

UConcept ➔
The Ultimate Bio Trainer

EXERCICES



RESPIRATION BUCCALE

BÉANCE

ARTICULÉ CROISÉ

SURPLOMB

RECOUVREMENT

POSITION DE LA LANGUE

DÉGLUTITION ATYPIQUE

FREIN LINGUAL

SILLON LABIO MENTONNIER

FERMETURE INSUFFISANTE DES LÈVRES

LÈVRE SUPÉRIEURE COURTE

NETTOYAGE DU NEZ

RESPIRATION NASALE

POSITION DE LA LANGUE

FREIN DE LA LANGUE

TONIFICATION DES LÈVRES

SILLON LABIO MENTONNIER

EXERCICES DE MASTICATION





✓ TONIFICATION DES LEVRES

1er exercice: Brrrr...

Faire vibrer les lèvres au moins pendant 15 secondes puis avec l'entraînement augmenter le temps.

⌚ Min. 15 secondes

⌚ A répéter 10 à 15 fois



2ème exercice: Appuyez

Appuyez **la lèvre du bas sous le nez**, maintenir fortement quelques secondes, relâchez l'effort et recommencez.

⌚ 5 secondes

⌚ 10 fois par jour



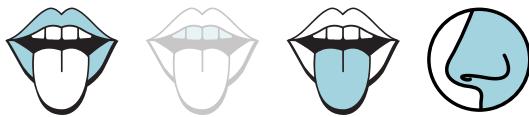
3ème exercice: Appuyez

Appuyez **la lèvre supérieure sur la lèvre inférieure**, maintenir fortement quelques secondes, relâchez l'effort et recommencez.

⌚ 5 secondes

⌚ 10 fois par jour





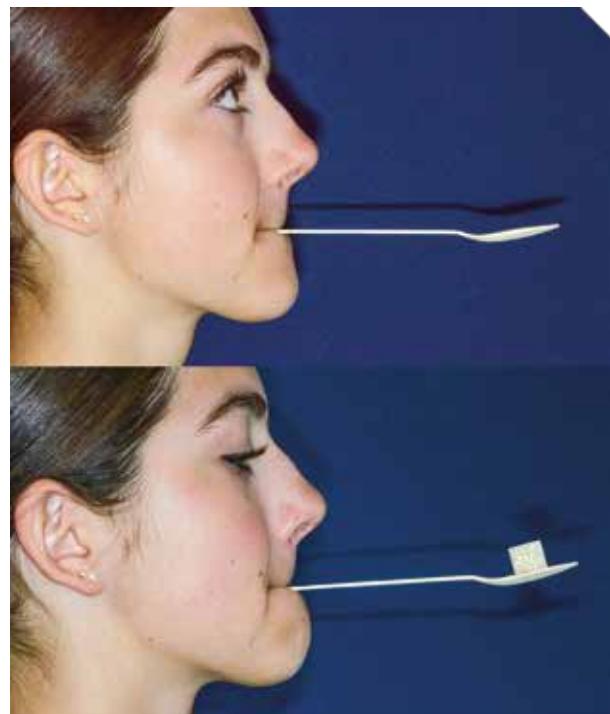
✓ TONIFICATION DES LEVRES

6ème exercice: Cuillère

Exercice avec une petite cuillère (si nécessaire avec une cuillère en bois) qui devrait être la plus horizontale possible, sans l'aide de dents et sans contraction des lèvres. On peut alourdir, en plaçant un sucre dans la cuillère.

Min. 10 secondes

5–10 fois par jour



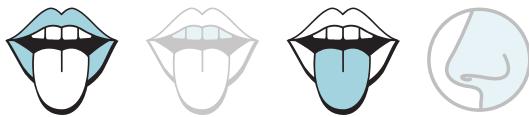
7ème exercice: Bouton

Placer le dispositif en bouche, puis muscler les lèvres en tirant sur l'anneau.

