

1)



Unterkiefer aktiv nach rechts
und anschließend aus dieser Position maximal öffnen



Unterkiefer nach links

und anschließend aus dieser Position maximal öffnen

2)



Unterkiefer nach vorne und maximal öffnen



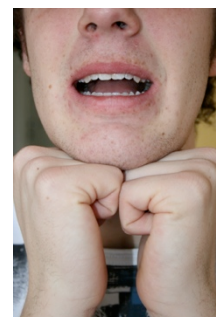
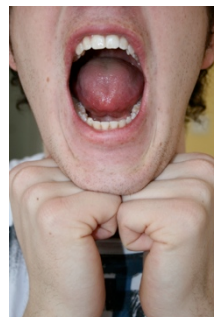
Unterkiefer max. öffnen und 30 sec halten

3)



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

4)



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 abbremfen