

Anti-Schnarch- Trainingsplan

Täglicher Übungsplan (ca. 10 Minuten)

Morgens



Zungenstrecker
15 Wiederholungen



Zungenspitze zum Gaumen drücken
30 Wiederholungen



Kaugummi-Kauen-Simulation
1 Minute

Abends



Weites Öffnen und Schließen des Mundes
15 Wiederholungen



Vokale A-E-I-O-U
deutlich aussprechen
3 Durchgänge



Gurgeln ohne Wasser
30 Sekunden, 2-3 Mal

Wöchentlicher Rhythmus

Tag	Training	Hinweise
Montag	Normal	Fokus auf langsame, saubere Ausführung
Dienstag	Normal	Tiefer atmen während der Übungen
Mittwoch	Intensiv	Jede Übung 5 Wiederholungen mehr
Donnerstag	Normal	Locker, aber sauber arbeiten
Freitag	Normal	Wieder etwas langsamer, bewusst trainieren
Samstag	Intensiv	Alle Übungen doppelt so lange wie angegeben

◆ Tipps für mehr Erfolg

Konstanz ist wichtiger als Intensität! Lieber jeden Tag ein bisschen als einmal die Woche viel.

Bewusst arbeiten: Spüre die Anspannung in der Zunge und im Rachenbereich.

Zusatz: Leises Summen während der Übungen kann die Muskulatur noch aktiver ansprechen.

powered by



CADSPEED® GmbH
Im Nordfeld 13
29336 Nienhagen