

Töjning med träklämma



Sätt in träklämman i munnen. Öppna träklämman försiktigt genom att trycka på klämmans bakre del. Stretcha försiktigt tuggmuskulaturen i 30 sekunder. Upprepa flera gånger dagligen i samband med övriga rörelseövningar. Värm upp muskulaturen före töjningen, t ex genom att "jogga" lätt med underkäken.