

Rörelsetränningsprogram

Framåtskjutning av underkäke med motstånd



Skjut underkäken framåt med lätt motstånd av två fingrar.

Håll kvar.....sekunder.

Upprepa.....st rörelser.

Upprepa övningen.....gångar per dag.

Dessa övningar kan i vissa fall ge lättare kortvarig smärta med påföljande ömhet. Detta är inget att oroa sig för, men provocera inte käkarna i onödan med alltför intensiv träning.