the better the result.

Example:

Fast break in handball

1. Requirements for the visual system (information about the environment):
 - a. Constant switching between close-up and distance vision with the fastest possible accommodation of the eyes, so that the ball, teammates, opponents and the goal can be seen clearly in rapid succession.

- b. Optimal binocular vision and stable jumps in gaze to fix the ball, goal and opponents and to perceive them exactly where they are at the moment.
 - c. Peripheral field of vision: the bigger this is, the better my peripheral perception is, the faster I can spot upcoming dangers (such as tackles by an opponent).
2. Requirements for the vestibular system (information about position and movement in space):
- a. Where am I in the room? Where is up and down, for example, during and after a jump shot?
 - b. Rapid direction detection and movement adaptation with appropriate fixation of the eye movement on the respective visual target.
 - c. Realignment, stabilisation or straightening of the body during tackles by an opponent.
 - d. Estimation of the distance to the opponent, teammate or goal.
3. Requirements for the proprioceptive system (self-perception):
- a. The best possible, i.e. precise perception of joint position, muscle tension, speed of movement, tension and pressure are used for rapid error correction and for coordinated movement that is optimally aligned to the situation.
 - b. Maintaining balance even when the opponent tackles.
 - c. Correct movement even without or with limited visual support.

Übungen

Die hier vorgestellten Übungen dienen der Prävention von Verletzungen und Leistungsverbesserung im Sport durch eine best- und schnellstmögliche Informationsverarbeitung. Darüber hinaus können die Übungen auch außerhalb des Sports zu Verbesserungen des allgemeinen Gesundheitszustands führen.

Die Anleitung legt den Schwerpunkt auf Übungen mit Kleingeräten für das visuelle- und das Gleichgewichtssystem. Ein umfassendes neurozentriertes Training kann durch Übungen zur Eigenwahrnehmung (Propriozeption) sinnvoll ergänzt werden.

Visuelles System

Nahezu all unsere Bewegungen werden über die Augen bzw. das visuelle System gesteuert. Durch den Input über die Augen werden unserem Gehirn alle wichtigen Informationen über unsere Umwelt mitgeteilt, damit eine zielgerichtete Bewegung möglich ist. Schon geringe Informationsverluste oder Störungen können zu einem nicht optimalen Bewegungsergebnis führen. Zudem können überlastete Augen zu Kopfschmerzen,

Konzentrationsstörungen und Nackenverspannungen führen. Sie stehen auch in enger Verbindung mit dem Gleichgewichtssinn.

Das Visual-Training kann man sich als eine Art Fitness- und Koordinationstraining für die Augen vorstellen. Ein regelmäßiges Training kann hier zu beeindruckenden Ergebnissen führen. Wie bei jedem Training sollten aber auch hier Pausen eingehalten werden. Das Visual-Training ist anfangs anstrengend. 10 Minuten am Tag reichen daher zu Beginn aus. Mit Variationen kann man das Training leichter oder schwerer machen:

1. Leichter: Größere Buchstaben bzw. Zahlen / kleineres Bewegungsausmaß / kürzere Dauer / langsamer arbeiten / oft helfen Rhythmus oder lautes Aussprechen des Gelesenen
2. Schwerer: Kleinere Buchstaben bzw. Zahlen / größeres Bewegungsausmaß / längere Dauer / Geschwindigkeit steigern / einäugig (Augenklappe) arbeiten / Bewegung hinzufügen / mit bewegten Objekten arbeiten.

Exercises

The exercises presented here serve to prevent injuries and improve performance in sports by processing information as fast as possible. Moreover, the exercises can also lead to improvements in general health beyond sport.

The manual focuses on exercises with small devices for the visual and balance systems. It makes sense to complement comprehensive neurocentric training with exercises to improve proprioception.

Visual system

Almost all of our movements are controlled through the eyes or the visual system. All the important information about our environment is communicated to our brain via the input from the eyes in order to achieve purposeful movement. Even minor information losses or faults can lead to a less than optimal motion result. In addition, strained eyes can lead to headaches, difficulty concentrating and neck tension. They are also closely related to the sense of balance.

