



UConcept 
The Ultimate Bio Trainer



GYAKORLATOK



	Tisztítás Nedvesítés	Orrlégzés készülékkel együtt és készülék nélkül Orrlégzés váltakozó orrlyukakon keresztül Séta	Nyelv a szájpadhoz Tic-Tac Gumigyűrű Csokikrém Tejszínhab Nyelés tükrör előtt Clip-clok	Clip-clop Orr-érintés Fogtisztítás Ajkak tisztítása	Brrrr... Nyomás Brrrr... + Prrr... A hal Kanál Gomb	A majom A buborék A hal Gomb	Egyoldali és váltakozó oldali rágás
	ORR TISZTÍTÁSA	ORRLÉGZÉS	NYELVTARTÁS	NYELVFÉK	AJKAK IZOMTÓNUSÁNAK JAVÍTÁSA	MENTOLABIÁLIS BARÁZDA (ajak-dílcsúcs közti barázda)	RÁGÁS GYAKORLATOK
SZÁJLÉGZÉS	✓	✓	✓		✓		
NYITOTT HARAPÁS	✓	✓	✓				
KERESZTHARAPÁS	✓	✓	✓				✓
OVERJET	✓	✓	✓				
MÉLYHARAPÁS	✓	✓	✓				
NYELVPOZÍCIÓ	✓	✓	✓	✓			
ATIPIKUS NYELÉS	✓	✓	✓	✓	✓		
NYELVFÉK	✓	✓	✓	✓			
MENTOLABIÁLIS BARÁZDA	✓	✓			✓	✓	
NEM MEGFELELŐ AJAK ZÁRÓDÁS	✓	✓			✓	✓	
RÖVID FELSZŐ AJAK	✓	✓			✓	✓	



✓ ORR NEDVESÍTÉSE ÉS TISZTÍTÁSA

1)

Nedvesítsd be az orrjárataidat sóoldattal vagy tengervízzel.



2)

Tedd a zsebkendőt az orrod elé, mint egy maszkot.



3)

Vegyél mély levegőt, csukd be a szád, az egyik orrlyukadat fogd be, a másikon pedig lélegezz ki amíg üres és tiszta nem lesz az orrjáratod.



4)

Ismételd meg az eljárást a másik orrlyukaddal is.

Soha ne fújd ki mindkét orrlyukadat egyszerre.





✓ AJKAK IZOMTÓNUSÁNAK JAVÍTÁSA

1. gyakorlat: Brrrr...

Rezgetesd az ajkaidat minimum 15 másodpercig. Később, ahogy az ajkaid erősödnek növeld a gyakorlat időtartamát.

⌚ Minimum 15 másodperc

🔄 Ismétlés 10 - 15 alkalommal

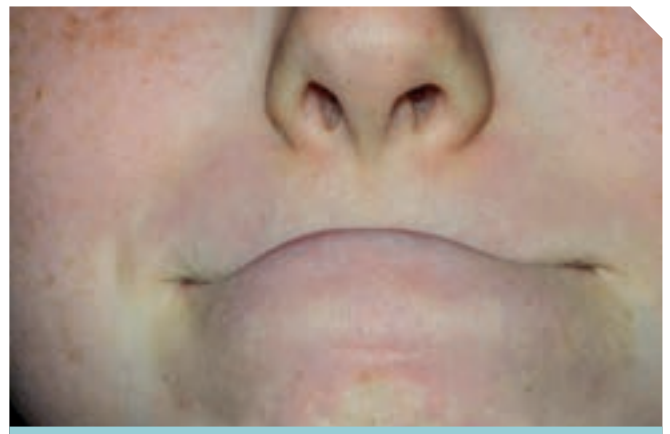


2. gyakorlat

Próbáld meg **az alsó ajkaddal megérinteni az orrodat**. Nyomd az alsó ajkadat felfelé, tartsd ebben a pozícióban pár másodpercig. Lazíts majd ismételd meg a gyakorlatot.

