Médaille d'or au Concours Lépine Paris 2005

Médaillé par la Société Française de Médecine du sport

La gymnastique buccale avec l'appareil Head-Balance, lequel a été élaboré, testé et conseillé par des praticiens de santé, de par son action relaxante et tonifiante sur la musculation, est une démarche naturelle, préventive et équilibrante, pour beaucoup de personnes qui sont gênées par des déséquilibres de type : tensions musculaires de la nuque, des épaules et du dos, ronflements, bourdonnements des oreilles, grincements dentaires etc… dus à un déséquilibre de l'articulation de la mâchoire.

L'appareil est en acier ressort avec deux embouts en élastomère (alimentaire), dont la forme a été bien étudiée pour que les incisives et les canines se positionnent correctement. La pression est ainsi rétablie sur l'ensemble de la mâchoire, permettant son utilisation pour toute personne jeune ou âgée ou portant une prothèse dentaire. Par sa position bien centrée qui provoque une certaine résistance, les muscles des côtés gauche et droit travaillent simultanément.

Cet appareil a été testé pendant plusieurs années. De très bons résultats ont été obtenus en effectuant des exercices buccaux quotidiens avec l'appareil (Head-Balance).

Les actions de Head-Balance sur l'articulation temporo-mandibulaire, sur le travail dynamique des muscles qui se décontractent et s'équilibrent font son intérêt pour les dentistes, en complément des gouttières occlusales. Les exercices ne sont pas contraignants, car ils sont de courte durée. Un bon équilibre des mâchoires permet un travail simple et précis.

MODE D'UTILISATION (simple et efficace)

- **Pratiquer matin et soir les exercices buccaux.**

- En position **<u>assise</u>**, mettre l'appareil en bouche côté embouts en positionnant les incisives derrière les rehausseurs.

- L'exercice consiste à mâcher **10 fois lentement** en ouvrant la bouche **<u>maximum de 1 à 1,5 cm</u> la tête droite,** puis **10 fois la tête légèrement tournée à gauche** (de 10°) et enfin **10 fois la tête légèrement tournée à droite** (de 10°). **Faire 3 fois cet exercice (3x30)** en observant une pause d'une minute entre chaque série de 30.

Huit semaines sont nécessaires pour équilibrer l'ensemble.
En entretien, faire les exercices une semaine par mois.
Nettoyer régulièrement l'appareil et les embouts.

Un raffermissement dû à une bonne irrigation sanguine des tissus du visage a un effet préventif contre les rides et favorise leur réduction.
Une musculation équilibrée peut être obtenue naturellement en faisant une gymnastique buccale quotidienne.

<u>Bon de commande</u>

Appareil Head-Balance : ……98,00 € x

Une paire d'embout sup. : ……10 € x

Frais de port : ……. 7,00 €

Total : €

Nom : Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Pour tout renseignement et toute commande, s'adresser à :

SARL Head-Balance – Alfred Pfennig (*Formateur en équilibre postural)*
ou son assistante Laurence Gendre-Ruel
20, rue de l'étoile F – 67350 Uhrwiller
Tél./Fax : 03 88 72 50 41 – 03 88 73 56 68 – 06 71 86 08 59
E-mail : info@head-balance.com
Site : www.head-balance.com /www.head-balance.net