

**PRESSION DE LA LANGUE &
DES LEVRES**



**VERSION SOUPLE
TLP-S**

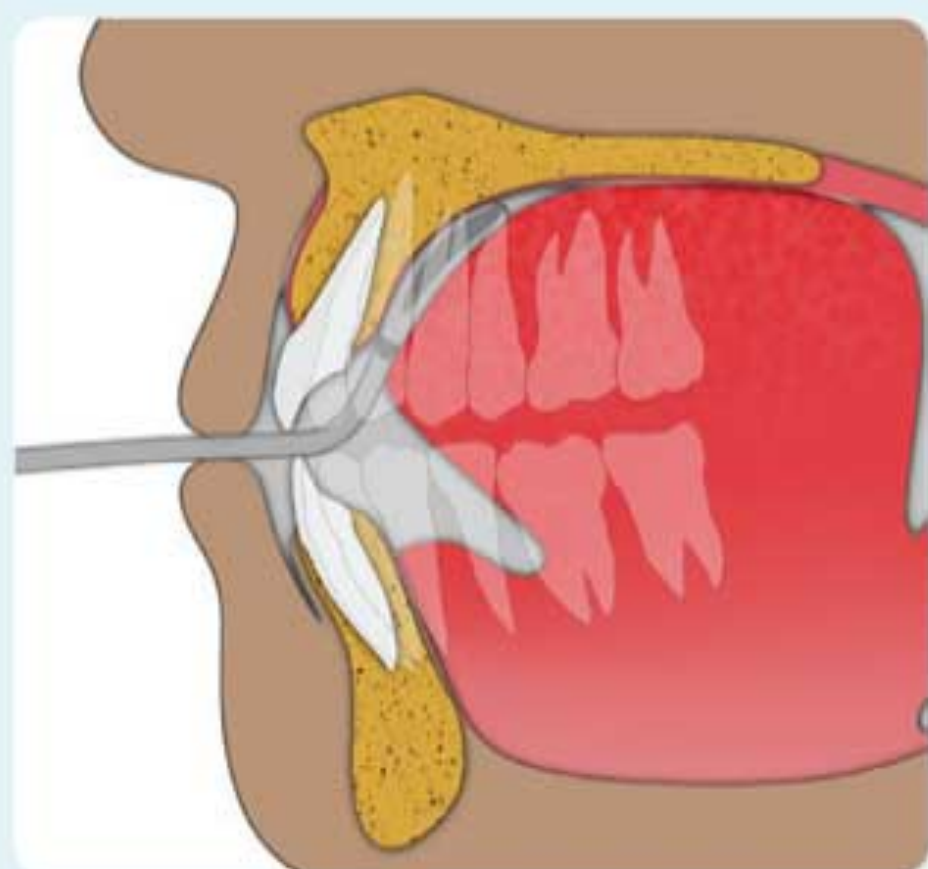


myoTALEA®

**BREVETS MONDIAUX EN COURS,
POUR PLUS D'INFORMATIONS ALLEZ A MYORESEARCH.COM**

MODE D'EMPLOI

Le *TLP* doit être utilisé pour aider à soulager les t...
séquence simple aidera à développer une meilleu...
de progresser jusqu'aux durées recommandées e...
actuelles et de pousser les muscles jusqu'à la fat...



LANGUE

Presser & tenir la langue

- Placez le tube de pression *TLP* entre la langue et le palais.
- Pressez toute la langue fermement dans le palais contre le tube de pression. Tenez pendant 5 respirations, lèvres closes et en respirant légèrement par le nez.
- Voir plus bas pour la technique avancée.*