⌚ 5 másodperc

🔄 Ismétlés napi 10 alkalommal

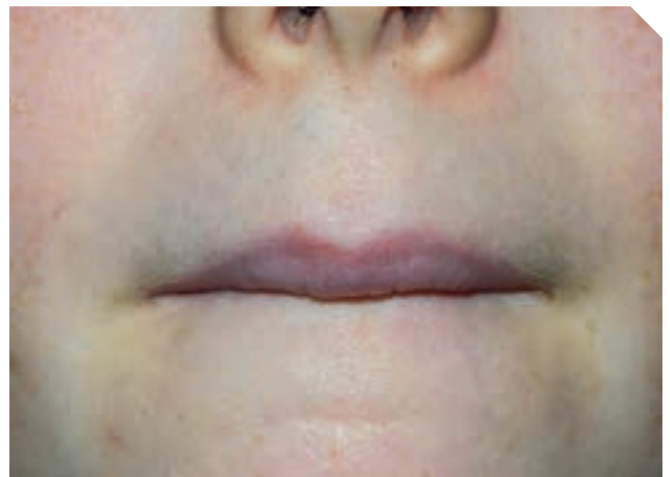


3. gyakorlat

Gyakorolj nyomást az **alsó ajkadra a felső ajkaddal**. Tartsd meg ezt a nyomást pár másodpercig, majd lazíts. Ismételd párszor.

⌚ Minimum 5 másodperc / gyakorlat

🔄 Ismétlés napi 10 alkalommal





✓ AJKAK IZOMTÓNUSÁNAK JAVÍTÁSA

4. gyakorlat: Brrrr... + Prrrr...

Utánozd a motor brrrrr és prrrr hangját, 1-2 másodpercenként váltogatva.

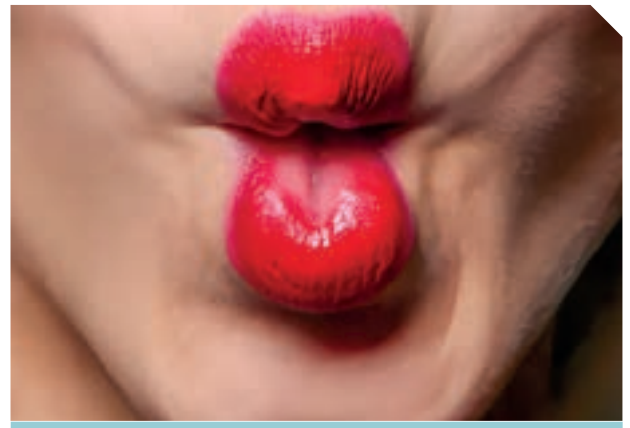
- 🕒 Minimum 5 másodpercig
- 🔄 Ismétlés napi 10 alkalommal



5. gyakorlat: A hal

Először szívd össze az ajkaidat és az arcodat, mint egy halacska, majd **megállás nélkül** fújd fel az arcodat.

