

FACEFORMER[®] FACY
by Dr. Bernidsen



Neurofizjologiczne Terapia szkoleniowa

Opatentowany wyrób medyczny
prosty • przyczynowy • skuteczny



FACEFORMER® APP

TWÓJ PRZEWODNIK SZKOLENIOWY



FaceFormer to urządzenie do treningu FaceFormer. Program ćwiczeń i terapii neurofizjologicznej jest najbardziej skuteczny, jeśli wykonujesz go regularnie i konsekwentnie oraz stosujesz się do instrukcji ćwiczeń najlepiej jak potrafisz.

Aplikacja FaceFormer to idealny towarzysz treningu dla Twojego smartfona. Aplikacja wspiera Cię podczas ćwiczeń i sprzyja efektywnemu realizacji sesji treningowych.

CECHY

- ⌘ Wskaźnik postępu dla ćwiczeń i sesji szkoleniowych
- ⌘ Wyświetlanie czasu trwania ćwiczenia
- ⌘ Zapowiedź kolejności ćwiczeń
- ⌘ Kalendarz ćwiczeń rejestruje postępy w programie treningowym
- ⌘ Możliwość dostosowania przypomnienia o ćwiczeniach
- ⌘ Dostosowanie do osobistej codziennej rutyny
- ⌘ Regulowana pauza pomiędzy kolejnymi etapami treningu
- ⌘ **Bezpłatnie i bez reklam**



POBIERZ

<https://app.faceformer.de>





Gesundheit braucht Verstand



Dr. Klaus Berndsén

Terapia FaceFormer (FFT) jest wynikiem naszych wieloletnich badań neurobiologicznych. Dziesiątki lat doświadczeń w teorii i praktyce rehabilitacji wspierały rozwój. Mózg jest centrum naszych myśli i działań. Połączenia nerwowe w mózgu człowieka tworzą się indywidualnie w zamian za specjalne zdolności naszych organów. Zapewniają, że ruchy, funkcje, postawy są ustawione według zautomatyzowanych wzorców. Wiele wzorców jest już wrodzonych, inne kształtowane są świadomie lub nieświadomie przez wpływy środowiska. Na obie te grupy mogą wpływać pozytywnie lub negatywnie bodźce zewnętrzne. Nawet tak istotne

zachowania jak oddychanie, połykanie, żucie, jedzenie, picie, nazywamy je "dominującymi funkcjami podstawowymi", adaptują się do błędnych bodźców i zmieniają swoje pierwotne rutyny. W większości przypadków dzieje się to we wczesnym dzieciństwie. Usterki, wady rozwojowe, objawy choroby, ból, stres psychologiczny, często prezentują się jako obciążenia na całe życie. Każda z nich jest zwykle leczona dużym nakładem rzeczowym, czasowym i finansowym, czysto objawowo, ryzykownie, bez gwarancji powodzenia i braku wyleczenia. Terapia treningowa FaceFormer odpowiada natomiast ideałowi przyczynowego leczenia neurofizjologicznego. Błędne wzorce "dominujących funkcji podstawowych", wadliwe rozwinięcia, nieprawidłowe ustawienia, są wymazywane (ekstynkcja) i zastępowane wzorcami fizjologicznymi (habituaacja). W ten sposób powstają fundamentalne przesłanki do regresji różnych chorób, dysfunkcji i ich skutków. Można to osiągnąć jedynie poprzez neurofizjologiczną terapię treningową. Nie istnieją porównywalnie skuteczne środki alternatywne.



Sabine Berndsén

Etap 1 Pozycja startowa

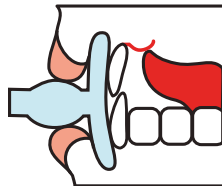
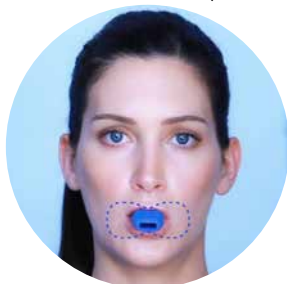
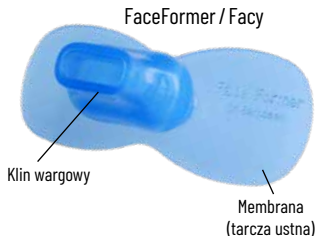
Umieszczanie FaceFormera

FaceFormer umieszczany jest w przedsionku jamy ustnej.