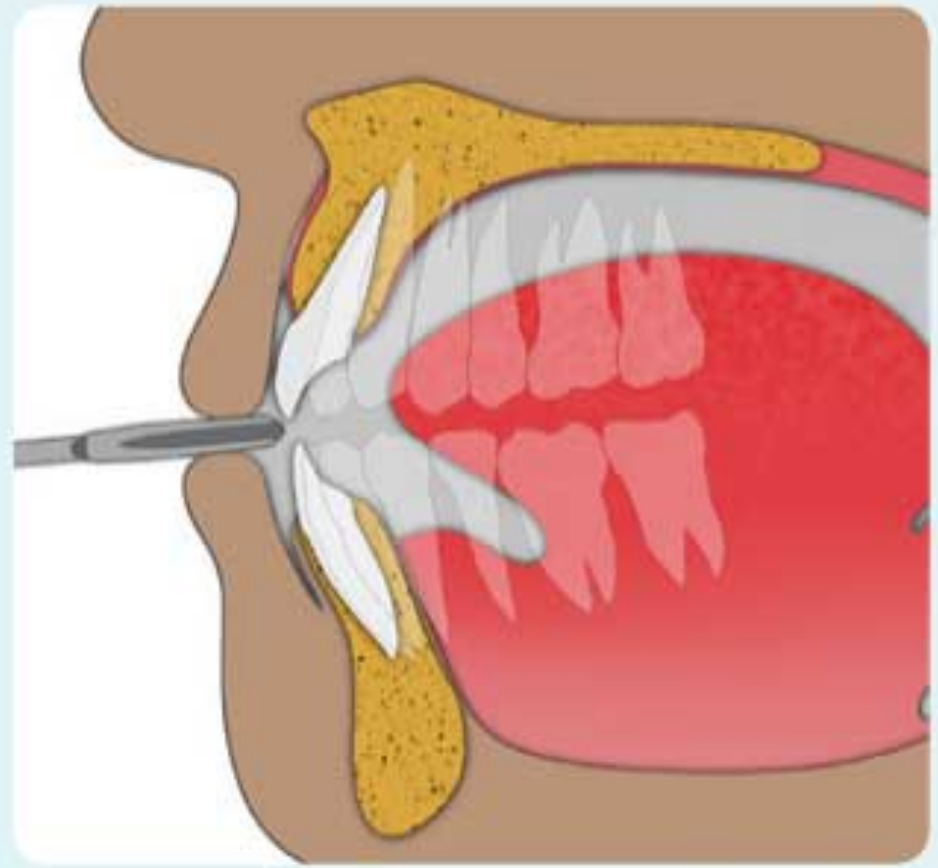
Pression active de la langue

- Placez le tube de pression *TLP* entre la langue et le palais. Les dents peuvent être légèrement disjointes pendant cet exercice.
- Tout en continuant à respirer légèrement par le nez, élevez toute la langue et comprimez activement le tube de pression contre le palais pendant 1 respiration et relâchez. Répétez 5 fois.
- Voir plus bas pour la technique avancée.*

***VARIATION DE LA POSTURE DE LA TÊTE:** Une technique consiste à pencher la tête vers l'arrière pendant 5 respirations pour étirer c...

Passez au TLP-H plus rigide pour ren

troubles respiratoires du sommeil ; une
force/tonicité musculaire. Il est recommandé
en fonction de vos aptitudes fonctionnelles
pour gagner en force et en tonicité.



LEVRES

Presser et tenir les lèvres

- Placez le milieu du *TLP* entre les lèvres, juste en avant des dents.
- Maintenez votre langue contre le palais et serrez fermement les lèvres pour comprimer le tube de pression. Tenez pendant 5 respirations tout en respirant légèrement par le nez.
- Voir plus bas pour la technique avancée.*

Pression active des lèvres

- Placez le milieu du *TLP* entre les lèvres, juste en avant des dents. Les dents peuvent être légèrement disjointes pendant cet exercice.
- Maintenez votre langue contre le palais tout en respirant légèrement par le nez. Serrez fermement les lèvres pour comprimer activement le tube de pression. Tenez pendant 1 respiration, puis relâchez. Répétez 5 fois.
- Voir plus bas pour la technique avancée.*

ue avancée peut être pratiquée en inclinant doucement
davantage les muscle oropharyngés de la tête et du cou.

forcer encore les lèvres et les joues.

CARACTERISTIQUES

- Poignée avec perforation – peut être utilisée pour fixer d'autres appareils.
- Fortifie la langue et les lèvres, permet une meilleure fonction musculaire.
- En silicone de qualité médicale, disponible en deux niveaux de force.

