



Jedes Alter  
Baby -  
Erwachsen

Eine optimale Zungenbewegung ist für unser **allgemeines Wohlbefinden** vom Säuglingsalter bis zum Erwachsenenalter unerlässlich.

**Lipers** ergonomisch gestaltetes, patentiertes **TongueGym** macht Beweglichkeits- und Zungenstärkungsübungen zum Spaß und fördert die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden.

**TongueGym** kann von Ihnen selbst verwendet werden um Sie bei den Übungen zu unterstützen, oder Sie verwenden TongueGym für Ihr Baby, Kind oder einem anderen Erwachsenen.

Tongue  
Gym

Macht die täglichen Zungenübungen bequem und hygienisch, hilft Babys und Eltern dabei, eine Bindung aufzubauen, und ermöglicht Erwachsenen das problemlose Üben während der TongueGym-Zeit.

Waschen Sie das Produkt vor dem ersten Gebrauch gründlich mit lauwarmem Wasser.



Anwendung

### Neugeborene

Haben Sie von Ihrem/r Therapeuten/in oder Arzt/in keine spezifischen Anweisungen erhalten, befolgen Sie diese allgemeinen Vorschläge:

### Zungenbeweglichkeit - Zungen-Hebe-Übung:

**1** Stecken Sie Ihren Zeigefinger durch die runde Öffnung des TongueGym. Ihre Fingerspitze sollte die innere Markierung erreichen, damit sie nicht vom Finger rutscht. Die abgerundeten Spitzen von TongueGym können nach oben oder unten zeigen, je nachdem, was bequemer ist.



**2** Gewöhnen Sie Ihr Kind zunächst an das TongueGym. Spielen Sie immer wieder mit den runden Spitzen sanft und ruhig mit den Lippen und der Zunge Ihres Kindes. Führen Sie das TongueGym vorsichtig in der Mittellinie unter die Zunge ein und platzieren Sie die abgerundeten Spitzen in Richtung der Stelle, an der der Mundboden auf die Zunge trifft, auf beiden Seiten des Zungenbandes.



**3** Als nächstes heben Sie die Zunge für einige Sekunden langsam und fest nach oben danach lassen Sie sie los. Beginnen Sie ruhig mit jeweils nur einer Übung und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen mit jeder Sitzung. Steigern Sie nach und nach die von Ihrem Arzt empfohlene Anzahl an Hebungen pro Sitzung und entsprechend der Verträglichkeit Ihres Babys.





### Achtung

- Bitte kontaktieren Sie Ihre/n Arzt/Ärztin oder Therapeut/in, sollten Sie eine Wunde oder eine auffällige Stelle im Mund Ihres Kindes beobachten.
- Benutzen Sie jedes TongueGym nur für eine Person. Nach dem ersten Gebrauch sollte das TongueGym nicht in den Mund einer anderen Person eingeführt werden.
- Es wird empfohlen, das TongueGym nach Abschluss eines vollständigen Trainingsprogramms oder nach einem Monat Gebrauch zu entsorgen.
- Sollte Ihr Trainingsprogramm darüber hinausgehen, empfehlen wir Ihnen, jeden Monat ein neues TongueGym zu verwenden.

### Tongue Gym

- Bauen Sie eine Bindung zu Ihrem Kind auf.
- Mit dem TongueGym trainieren Sie die Zunge auf angenehme Weise.
- Planen Sie die TongueGym-Zeit so ein, dass Ihr Kind nicht zu müde ist.
- Sie können Ihrem Kind gegenüber sitzen/stehten, oder sich von oben nähern (Scheitel zu Ihnen, Füße weg von Ihnen).
- Halten Sie stets Augenkontakt mit Ihrem Kind.
- Ein Gedicht oder Lied mit Ihrer sanften Stimme gibt Ihrem Kind einen zeitlichen Rahmen und mit der Zeit lernt es, die Übungen damit zu verknüpfen.
- Halten Sie die Übungen kurz und angenehm.

### Reinigung & Pflege

- Reinigen Sie TongueGym nach jedem Gebrauch, indem Sie es gründlich in lauwarmem Wasser und einer milden Seife waschen. Anschließend unter fließendem Wasser gut abspülen.
- Lassen Sie das TongueGym an der Luft trocknen und bewahren Sie es an einem sauberen, kühlen Ort auf.
- Das TongueGym ist nur für eine Person zu verwenden.
- Es wird empfohlen das Tongue Gym maximal für einen Monat zu verwenden.
- Sollte Ihr Trainingsprogramm darüber hinausgehen, empfehlen wir Ihnen, jeden Monat ein neues TongueGym zu verwenden.



### Anwendung

#### Kleinkinder - Erwachsene:

Bei der folgenden Übung handelt es sich um eine Zungenstärkungsübung, die möglicherweise Mitarbeit erfordert und daher für Kinder ab 2,5 Jahren gedacht ist. Diese Übung ist eine Ergänzung zu den Hebeübungen.

