

TÖJNING MED FINGRARNA

Värm upp muskulaturen i cirka 5 minuter med hjälp av exempelvis en fuktad handduk eller vetevärmare som värmts i mikrovågsugn och genom att ”jogga” lätt med underkäken i några minuter.

Låt underkäken vila. Tona på bokstaven ”M” i 1–2 minuter för att hitta ett avslappnat läge för käken.

**UPPREPA ÖVNINGEN
4 GÅNGER I RAD, 4
GÅNGER OM DAGEN.**



Scanna QR-koden för att se en instruktionsfilm.



Gapa stort.



Lägg tummarna mot överkäkens tandrad och pekfingrarna mot underkäkens tandrad. Tjänj upp munnen ytterligare genom att pressa fingrarna mot tandraderna. Tjänj i 15–30 sekunder. Därefter släpper du taget och slappnar av i 10 sekunder innan du gör en omgång till.

Tänk på att hålla huvudet rakt under hela övningen.