

## #2 Avslappning och käkjogging

# Rörelseträning för käkleder och käkmuskulatur

1



Sträck på dig genom att hålla huvudet högt och rakt, samt att axlarna rätas upp. Tänk på att hålla hakan utan spänning närmre nacken.

2



Slappna av och sänk axlarna. Lägg handen på magen. Ta ett djupt andetag från magen, håll andan 2-3 sekunder, och andas därefter ut. Scanna QR-koden för att se instruktionsfilmen.



3



Jogga med underkäken genom att göra små avslappade rörelser upp och ned utan tandkontakt. Öppna munnen cirka 15 mm mellan tänderna. Upprepa rörelserna rytmiskt och i rask takt. Upplever du koordinationssvårigheter eller att du blir trött, fokusera på tekniken. Titta gärna i en spegel under tiden. Målet är att göra övningen i 3 minuter, 4 gånger/dag. Scanna QR-koden för att se instruktionsfilmen.

## #2 Avslappning och käkjogging

# Träningsdagbok

I mån av tid avsluta programmet genom att vila på rygg 5-15 minuter. Slappna av och tappa hakan genom att göra en entonigt M-ljud med munnen stängd. Tänk på att tänderna inte ska ha kontakt. Gör aldrig övningarna så att du får ont efteråt. Däremot är det ingen fara om du känner smärta under själva rörelsetrningen. Lycka till!

V 1	07:00 – 11:00	11:00 – 15:00	15:00 – 19:00	19:00 – 23:00
Mån				
Tis				
Ons				
Tors				
Fre				
Lör				
Sön				

V 2	07:00 – 11:00	11:00 – 15:00	15:00 – 19:00	19:00 – 23:00
Mån				
Tis				
Ons				
Tors				
Fre				
Lör				
Sön				

V 3	07:00 – 11:00	11:00 – 15:00	15:00 – 19:00	19:00 – 23:00
Mån				
Tis				
Ons				
Tors				
Fre				
Lör				
Sön				

V 4	07:00 – 11:00	11:00 – 15:00	15:00 – 19:00	19:00 – 23:00
Mån				
Tis				
Ons				
Tors				
Fre				
Lör				
Sön				

V 5	07:00 – 11:00	11:00 – 15:00	15:00 – 19:00	19:00 – 23:00
Mån				
Tis				
Ons				
Tors				
Fre				
Lör				
Sön				

V 6	07:00 – 11:00	11:00 – 15:00	15:00 – 19:00	19:00 – 23:00
Mån				
Tis				
Ons				
Tors				
Fre				
Lör				
Sön				

---



---



---



---

**Tips!** Dina tänder i över- och underkäken ska bara nudda varandra när du äter och sväljer.