



Anleitung zum Muskeltraining mit der Mundvorhofplatte (MVPL)

Vorbereitung:

1. Haltung beachten: aufrechte Sitzposition
2. Füße haben Bodenkontakt bzw. Stütze
3. Kopf ggf. unterstützend stabilisieren
4. MVPL einen Namen geben (s.u.)!

Übung:

1. MVPL hinter die Lippen nehmen
2. Patient - besser Hilfsperson - zieht die MVPL vor, lässt locker (5x)
3. beim letzten mal stärker ziehen, evtl. Wettbewerb: wer hat mehr Kraft?

Wiederholung der Übung 5x - Programm täglich 3-5 mal wiederholen
Es ist hilfreich, wenn die ziehende Person dabei rhythmisch zählt, singt oder einen Kinderreim aufsagt.

Schlussbemerkung:

Vor allem SPASS haben dabei !!!

Bieten Sie Ihrem Kind die MVPL als „Trainingsgerät“ an, bei kleinen Kindern bekommt sie einen Namen und darf als kleiner Freund beim Spielen, Vorlesen und Fernsehen dabei sein.

Fröhlich und unverkrampft damit umgehen (Patient-Therapeut-Angehöriger)