Min. 10 secondes

15–20 fois par jour





✓ EXERCICES DU CHEVAL

1er exercice: Cliquer

Il s'agit de faire claquer fortement la langue au palais, bouche entrouverte en essayant de faire le « clac » le plus fort possible.

- ⌚ 30–45 secondes/exercice
- ⌚ 10 fois par jour

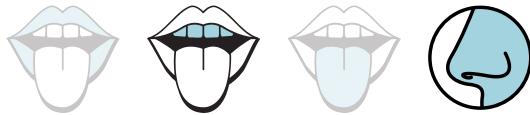


2ème exercice: Pffrr...

« Pffrr... » comme un cheval qui s'ébroue, en libérant les lèvres supérieure et inférieure.

- ⌚ 5 à 10 fois
- ⌚ 10 fois par jour





✓ EXERCICES DE MASTICATION

Ier exercice: Mastication uni latérale alternée

Apprendre à votre enfant à **croquer des aliments dès le plus jeune âge** et à **mastiquer des deux côtés...**

L'articulé croisé (dents du haut à l'intérieur des dents du bas) entraîne une mastication unilatérale donc uniquement du côté de celui-ci.

Il faut impérativement favoriser à chaque repas le côté opposé.



Mastication



Normalité



Articulé croisé à droite



✓ EXERCICES DE RESPIRATION NASALE

1er exercice: Respiration nasale sans éducateur fonctionnel

Se plaquer contre un mur pour être bien droit.
Inspirer par le nez (compter jusqu'à dix) en gonflant le ventre, puis souffler par la bouche tout doucement.

10 secondes

3x10 fois par jour

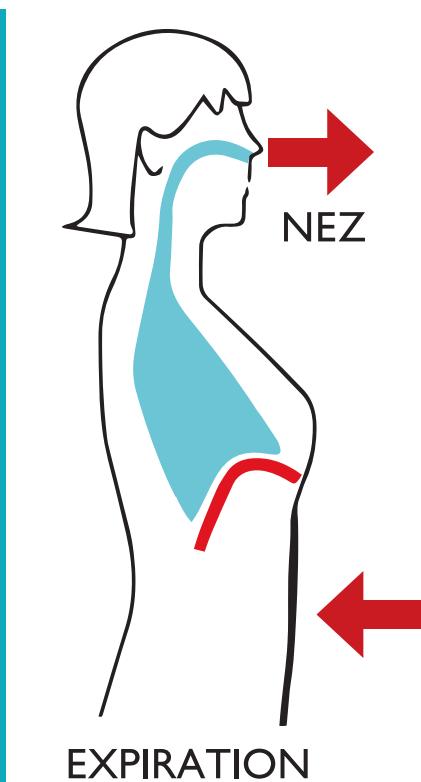
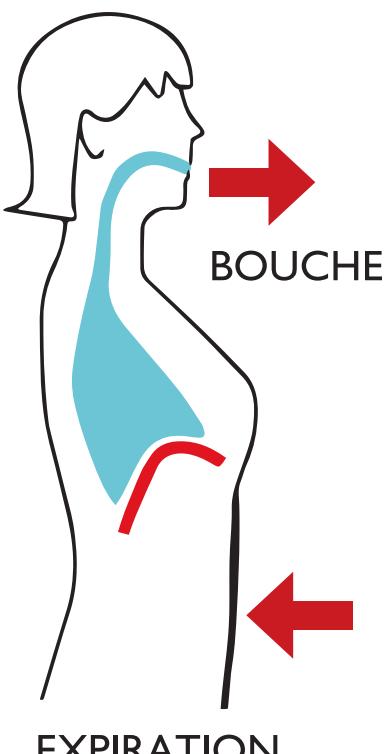
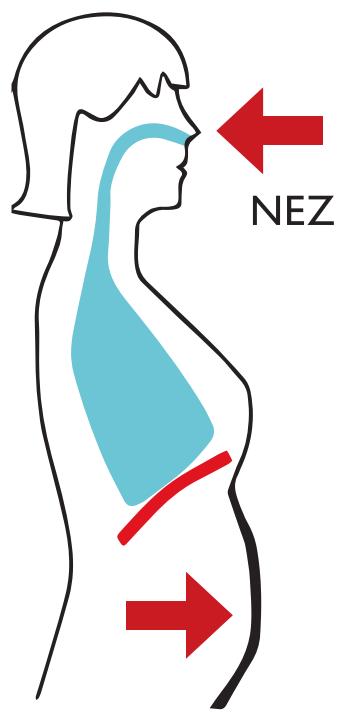
2ème exercice: Respiration nasale avec éducateur fonctionnel