1. Membrana FaceFormer znajduje się za wargami i przed zębami (przedsionek jamy ustnej).
2. Klin ustawia się na zewnętrzną stronę.
3. Usta leżą rozluźnione wokół klina.

Położenie końcówki języka

1. Końcówka języka znajduje się kilka milimetrów za górnymi siekaczami na podniebieniu.
2. Końcówka języka czuje tu małe wybrzuszenie. Nie dotyka zębów.
3. Pozycja czubka języka jest zawsze zachowana. Jest on częścią naturalnej, prawidłowej postawy języka i musi być wiarygodnie przyzwyczajony.

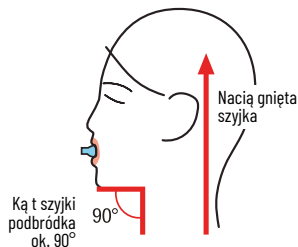


Postawa głowy i wyciągnięcie szyi

Głowa jest wyprostowana, a szyja wyciągnięta.

Ta naturalna, prawidłowa postawa głowy jest zawsze utrzymywana i musi stać się nawykiem.

Decyduje o równowadze głowy, postawie i statyce ciała.



Pozycja szczęki dolnej

Górne siekacze znajdują się przed dolnymi siekaczami.*

Dolna szczęka nie ulega przemieszczeniu.

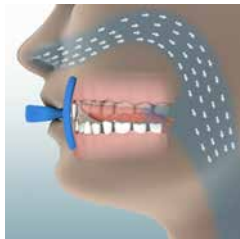
Podczas połykania należy zachować zwykłą pozycję gryzową!

Klin wargowy FaceFormer jest ustawiony poziomo.



Konieczne jest oddychanie przez nos

Oddychanie przez nos jest kluczowe dla dobrego zdrowia. Jest on systematycznie rozwijany poprzez szkolenia FaceFormer. Oddech nosowy musi być przyzwyczajony i zautomatyzowany nieświadomie i nawet podczas snu.



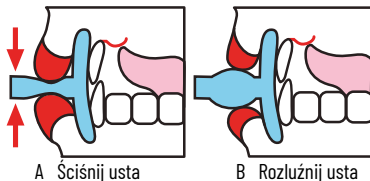
* Wyjątek: Jeśli dolna szczęka jest wysunięta do przodu, ta pozycja może zostać utrzymana.

Etap 2 Ćwiczenia

Ćwiczenie podstawowe

1. Mocno dociskaj klin ustami do siebie przez 6 sekund.
2. Utrzymuj napięcie warg. Ugryź raz zębami trzonowcami, jednocześnie raz połknij. Utrzymuj pozycję czubka języka.
3. Faza relaksacji: Zwolnienie nacisku na wargi. Usta obejmują klin wargowy bez nacisku. Zęby nie dotykają.

Powtórz ćwiczenie 20 razy.



Nie zapomnij!



Położenie języka



Szyja wyciągnięta



Oddychanie nosem



3 razy dziennie



6 sekund naprężenie i rozluźnienie



20 powtórzeń każdego z ćwiczeń

Ćwiczenie naprężają ce

1. Mocno dociskaj klin ustami do siebie przez 6 sekund.
Kciukiem i palcem wskazują cym pociąg gnij klin wargowy do przodu.
2. Utrzymuj napięcie warg. Ugryż raz zębami trzonowcami, jednocześnie raz połknij. Utrzymuj pozycję czubka języka.
3. Faza relaksacji: Zwolnienie nacisku na wargi.
Usta obejmują klin wargowy bez nacisku. Zęby nie dotykają .



Powtórz ćwiczenie 20 razy.