- 🕒 5 - 10-szer egymás után
- 🔄 Ismétlés napi 10 alkalommal





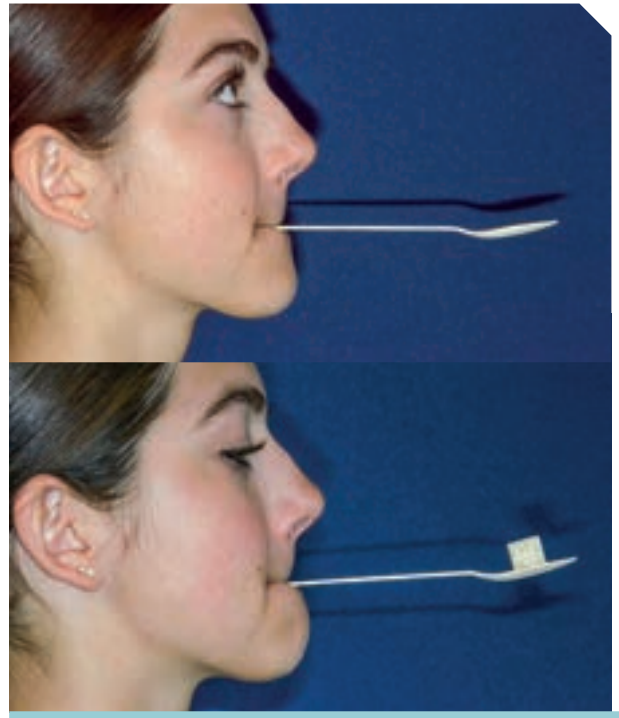
✓ AJKAK IZOMTÓNUSÁNAK JAVÍTÁSA

6. gyakorlat: Kanál

Gyakorolj egy teáskanállal (ha szükséges fából készült kanalat használj). Tartsd meg a kanalat az ajkaiddal annyira vízszintes pozícióban amennyire csak tudod, úgy, hogy a fogaiddal nem segíthetsz, és a szád sem csücsörítheted. A gyakorlatot nehezítheted azzal, hogy egy kockacukrot teszel a kanálra.

⌚ Minimum 10 másodpercig

🔄 Ismétlés napi 5-10 alkalommal

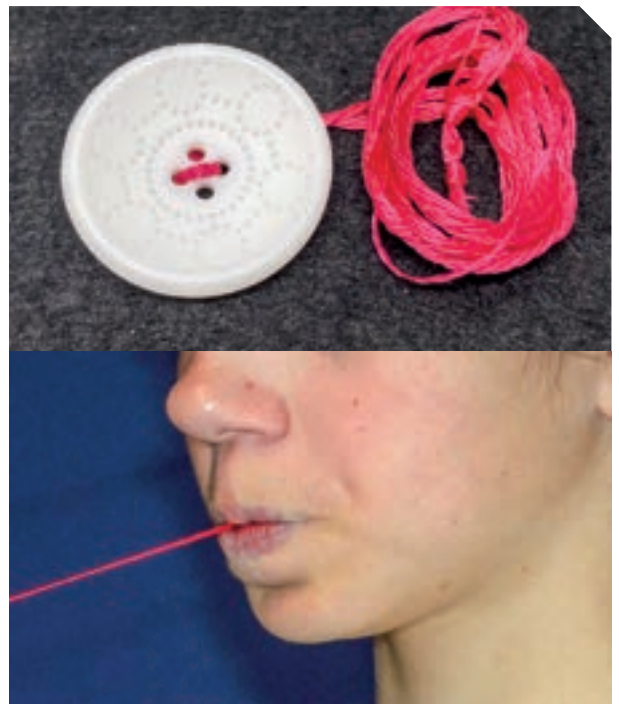


7. gyakorlat: Gomb

Egy gombot helyezz a szádba úgy, hogy a fogsorod és ajkad között legyen, majd a ráerősített fonal segítségével húzd kifelé. Az ajak izmaid segítségével pedig meg kell akadályoznod, hogy a gomb kiessen a szádból.

⌚ Minimum 10 másodpercig

🔄 Ismétlés napi 15-20 alkalommal





✓ LOVACSKÁS GYAKORLATOK

1. gyakorlat: Clip-clop

Próbáld meg egy 'clack' hangot kiadni úgy, hogy a szád nyitva van és a nyelvedet a szápadlásodról indítva csettintesz a nyelveddel. Próbáld meg olyan hangosan kiadni ezt a hangot amennyire lehetséges.

🕒 30–45 másodperc

🔄 Ismétlés napi 10 alkalommal



2. gyakorlat: Pffrr...

'Pffrrrr...' akár egy lovacska. Az alsó és felső ajkad használatával próbáld meg prüszkölni.

🕒 5 - 10-szer egymás után

🔄 Ismétlés napi 10 alkalommal





✓ RÁGÁS GYAKORLATOK

I. gyakorlat: Váltakozó egyoldali rágás

Tanítsd meg gyermekedet minél korábban kemény ételekbe harapni, és mindkét oldalon rágni.