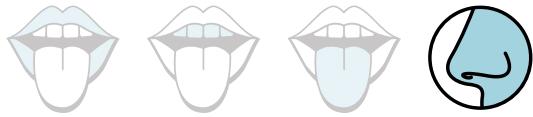
Se plaquer contre un mur pour être bien droit.
Inspirer par le nez (compter jusqu'à dix) en gonflant le ventre, puis souffler par le nez tout doucement.

10 secondes

3x10 fois par jour

avec éducateur fonctionnel





✓ EXERCICES DE RESPIRATION NASALE

3ème exercice: Respiration uninarinaire

Position de départ : lèvres jointes



Presser sur la narine droite:
Inspirer par la narine gauche



Presser sur la narine gauche:
Expirer par la narine droite – puis
Inspirer par la narine droite



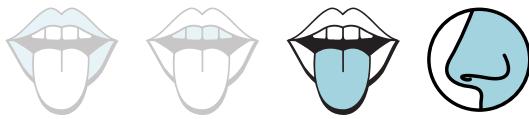
Presser sur la narine droite :
Expirer par la narine gauche



10 fois par narine



1 fois par jour

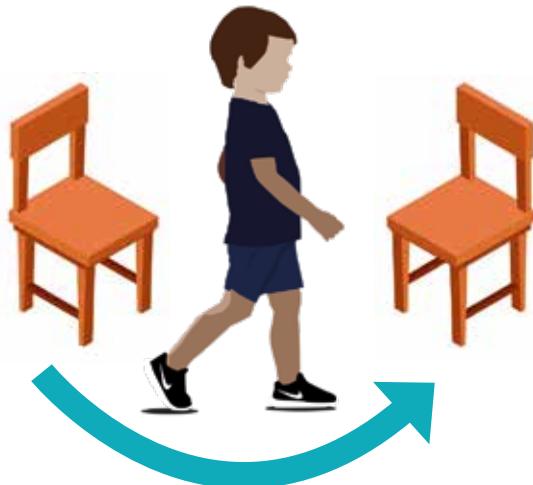


✓ EXERCICES DE RESPIRATION NASALE **ÉDUCATEUR FONCTIONNEL EN BOUCHE**

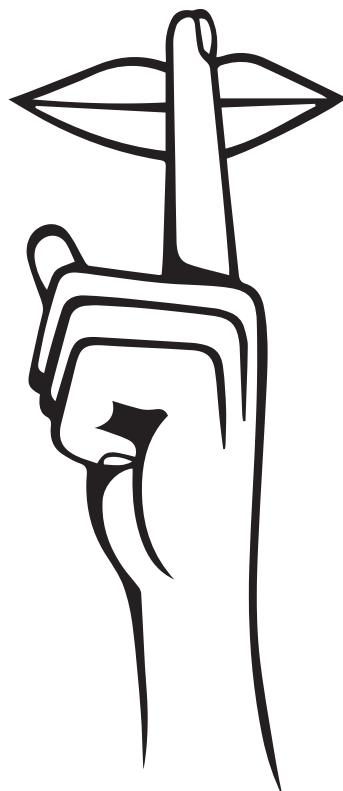
4ème exercice: Marcher

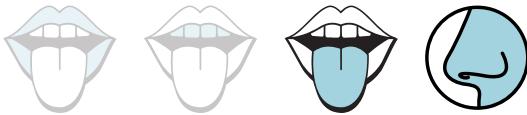
Placer deux chaises éloignées de 3 mètres. Placer l'éducateur fonctionnel en bouche, lèvres jointes respirer tranquillement par le nez. Marcher autour des chaises en comptant jusqu'à 30. Puis, augmenter la rapidité des pas en gardant toujours une respiration nasale.

