

TÖJNING MED KLÄMMA

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.



Gapa stort.

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



Scanna QR-koden
för att se en
instruktionsfilm.



Sätt in klämman mellan tandraderna, helst mellan framtänderna. Detta för att få en jämn belastning på höger och vänster sida av ansiktet.



Öppna klämman försiktigt genom att trycka på dess bakre del. Mjuka upp käken genom att trycka med lite kraft 10 gånger i följd. Fortsätt att trycka till på bettklämman, men nu med stor kraft.

I slutläget, när du gapar som störst, håll kvar bettklämman i detta läge i 20 sekunder. Slappna därefter av i 10 sekunder innan ett nytt tryck på bettklämman görs.

Tänk på att hålla huvudet rakt under hela övningen.