Rágás

Kritikusan fontos, hogy a gyermek minden étkezésnél a másik oldalon is rágjon.



Normal harapás

A kereszttharapás (amikor a felső fogív az alsó fogíven belülre esik) egyoldali rágást okoz a kereszttharapás oldalán.



Keresztharapás a jobb oldalon



✓ ORRLÉGZÉS GYAKORLATOK

1. gyakorlat: Orrlégzés készülék

Egyenes háttal támaszkodj egy falnak.

Lélegezz be az orrodon keresztül (számolj el magadban 10-ig), a hasadnak meg kell emelkednie. Majd lassan lélegezz ki a **szádon** keresztül.

🕒 10 másodperc

🔄 Ismétlés napi 3x10 alkalommal

2. gyakorlat: Orrlégzés készülékkel a szádban

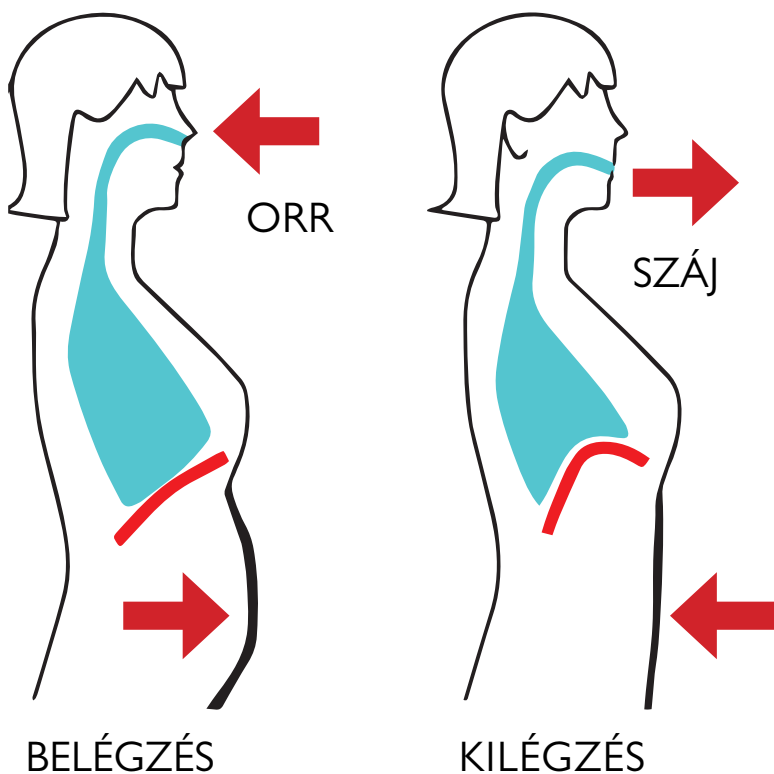
Egyenes háttal támaszkodj egy falnak.

Lélegezz be az orrodon keresztül (számolj el magadban 10-ig), a hasad megemelkedik, majd lassan lélegezz ki az **orrodon** keresztül.

