

1)

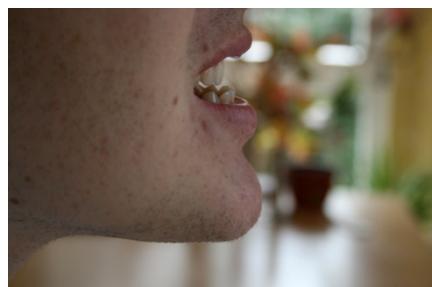


Unterkiefer aktiv nach rechts

und anschließend aus dieser Position maximal öffnen

Unterkiefer nach links

öffnen



Unterkiefer nach vorne und maximal öffnen

Unterkiefer max. öffnen und 30 sec halten

2)



Unterkiefer nach rechts in die rechte Hand anspannen und nach links in die linke Hand

3)



Unterkiefer etwas öffnen und gegen die Fäuste spannen, dann maximal öffnen und gegen die

Fäuste spannen und dann langsam schließen und von unten gegendrücken und die

Unterkieferschließbewegung abbremsen