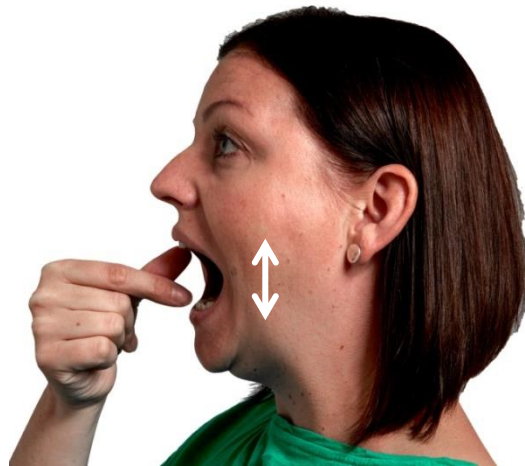


Töjning med fingrarna



Gapa stort. Lägg tummen mot överkäkens tandrad och pekfingret mot underkäkens tandrad. Tänk upp munnen ytterligare genom att pressa fingrarna mot tandraden. Tänk i 15 - 30 sekunder.
Upprepa 1 – 2 gånger.