#### Zungenkräftigung:

**1** Stecken Sie Ihren Zeigefinger durch die runde Öffnung des TongueGym. Ihre Fingerspitze sollte dabei die innere Markierung erreichen, sodass es nicht vom Finger rutscht. Die abgerundeten Spitzen des TongueGym können nach oben oder unten zeigen, je nachdem, was bequemer ist.



**2** Führen Sie das Tongue Gym vorsichtig in den Mund ein und platzieren Sie es auf der Zunge.

**3** Drücken Sie mit den Muskeln Ihrer Zunge nach oben gegen das TongueGym, während Sie das TongueGym sanft nach unten drücken, um Widerstand zu leisten. Drei Sekunden lang gedrückt halten und loslassen. Beginnen Sie ruhig mit jeweils nur einer Übung und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen mit jeder Sitzung, bis Sie Ihr gewünschtes Trainingsprogramm erreicht haben.

Werden Sie von medizinischem Fachpersonal betreut, befolgen Sie die Anweisungen zur spezifischen Verwendung des Produkts.

### Achtung

- Bitte kontaktieren Sie Ihre/n Arzt/Ärztin oder Therapeut/in, sollten Sie eine Wunde oder eine auffällige Stelle im Mund Ihres Kindes beobachten.
- Benutzen Sie jedes TongueGym nur für eine Person. Nach dem ersten Gebrauch sollte das TongueGym nicht in den Mund einer anderen Person eingeführt werden.
- Es wird empfohlen, das TongueGym nach Abschluss eines vollständigen Trainingsprogramms oder nach einem Monat Gebrauch zu entsorgen.
- Sollte Ihr Trainingsprogramm darüber hinausgehen, empfehlen wir Ihnen, jeden Monat ein neues TongueGym zu verwenden.



### Reinigung & Pflege

- Reinigen Sie TongueGym nach jedem Gebrauch, indem Sie es gründlich in lauwarmem Wasser und einer milden Seife waschen. Anschließend unter fließendem Wasser gut abspülen.
- Lassen Sie das TongueGym an der Luft trocknen und bewahren Sie es an einem sauberen, kühlen Ort auf.
- Das TongueGym ist nur für eine Person zu verwenden.
- Es wird empfohlen das Tongue Gym maximal für einen Monat zu verwenden.
- Sollte Ihr Trainingsprogramm darüber hinausgehen, empfehlen wir Ihnen, jeden Monat ein neues TongueGym zu verwenden.



## Allgemeine Anweisungen und Vorsichtsmaßnahmen

- Um Erstickungsgefahr vorzubeugen, lassen Sie das TongueGym oder seine Verpackung nicht unbeaufsichtigt bei Säuglingen, Kindern oder Personen mit geistiger Behinderung.
- Waschen Sie Ihre Hände vor jedem Gebrauch gründlich mit Seife und warmem Wasser.
- Stellen Sie sicher, dass das TongueGym ordnungsgemäß gereinigt und gelagert wird (siehe Reinigungsanweisungen).
- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch das TongueGym, um sicherzustellen, dass es intakt ist und keine sichtbaren Abnutzungserscheinungen aufweist. Wenn Sie TongueGym auf der Zunge einer anderen Person anwenden, müssen beide Personen gesund sein und nicht Träger einer ansteckenden Krankheit sein.
- Jedes TongueGym ist NUR für die Nutzung einer Person gedacht!
- TongueGym sollte sanft und nicht mit Gewalt angewendet werden, um keine Verletzungen zu verursachen.
- Zur Sicherheit: Bei den ersten Anzeichen von Beschädigung, entsorgen Sie das TongueGym ordnungsgemäß.
- Lassen Sie das Produkt nicht im direkten Sonnenlicht oder in der Nähe einer Wärmequelle liegen.
- Vermeiden Sie die Nutzung des TongueGym, wenn Sie abgelenkt sein könnten.
- Vermeiden Sie die Verwendung von TongueGym, wenn Sie nicht sicher sitzen (oder stehen).
- Wenn Sie das TongueGym gemäß den Empfehlungen eines medizinischen Fachpersonals verwenden, befolgen Sie dessen Anweisungen zur Art und Häufigkeit der Verwendung.
- TongueGym sollte bequem unter der Zunge liegen. Vermeiden Sie die Verwendung, wenn es nicht bequem sitzt. Ein angenehmer Sitz ist erreicht, wenn beide runden Spitzen des TongueGym vollständig unter die Zunge passen.
- Diese Anweisungen ersetzen keine Pflegeanweisungen, die Sie möglicherweise von einem Gesundheitsdienstleister erhalten haben.
- TongueGym dient nicht der Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten oder Gesundheitszuständen.

### Sie haben Fragen?

Kontaktieren Sie uns gerne  
unter [info@logicana.at](mailto:info@logicana.at) oder  
+43 676 7053463

