

Head Balance Mundübungsgerät

Head Balance in Kürze

einfache und wirkungsvolle Übungen für Kiefer-, Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur

entspannend – belebend – durchblutungsfördernd

Ein Ungleichgewicht im Kiefer wirkt sich auf das gesamte Körpersystem aus und kann zu Muskelverspannungen in allen Körperteilen führen. Diese Stresssymptome wirken sich auf Nerven, Gelenke, Muskeln und viele weitere Gewebe oft negativ aus. Vielfältige Symptome können entstehen.

Ganzheitlich arbeitende Therapeuten, Zahnärzte, Kiefer- und Schuhorthopäden wissen um die Bedeutung der Kieferposition und wissen, dass sich die Körperstatik (positiv) ändert, wenn der Patient mit der vorderen Zahnreihe bei Kieferfehlstand auf etwas gummiartiges beißt. Das nutzt der Head Balance. Mit dem Mundübungsgerät wird das Gleichgewicht im Kiefergelenk nach und nach wieder hergestellt.

Bei korrekter Anwendung werden bei folgenden Symptomen in den meisten Fällen starke Verbesserungen erreicht, oft verschwinden sie auch ganz:

stressbedingter Tinnitus, Zähneknirschen, Zähnebeißen, Migräne, Kieferknacken, Schnarchen

Oft bessern sich auch folgende Symptome:

Schwindel, Spannungskopfschmerz, Bewegungseinschränkungen in der Halswirbelsäule, Nervenschmerzen im Gesicht, Schulter-Verspannungen, Sehnenscheidenentzündungen

So wendest du den Head Balance an:

Setze dich hin und halte deinen Kopf gerade.
Presse das Gerät mit den Händen möglichst nahe am Mundstück zusammen und positioniere deine Schneidezähne direkt hinter der Erhöhung auf dem Mundstück.

Führe jetzt 10 langsame Kaubewegungen durch, öffne dabei den Mund etwa 1 bis max. 1,5 cm.

Drehe dann den Kopf leicht zur einen Seite und wiederhole diese 10 Kaubewegungen.

Drehe jetzt den Kopf leicht zur anderen Seite und wiederhole erneut die 10 Kaubewegungen.

Pausiere nun für ca. 30 Sekunden.

Nach der kurzen Pause wiederhole diese Abfolge, inklusive einer Pause, noch weitere zwei mal. Insgesamt mache also 90 langsame Kaubewegungen, immer so, dass sich die beiden Kauflächen nur leicht berühren.

Mache dieses Kurztraining am besten morgens und abends. Du knirscht nachts mit den Zähnen? Dann mache zuerst 10 Tage lang nur abends und danach 3 mal täglich die Anwendung!



Weitere Informationen: www.head-balance-pfennig.de