Treningi z negatywnym ciśnieniem: Podczas treningu membrana FaceFormer zasysa się do zębów. **Prawa i lewa ręka** na przemian podczas ćwiczenia podcią gania. **Możesz dostosować** i zwiększyć częstotliwość ćwiczeń w aplikacji FaceFormer.

Nie zapomnij!



Położenie języka



Szyja wycią gnięta



Oddychanie nosem



3 razy dziennie



6 sekund naprężenie i rozluźnienie



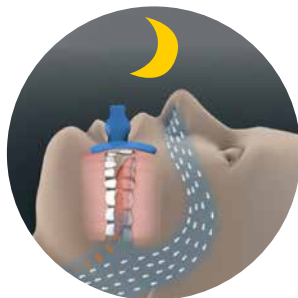
20 powtórzeń każdego z ćwiczeń

Etap 3 Używanie preparatu w nocy

Twoje oddychanie przez nos ulegnie zauważalnej poprawie po około 2-3 tygodniach treningu FaceFormer. Od tej pory FaceFormer oprócz codziennych ćwiczeń jest używany również w nocy.

Aplikacja nocna powoduje

- Oddychanie nosem i zamknięcie usta
- Podciśnienie w jamie ustnej i gardle
- Wzmocnienie mięśni i tkanek
- Stabilizacja postawy i napięcia języka, podniebienia miękkiego i gardła
- tworzenie wzorów neuronów
- Automatyzacja schematów ruchu



DROGA DO TWOJEGO SUKCESU



Kończówka języka
do góry



Rozciąg gnij szyję



Oddychanie nosem



Trening FaceFormer
min. 6 miesięcy

Jak trenować - Metoda **3 6 20**



razy
dziennie



→ 6 sekund naprężenie
→ zgryz / przełknięcie śliny
→ 6 sekund relaksacja



Powtórzenia
ćwiczeń

Utrzymuj program FaceFormer konsekwentnie przez co najmniej 6 do 12 miesięcy, nawet jeśli sukces przyjdzie w krótkim czasie.

Działania niepożą dane: W rzadkich przypadkach mogą wystąpić podrażnienia skóry lub punkty ucisku w jamie ustnej. Najpierw zmniejsz trening do 8-10 powtórzeń, 2-3 razy dziennie. Następnie kontynuuj trening zgodnie z opisem. Ponadto należy regularnie pielęgnować dłoń miękką szczoteczką do zębów i smarować balsamem do ust obie strony osłony ust FaceFormer.



Wiecei informacji



Regularny trening FaceFormera skutecznie wpływa na funkcje nerwów mózgowych i wydajność mózgu, tworzenie wzorów neurofizjologicznych, odruchy, koordynację, napięcie tkanek i mięśni, podciśnienie w jamie ustnej i gardle, funkcje w jamie ustnej, gardle i okolicach twarzy, naturalne oddychanie, statykę ciała, ruchy ciała i sprawność sensoryczną.

Leczenie przyczynowe, takie jak terapia treningowa FaceFormer, ma na celu osiągnięcie pozytywnych zmian, które są stopniowo przyzwyczajane z trwałym sukcesem. W wielu przypadkach skorygowane funkcje zastępują leki, pomoce i operacje. Nie istnieją porównywalnie skuteczne alternatywy dla terapii treningowych ukierunkowanych przyczynowo.

Terapia FaceFormer przynosi pozytywne zmiany już po kilku dniach lub tygodniach. Aby ustabilizować nowo poznane wzorce, trening jest konsekwentnie prowadzony przez okres 6 do 12 miesięcy.