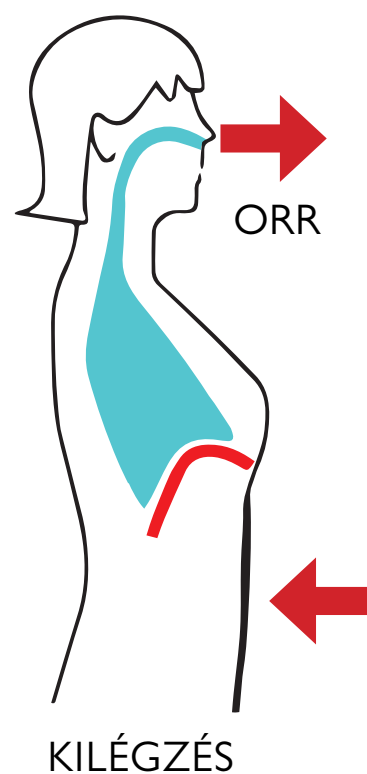
🕒 10 másodperc

🔄 Ismétlés napi 3x10 alkalommal

készülék nélkül



készülékkel

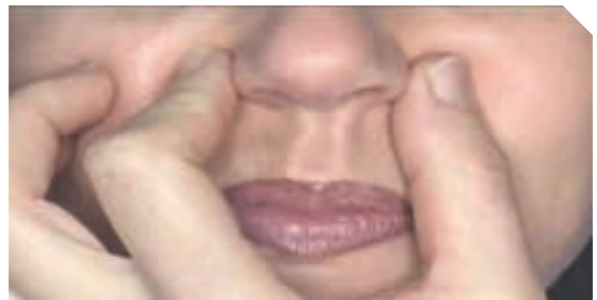




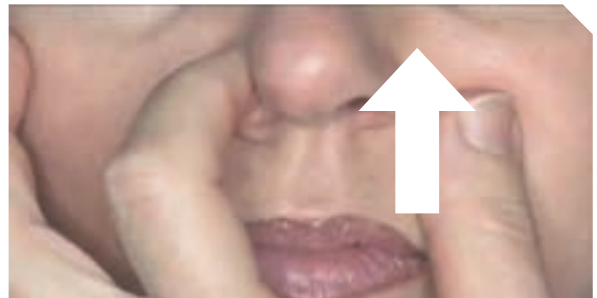
✓ ORRLÉGZÉS GYAKORLATOK

3. gyakorlat: Váltakozó orrlyukon keresztül

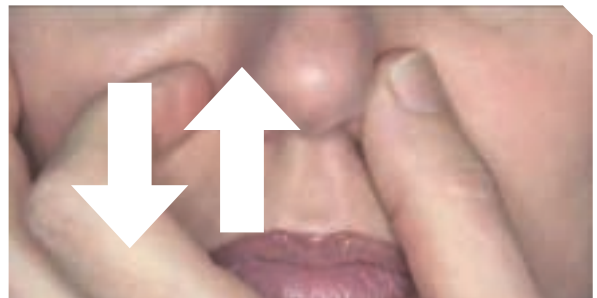
Kiindulási pozíció: ajkak zárva vannak.



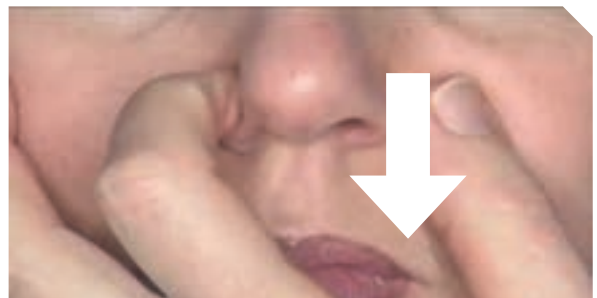
Finoman nyomd be a jobb orrlyukadat, és lélegezz be a bal orrlyukadon keresztül.



Most fogd be a bal orrlyukadat, lélegezz ki a jobb orrlyukadon keresztül, majd lélegezz be a jobb orrlyukadon keresztül.



Majd fogd be a jobb orrlyukadat, lélegezz ki a bal orrlyukadon keresztül.