Visual training can be thought of as a kind of fitness and coordination training for the eyes. Regular training of this aspect can lead to impressive results. As with any training, however, breaks should also be taken. Visual training is strenuous at first. 10 minutes a day is therefore enough at the beginning. The training can be made easier or harder with variations :

1. Easier: Larger letters or numbers / smaller range of motion / shorter duration / slower work. Rhythm or repeating aloud what has been read can help
2. More difficult: Smaller letters or numbers / greater range of motion / longer duration / speed increase / one-eyed (eyepatch) work / add movement / work with moving objects.

Basisübungen Visuelles System | Basic exercises for visual system

1. Grundlagentraining | 1. Basic training



Halten Sie die **VOR Tafel** (VOR = Vestibulookulärer Reflex) auf Augenhöhe oder hängen Sie es unmittelbar vor sich an die Wand. Bei absolut stiller Kopfhaltung verfolgen die Augen die Linien auf der Tafel bis zum Endpunkt. Nach rechts, 5-10 Sekunden halten, nach links, halten, nach oben, halten, nach unten, halten, diagonal nach rechts oben usw.

Hold the **VOR Chart** (VOR = vestibulo-ocular reflex) at eye level or hang it on the wall immediately in front of you. With your head remaining absolutely still, trace the lines on the board to the end with your gaze. Hold to the right, hold for 5-10 seconds, to the left, hold, up, hold, down, hold, diagonally to the top right, and so on.

Tafel „Periphere
Wahrnehmung“

Chart „Peripheral
Awareness“



Neutraler, lockerer Stand. Halten Sie die **Visuالتafel „Periphere Wahrnehmung“** ca. 30-40 cm vor Ihr Gesicht, mittig ausgerichtet. Fixieren Sie das kleine „z“ in der Mitte der Tafel. Lesen Sie nun die Buchstaben von innen nach außen, ohne den Blick vom Zentrum weg zu bewegen. Versuchen Sie die Übung einäugig mit der Augenklappe.

Neutral, relaxed state. Hold the Chart „Peripheral Awareness“ about 30-40 cm in front of your face, centred on it. Fix the small „z“ in the middle of the chart. Now read the letters from the inside to the outside, without moving the view away from the centre. Try the exercise one-eyed with the Eye Patch.

Basisübungen Visuelles System | Basic exercises for visual system

3. Akkommodation / Fähigkeit des Scharf-Stellens | 3. Accommodation / focussing ability



Hängen Sie die **Fern-Tafel** an die Wand und entfernen Sie sich so weit, dass Sie die Buchstaben noch klar sehen können. Die **Nah-Tafel** halten Sie in der Hand ebenfalls in einem Abstand, in dem Sie die Buchstaben gerade noch klar erkennen können. Lesen Sie nun abwechselnd einen Buchstaben nah und fern. Wechseln Sie die Tafel erst, wenn Sie den Buchstaben vollkommen klar erkannt haben. **Variante:** Mit Augenklappe / einäugig.

Hang the Far Chart against the wall and move so far that you can still see the letters clearly. Likewise, hold the Near Chart at a distance where you can still see the letters clearly. Now read near and far letters alternately. Do not change chart until you have fully recognised the letter. **Variations:** With Eye Patch / one-eyed

Sakkaden Tafeln

Saccade Charts



Vision Sticks

Vision Sticks



Hängen Sie die beiden Sakkaden Tafeln mit ca. 30-40 cm Abstand nebeneinander auf Augenhöhe an die Wand und stellen Sie sich mittig davor (Wandabstand ca. 1 m). Springen Sie nun mit den Augen von Buchstabe zu Buchstabe (1. Zeile links, 1. Zeile rechts, 2. Zeile links, 2. Zeile rechts usw.). Springen Sie erst weiter, wenn Sie den Buchstaben klar sehen. Das laute Aussprechen der Buchstaben unterstützt die Übung. **Variante:** Diese Übung kann auch mit den Vision Sticks ausgeführt werden.

Hang the two Saccade Charts next to each other at eye level on the wall at a height of approx. 30-40 cm and stand in front of it in the middle (wall distance approx. 1 m). Now jump from letter to letter with your eyes (1st line left, 1st line right, 2nd line left, 2nd line right, etc.). Do not jump on until you can clearly see the letter. Reading the letters aloud supports the exercise. **Variations:** This exercise can also be performed using Vision Sticks.

Basisübungen Visuelles System | Basic exercises for visual system**5. Augenfolgebewegungen / Kontrollierte Objektverfolgung |
5. Eye tracking movements / Controlled object tracking**

Entspannte Rückenlage auf dem Boden. Der Marsden Ball hängt circa 60-100 cm mittig über dem Gesicht. Den Ball in alle Richtungen schwingen lassen und mit den Augen verfolgen (Fixation des Buchstabens unten auf dem Ball).