Użycie FaceFormer

- Zaburzenia połykania / dysfagia
- Trening oddechowy
- Nieprawidłowe działanie języka
- Upośledzone funkcje żucia
- Zaburzenia mowy, języka i przepływu mowy
- Pomaga wyeliminować ssanie kciuka, smoczek, gryzienie warg, itp.
- Paraliż okolic jamy ustnej/twarzy
- Przed / po operacji twarzy, szczęki i języka
- Nieprawidłowe ustawienie zębów, anomalie szczęki
- Szlifowanie i prasowanie zębów / bruksizm
- CMD, zaburzenia stawów skroniowo-żuchwowych
- Protetyka dentystryczna, implanty dentystryczne
- Zaburzenia snu, chrapanie, bezdech senny
- Ubytek słuchu, szumy uszne
- Zawroty głowy, choroba Meniera
- Problemy z kompensacją ciśnienia w uchu środkowym
- Migrena

- Zmiana z oddychania doustnego na oddychanie z nosa
 - Aktywacja funkcji nerwów mózgowych
 - Zaburzenia równowagi głowy i statyki ciała
 - Zaburzone tworzenie się sliny
 - Wpływ na metabolizm, cukrzyce
 - Ból głowy, twarzy, szyi i pleców
- Astma
 - Refluks
 - Kosmetyka: zmarszczki w okolicy twarzy, podbródka i szyi
 - Aby zwiększyć wydajność i kondycję w życiu codziennym i w sporcie

Uzupełniają ce ćwiczenia naprężenia



Pociąg gnąć w dół



Pociąg gnąć do góry

Uzupełniają ce ćwiczenia naprężenia są wykonywane zgodnie z opisem w etap 2. Zmieniany jest tylko kierunek naprężenia.

Ulepszony program terapii treningu FaceFormer

Więcej informacji o terapii i terapeutach znajdziecie Państwo na naszej stronie internetowej: <https://faceformer.de>



Czyszczenie i higiena

1. Każdy użytkownik ma swój własny FaceFormer (z którego może korzystać tylko jedna osoba).
2. Der gereinigte FaceFormer wird in der dafür vorgesehenen Hygienebox aufbewahrt.
3. Przed pierwszym użyciem i po każdym normalnym użyciu, opłucz FaceFormer pod ciepłą wodą (zasada działania szczoteczki do zębów).
4. W szpitalach preparat FaceFormer jest regularnie autoklawowany/sterylizowany (110-130 °C).
5. W domu, do użytku nieklinicznego, Face Former może być sterylizowany we wrzącej wodzie przez około 20 sekund.
6. W szczególnych przypadkach (np. dla osób zakażonych), lekarze lub higieniści decydują o środkach sterylizacyjnych.
7. **Zalecenie:** Wymienić urządzenie treningowe FaceFormer po ok. 4 miesiącach ze względu na duże obciążenie oraz ze względów higienicznych.

FaceFormer / Facy



Produkt medyczny Made in Germany

Urządzenie FaceFormer jest zatwierdzonym wyrobem medycznym. Został on opatentowany pod numerem 19831741. **Apteka:** Numer Pharma Central PZN 18092273

FaceFormer jest produkowany w Niemczech.

Wykonany jest z wysokiej jakości elastomeru silikonowego opracowanego specjalnie do zastosowań medycznych.

Materiał jest wolny od ftalanów (plastyfikatorów), wolny od lateksu i wolny od bisfenolu-A.



Bez lateksu



Bez bisfenolu A



Bez ftalanów



Metoda FaceFormer

FaceFormer jest urzą dzeniem treningowym dla programu ćwiczeń funkcjonalnych i terapii. Trwałą poprawę osią ga się poprzez regularny, aktywny trening z FaceFormerem.

Opracowana przez nas metoda FaceFormer oparta jest na wieloletnich badaniach neuro-naukowych nad funkcjami i zaburzeniami w rejonach głowy, szyi, gardła, ust, nosa i uszu oraz ich wpływem na organizm człowieka.

Porównaj! Urzą dzenia, które obiecują spontaniczną poprawę, działają na zasadzie "kuli". W wyniku cią głęgo niedostosowania ich pozorna poprawa często powoduje nowe uszkodzenia i prowadzi do bólu w innych obszarach. Metoda FaceFormer natomiast w sposób cią gły rozwija naturalne wzorce ruchowe, postawy i funkcje oraz długotrwale je stabilizuje. Terapia treningowa metodą FaceFormer zostaje zakończona, gdy te wzorce zostaną zautomatyzowane i zostanie ustanowiony trwale stabilny stan.