Tube de pression



Sequence Logique

Sur indication de votre praticien, ces exercices peuvent être combinés en une séquence logique d'exercices, comme suit:



A UTILISER
5 MINUTES
DEUX FOIS
PAR JOUR



Perforation
de la poignée

Poignée



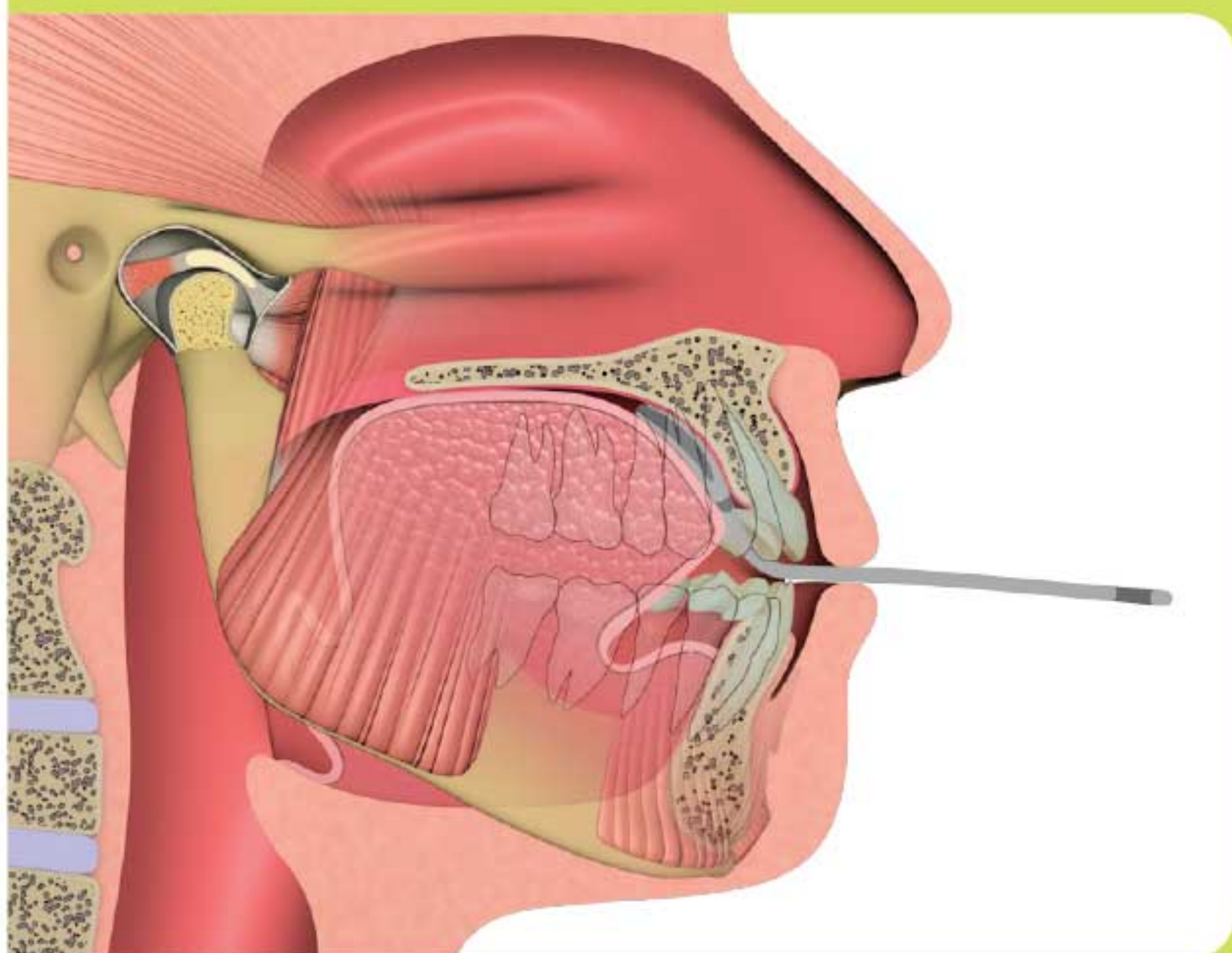
**PRESSION DE LA
LANGUE & DES LEVRES**

Myotalea® TLP Variation de la posture de la tête

Répétez la séquence ci-dessous avec la tête inclinée. Il ne devrait pas y avoir d'inconfort de la tête, du cou et des mâchoires durant cette variation.



Le **Myotalea® Tongue & Lip Press (TLP)** a été conçu pour renforcer et tonifier les principaux muscles de la bouche et des lèvres. De plus, le **TLP** vise les muscles oropharyngés qui sont directement impliqués dans le maintien de l'ouverture des voies aériennes supérieures pour améliorer leur perméabilité durant le sommeil. Le **Myotalea® TLP** peut être utilisé avec une variation de posture de la tête pour viser directement les muscles principaux du cou et de la gorge susceptibles d'affaiblissement lors des troubles respiratoires du sommeil.



Pression de la langue

myoTALEA®
TONGUE AND LIP
EXERCISE APPLIANCE