Variante: Die Übung kann auch in unterschiedlichen Standpositionen und mit verschiedenen Ballhöhen ausgeführt werden.

Lie on you back on the floor and relax. Hang the Marsden Ball centrally about 60-100 cm above your face. Swing the ball in all directions and follow it with your eyes (fixating on the letter on the bottom of the ball). **Variations:** The exercise can also be performed in different stance positions and with different ball heights.

Fortgeschrittene Übungen Visuelles System | Advanced exercises, visual system

1. Kombination Basisübungen (Augenfolgebewegung + Endfixierung) |

1. Combination basic exercises (eye tracking movement + final fixation)



Die Augenklappe auf einem Auge fixieren und den Marsden Ball werfen und fangen. Aufgabe ist es, den Ball mit dem offenen Auge aktiv zu verfolgen, also auch bis zum finalen Fangvorgang in der Hand mit Blick auf den Ball / Buchstaben in der Handinnenfläche.

Affix the Eye Patch to one eye and throw the Marsden Ball and catch it. The task is to actively track the ball with the open eye, i.e. also until the final catch in the hand with a view of the ball / letters in the palm of the hand.

Fortgeschrittene Übungen Visuelles System | Advanced exercises, visual system

2. Anspannen und Entspannen | 2. Flexing and relaxing

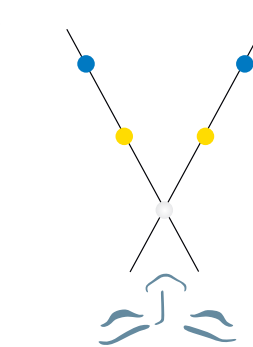


Vision Stick

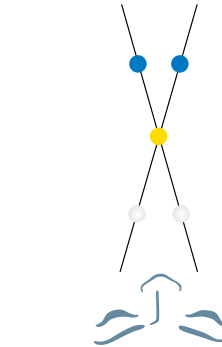


Halten Sie den Vision Stick circa 30-40 cm mittig vor Ihrem Gesicht. Halten Sie den Kopf gerade und fixieren Sie einen Buchstaben auf dem Stick. Führen Sie den Stick langsam Richtung Nase und versuchen Sie, das Bild scharf zu halten. Sobald Sie den Stick doppelt oder sehr verschwommen sehen, kehren Sie die Bewegung um. Arbeiten die beiden Augen nicht synchron, kann das abweichende Auge mit Hilfe der Augenklappe separat trainiert werden.

Hold the Vision Stick in front of your face at a distance of about 30-40 cm. Keep your head straight and fixate on a letter on the stick. Guide the stick slowly towards your nose and try to keep the image sharp. Once you see the stick in double or it is very blurry, reverse the movement. If the two eyes are not in sync, the deviant eye can be trained separately with the aid of the eye patch.



1. Augen fokussieren erste Kugel (weiß)
1. Eyes focus first ball (white)



2. Augen fokussieren zweite Kugel (gelb)
2. Eyes focus second ball (yellow)

Halten Sie das eine Schnurende des Brock Strings an die Nasenspitze und bringen Sie die Schnur auf Spannung. Beginnen Sie zunächst mit kleineren Abständen zwischen den Kugeln.

Fokussieren Sie die erste Kugel mit beiden Augen. Ziel ist es, jeweils zwei eintretende und zwei austretende Schnüre genau in der Lochmitte der fokussierten Kugel zu sehen. (Siehe Darstellung). Fokussieren Sie nun nach und nach die dahinter liegenden Kugeln. Der Winkel der Schnur zur Nasenspitze und die Abstände der Kugeln können beliebig variiert werden, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.

Hold one end of the Brock String at the tip of the nose and tighten the string. Start with smaller distances between the balls.

Focus on the first ball with both eyes. The goal is to see two incoming and two exiting strings exactly in the centre of the hole of the ball being focussed on. (See illustration). Now gradually focus on the balls behind it. The angle of the string to the tip of the nose and the distances of the balls can be varied as desired to increase the level of difficulty.