Trening przekształca błędne ruchy, postawy i funkcje i zastępuje je prawidłowymi wzorcami biologicznymi, tak jak zamierzała natura.

Nic nie bierze się z niczego! Postępuj jak najdokładniej zgodnie z instrukcją ćwiczeń. Proste ćwiczenia są skuteczne i wymagają niewiele czasu. Ćwicz dalej, nawet jeśli pierwsze pozytywne reakcje pojawią się po krótkim czasie. Sukces to zabawa. Niech to cię zmotywuje!

Aby osią gną ć trwały sukces, trening z FaceFormerem musi być prowadzony regularnie przez około 6 do 12 miesięcy. Wtedy zinternalizujesz i zautomatyzujesz nowe zachowania - nawet podczas snu. Teraz możesz zakończyć program ćwiczeń. Jednak nawet trening dwa razy w tygodniu przeciwdziała zwią zanemu z wiekiem zwiotczeniu mięśni i tkanek.

Rozważ! Konsekwentny trening jest idealnym sposobem na poprawę wyników i wyeliminowanie wielu problemów zdrowotnych spowodowanych nieprawidłowym funkcjonowaniem neurofizjologicznym. Dzięki naukowo uznanej i sprawdzonej metodzie FaceFormer możesz osią gną ć ten cel w sposób naturalny.



FaceFormer ZERO plus ONE

PZN 18092267 › Artykuł nr DI-FF-ZO

Pakiet startowy combo do regularnych treningów FaceFormer oraz do stosowania w nocy.



FaceFormer ZERO

PZN 18092250 › Artykuł nr DI-FFG-PT

Mniejszy FaceFormer ZERO - ułatwia rozpoczęcie regularnego treningu, do stosowania w nocy, do optymalizacji oddychania w sporcie i do zastosowań kosmetycznych. Dzieci do 10 roku życia ćwiczą z FaceFormer ZERO przez cały okres terapii.



FaceFormer ONE blue mit DVD

PZN 18092238 › Artykuł nr DI-FFD-BW

FaceFormer ONE niebieski w zestawie wraz z programem ćwiczeń do terapii FaceFormer na DVD dla popularnych odtwarzaczy DVD.



FaceFormer ONE blue

PZN 18092273 › Artykuł nr DI-FF-BB

Klasyczny FaceFormer ONE blue - prosty, przyczynowy, skuteczny na liczne problemy zdrowotne i bóle w okolicach głowy, nosa, szczęki, gardła, szyi i pleców.



FaceFormer ONE clear

PZN 18092244 › Artykuł nr. DI-FF-KPG

Przezroczysty FaceFormer ONE clear - niepozorny do treningu w podróży. Funkcjonalnie identyczny jak FaceFormer ONE niebieski.

Linki

- Sklep internetowy Dr. Berndsen: <https://drberndsen.de>
- FaceFormer lista praktyków: <https://faceformer.de/faceformer-behandlerverzeichnis/>
- Youtube: <https://www.youtube.com/c/DrBerndsenmedical>
- Facebook: <https://facebook.com/Faceformer>
- TikTok: <https://www.tiktok.com/@mindtohealth>

Objaśnienie stosowanych symboli etykiet



Medical Device - Wyrób medyczny



Unique Device Identification (Numer identyfikacyjny wyrobu)



Numer artykułu



Oznaczenie partii



Znak CE Wyrób medyczny klasy 1



Data produkcji



Producent



Chronić przed wilgocią (opakowanie)



Chronić przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych



Informacje dostępne w Internecie (<https://faceformer.de>)



UDI Kod matrycy

FACEFORMER[®] FACY

by Dr. Berndsen



Dr. Berndsen GmbH
Wasserstraße 25
D-59423 Unna
Germany
Fon: +49 (0) 23 03 8 99 91
Fax: +49 (0) 23 03 8 98 86
E-Mail: help@drberndsen.de
Web: www.drberndsen.de



FaceFormer[®]
Dr. Berndsen/Berndsen
© Wszelkie prawa zastrzeżone