

---

**SCHRITT 7:**

1. Geben Sie Ihren Kopf hinunter.
2. Legen Sie sich mit dem Bauch auf einen Drehsessel, der Kopf schaut geradewegs nach unten.
3. Beugen Sie Ihre Knie.
4. Drehen Sie den Sessel im Uhrzeigersinn.
5. Stehen Sie auf und beurteilen Sie ob Sie sich schwindelig fühlen. Machen Sie eine Pause wenn das der Fall ist, andernfalls fahren Sie mit der Übung fort.
6. Drehen Sie den Sessel gegen den Uhrzeigersinn.
7. Stehen Sie auf. Machen Sie eine Pause wenn Ihnen schwindelig ist, bzw. fahren Sie fort, wenn das nicht der Fall ist.
8. Steigern Sie langsam die Anzahl der Umdrehungen.
9. Ziel ist es, 6-8 Umdrehungen in eine Richtung und dann 6-8 Umdrehungen in die andere Richtung zu machen, ohne dabei Pausen zu machen oder sich schwindelig zu fühlen.

---

**WICHTIG:**

1. Machen Sie Ihre Übungen langsam um die Anzahl der Rotationen/Minuten zu steigern.
  2. Sie haben die Übungen geschafft, wenn Sie fähig sind, alle Stufen ohne Schwindelgefühl zu absolvieren.
-