Die Rasterbrille entspannt Ihre Augen, indem sie den Stressfaktor Licht reduziert, das einfallende Licht aber gezielter (punktuell) bündelt. Dieses kann unterschiedlich genutzt werden. Bei visuellem Stress, wie er z.B. bei alten Kopfverletzungen oder intensiver Computerarbeit oft vorkommt, kann die Brille dazu beitragen, Leistungen besser abzurufen. Zudem verschafft die Rasterbrille Ihnen einen klareren Blick. Daher wird sie häufig in Kombination mit anderen Sehübungen eingesetzt. Die Brille kann 5-10 Minuten vor dem Visual-Training zur Entspannung, aber auch zwischendurch im Alltag oder auch aktiv im Sport getragen werden.



Pinhole Glasses relax your eyes by reducing the stress factor of light, but the incident light is bundled in a more focussed manner (selectively). This can be used in various ways. In the case of visual stress, which often occurs, for example, in the case of old head injuries or intensive computer work, the glasses can help to improve performance. In addition, Pinhole Glasses provide a clearer view. They are thus often used in combination with other visual exercises. The glasses can be worn 5-10 minutes before the visual relaxation training but also from time to time in everyday life or actively during sports.

Vestibuläres System

Unsere Gleichgewichtsorgane sitzen im Innenohr. Sie messen die Beschleunigung von Bewegungen des Kopfes und des Körpers und ermöglichen uns die Orientierung im Raum. Diese Informationen senden sie an das Gehirn und bilden die Grundlage für unsere Haltung und Ausrichtung der Augen. Ein funktionierendes Gleichgewichtssystem ist somit die absolute Grundlage für eine präzise Bewegungskörperausführung. Das Gleichgewichtssystem unterstützt durch die Stabilisierung der Augen das visuelle System und das visuelle System unterstützt durch die Bereitstellung von Bildern und somit äußeren Fixierungspunkten das Gleichgewicht.

Vestibular system

Our balance organs are located in the inner ear. They measure the acceleration of movements of the head and the body and allow us to orient ourselves in space. This information is sent to the brain and forms the basis for our posture and alignment. A functioning balance system is thus the absolute basis for precise execution of movements. The balance system supports the visual system by stabilising the eyes and the visual system supports balance by providing images and thus external fixation points.

Alle Videos zum Neuro-Training unter:
www.youtube.com/artztgmbh



Basisübungen Vestibulookularer Reflex (VOR) | Basic Exercises Vestibulo-ocular Reflex (VOR)



VOR-Tafel

VOR Chart

Trainieren Sie die Fokussierung eines Objekts, während sich der Kopf asynchron bewegt. Fixieren Sie dazu die VOR Tafel auf Augenhöhe an der Wand und stellen Sie sich mittig mit ca. 1 m Abstand davor. Fokussieren Sie mit den Augen das kleine „z“ in der Mitte der Tafel.

Train focussing on an object while moving your head asynchronously. To do so, fix the VOR Chart on the wall at eye level and position yourself in the middle with approx. 1 m distance in front of it. Focus your eyes on the little „z“ in the middle of the chart.



Während Ihre Augen weiterhin den Buchstaben fokussieren, bewegen Sie Ihren Kopf (je 5-10 Mal) entlang der waagerechten Linie nach rechts und wieder zurück zur Mitte. Wiederholen Sie die Übung entlang aller dargestellten Linien. Starten Sie langsam und steigern Sie ggf. das Tempo. Fällt Ihnen eine Achse besonders schwer, sollten Sie diese vermehrt trainieren.

While your eyes continue to focus on the letter, move your head along the horizontal line to the right and back to the centre (5-10 times each). Repeat the exercise along all the lines shown. Start slowly and increase the tempo, if appropriate. If one axis is particularly difficult for you, you should train it more often.



Alle Videos zum Neuro-Training unter:
www.youtube.com/artztgmbh



 Ludwig Artzt GmbH
Schiescheck 5
D-65599 Dornburg

Tel.: +49 (0) 6436 944 930
Fax: +49 (0) 6436 944 933
info@artzt.eu | artzt.eu

Ludwig Artzt GmbH - Schiescheck 5 - 65599 Dornburg - Germany

98062

4 260410 891100

Anleitung ARTZT vitality Neuro-Trainings-Set

©2019 Ludwig Artzt GmbH. Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland.
©2019 Ludwig Artzt GmbH. All rights reserved. Printed in Germany.

98062 / V1 / 0819 / LA-6100