-  Durée 3 à 4 minutes
-  3 fois par jour



Si besoin, on peut poser le doigt sur ses lèvres pour les obliger à rester jointes.





✓ EXERCICES D'ÉDUCATION LINGUALE

1er exercice : La langue au palais

Coller fortement la langue au palais, et garder la langue dans la même position en ouvrant la bouche le plus grand possible. Tirez la langue jusqu'à ce que ce soit possible. (Sensibilité niveau frein langue possible, c'est un bon signe).

- 15 répétitions
- 10 fois par jour



2ème exercice : Tic-Tac

Placer le tic-tac sur le dos de la langue et ensuite mettre l'éducateur fonctionnel en bouche. Faire fondre le tic-tac en le frottant contre le palais.

- 3–4 minutes
- 2 à 3 fois par jour



3ème exercice : L 'élastique

Il va s'agir de garder le plus longtemps possible le ou les petits élastiques sur le bout de la langue. Pour se faire, il va devoir coller la langue au palais lors de la diction et de la déglutition afin de ne pas l'avaler.

- min. 45 minutes
- 3 fois par jour





✓ EXERCICES D'ÉDUCATION LINGUALE

4ème exercice : Crème chocolat

Placer plusieurs points avec la crème au chocolat autour de la bouche à un maximum de distance que l'on puisse atteindre avec la langue. Nettoyer votre visage avec la langue.

⌚ Min. 4 pointes



5ème exercice: La crème lactée

Placez un peu de crème, confiture, miel... au palais puis léchez-le.

Passez avec la langue le plus loin possible en tirant le plus possible.

⌚ 5–10 sec

⌚ 5 par jour



6ème exercice: Déglutition devant un miroir

Tu te places devant un miroir avec un verre d'eau. Tu avales et tu contrôles ta déglutition (les lèvres doivent rester immobiles et la langue ne doit pas se placer entre les dents).





✓ EXERCICES DU SILLON LABIO MENTONNIER

1er exercice: Le singe

Il s'agit de passer la langue très lentement de droite à gauche, et de gauche à droite, sous la lèvre inférieure. Insister au milieu en essayant de descendre la langue le plus bas possible progressivement (sensibilités possibles sont un « bon signe »).

⌚ 5 passages droite et gauche

⌚ 5 à 10 fois par jour



2ème exercice: La bulle

Il s'agit de gonfler toute la partie entre la lèvre inférieure et le menton et essayer de faire descendre l'air le plus bas possible, sans contracter les muscles du menton.

Il faut arriver à une bulle bien lisse de la lèvre à la pointe du menton.



⌚ 10 secondes

⌚ 10 fois par jour



✓ EXERCICES DU FREIN DE LA LANGUE

1er exercice: Toucher le nez

Avec le bout de la langue en tirant au maximum, atteindre le nez.

⌚ 5 secondes

⌚ 10 fois par jour



2ème exercice : Nettoyage des dents

Utiliser la langue pour nettoyer la surface totale de la dentition.

⌚ 5-10 fois par jour



3ème exercice: Nettoyage des lèvres

Utiliser la langue pour nettoyer la surface des lèvres en effectuant un mouvement circulaire.

⌚ 5-10 fois par jour





U Concept

The Ultimate Bio Trainer



UCONCEPT.EU



U CONCEPT
TRAINER



SD-PR-001-03FR

FABRICANT ET DISTRIBUTEUR DE BASKETS U CONCEPT:

SAVARIA-DENT KFT.

9700 SZOMBATHELY, DR. SZABOLCS ZOLTÁN UTCA 5/A. HUNGARY



UCONCEPT.EU



UOCONCEPT@SAVARIADENT.HU