 Orrlyukanként 10-szer ismételd

 Napi 1 alkalommal



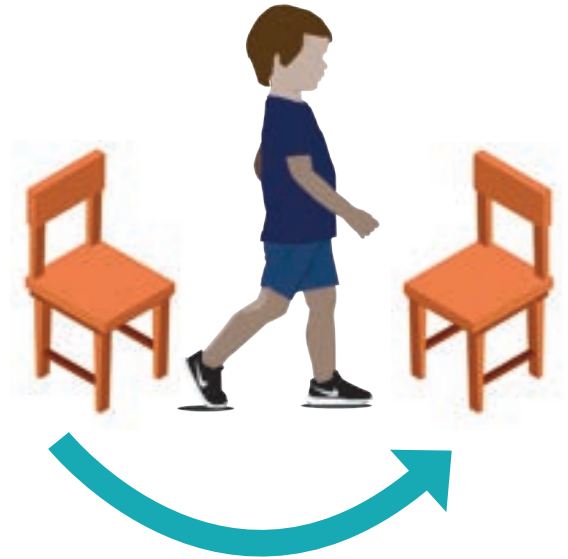
✓ ORRLÉGZÉS GYAKORLATOK KÉSZÜLÉKKEL A SZÁJBAN VÉGZENDŐ

4. gyakorlat: Séta

Tegyél két széket egymástól kb. 3m távolságra.

Helyezd a készüléket a szádba, zárd össze az ajkaidat és lélegezz lassan az orrodon keresztül. Sétálj körbe a két székek körül amíg magadban elszámolsz 30-ig. Fokozatosan növekd a séta sebességét, és figyelj arra, hogy mindig az orrodon keresztül lélegezz.

Ha szükséges tedd az ujjad az ajkaidra emlékeztetőül, hogy csukva kell tartanod őket.



🕒 Végezd a gyakorlatot 3-4- percgig

🕒 Ismétlés napi 3 alkalommal





✓ NYELV GYAKORLATOK

1. gyakorlat: Nyelv a szájpadhoz

Erősen nyomd a nyelvedet a szájpadrólódhoz és tartsd ebben a pozícióban, és nyisd ki a szád amennyire csak tudod. Emeld olyan magasra a nyelved amennyire csak tudod (enyhe érzékenységet tapasztalhatsz a nyelvfejed körül, de ez jó jel, és arra utal, hogy jól végzed a gyakorlatot).



⌚ Ismételd 15x egymás után

🕒 Ismétlés napi 10 alkalommal

2. gyakorlat: Tic-Tac

Tegyél egy Tic-Tacot a nyelvedre, majd helyezd be a készülékedet a szádba. Hagyd a Tic-Tacot elolvadni, míg azt a nyelveddel a szájpadrólodon görgeted.



⌚ Csináld 3–4 percig

🕒 Ismételd 2-3 alkalommal naponta

3. gyakorlat: A gumi gyűrű

Próbáld meg az apró gumigyűrűt a nyelved hegyén megtartani. Told fel a nyelved a szájpadrólódhoz, majd csukd be szád. Tartsd a gumigyűrűt ebben a pozícióban ameddig csak tudod (beszéd, és nyelés közben is tartsd ezt a pozíciót).



⌚ Minimum 45 másodpercig

🕒 Ismételd 3 alkalommal naponta



✓ NYELV GYAKORLATOK

4. gyakorlat: Csoki krém

Kenj csokikrémet az arcodra minél távolabb a szádtól, de a nyelvvel még pont elérhető távolságra. Tisztogasd le a csokikrémet az arcodról a nyelved segítségével.

⌚ Minimum 4 pontra kend a krémet



5. gyakorlat: Tejszínhab

Kenj egy kevés tejszínhabot, lekvárt, mézet stb., a szájpadlásodra, majd nyalogasd le onnan. Próbáld meg minél hosszabb nyelvmozdulatokkal végezni a gyakorlatot.

