



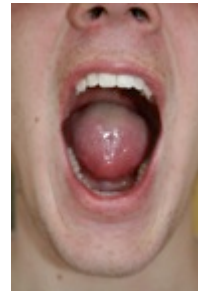
Unterkiefer aktiv nach rechts
und anschließend aus dieser Position maximal öffnen



Unterkiefer nach links



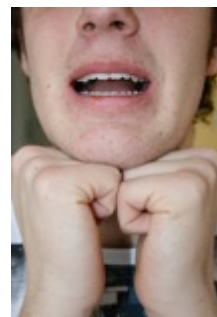
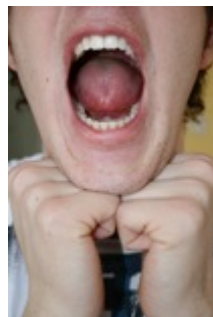
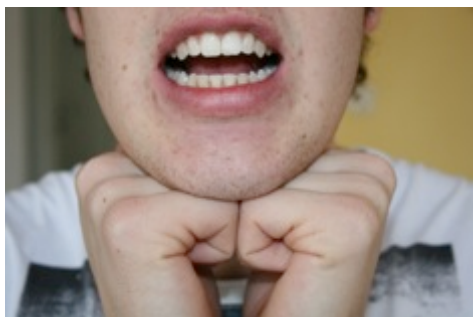
Unterkiefer nach vorne



Unterkiefer maximal öffnen; 30 sec halten



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



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