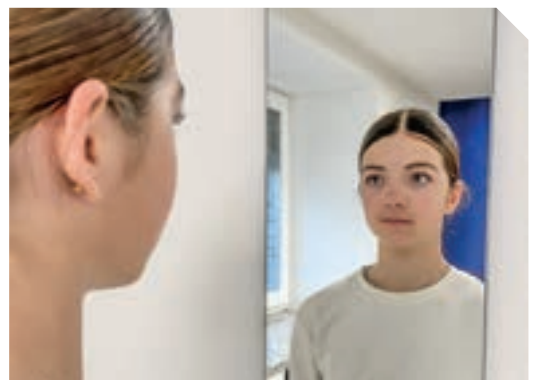
⌚ Csináld 5–10 másodpercig

⌚ Ismételd 5 alkalommal naponta



6. gyakorlat: Nyelés tükrő előtt

Állj egy tükör elé egy pohár vízzel. Nyelj le egy korty vizet teljesen uralva a mozgataidat (az ajak mozdulatlan, és a nyelved nem nyomhatod a fogaid közé). Folytasd a gyakorlatot amíg elfogy a pohár víz.





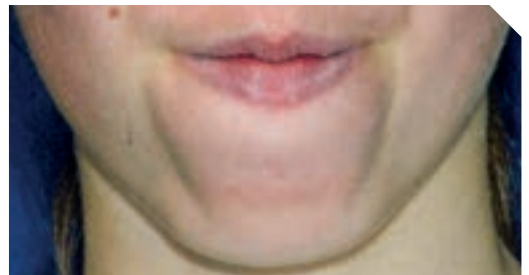
✓ MENTOLABIÁLIS BARÁZDA GYAKORLATOK (ajak-állcsúcs közti)

I. gyakorlat: A majom

Lassan húzd végig a nyelvedet az alsó ajkad és fogsorod között először jobbról balra, majd balról jobbra. Állj meg középen és próbáld meg lassan a nyelvedet lefele tolni amennyire csak tudod az állad irányába (kis érzékenységet tapasztalhatsz, de ez annak a jele, hogy jól csinálod a gyakorlatot).

🕒 Ismételd meg a gyakorlatot mindkét irányban 5x

🔄 Ismétlés napi 5-10 alkalommal



2. gyakorlat: A buborék

Próbáld meg egy légbuborékot az ajkad és az állad közötti részbe préselni. Nyomd lefele az állad felé ezt a buborékot amilyen mélyre csak tudod az állizmaid megfeszítése nélkül.

🕒 10 másodpercig

🔄 Ismétlés napi 10 alkalommal





✓ NYELVFÉK GYAKORLATOK

1. gyakorlat: Érintsd meg az orrodat

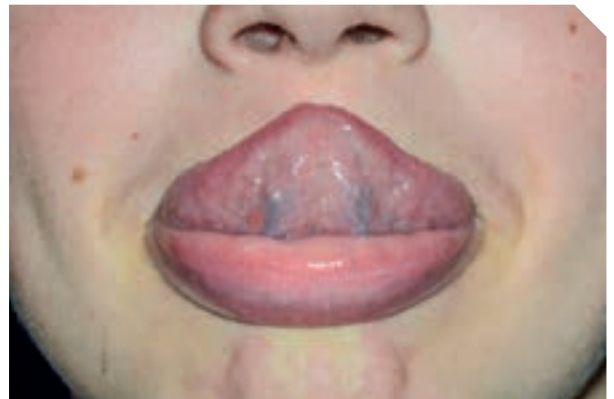
Próbáld megérinteni az orrodat a nyelved hegyével. Nyújtsd a nyelved annyira amennyire csak tudod.



5 másodpercig



Ismétlés napi 10 alkalommal



2. gyakorlat: Fogtisztítás

Használd a nyelvedet a fogaid külső felszíneinek megtisztításához.



Ismétlés napi 5–10 alkalommal



3. gyakorlat: Ajkak tisztítása

Használd a nyelved az ajkaid megtisztításához. Körző mozgulatot végezz a nyelveddel.



Ismétlés napi 5-10 alkalommal





U Concept

The Ultimate Bio Trainer



U CONCEPT.EU



U CONCEPT
TRAINER

SD-PR-001-03HU



A U CONCEPT TRAINEREK GYÁRTÓJA ÉS FORGALMAZÓJA:

SAVARIA-DENT KFT.

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



U CONCEPT.EU



U CONCEPT@SAVARIADENT.HU

