



### 1. Kjeve 6

Sitt eller stå foran et speil. Plasser tommelen under haken. Gap litt opp, gi deretter litt motstand. Forsøk å stå imot motstanden fra tommelen uten at det skjer noen bevegelse i kjeveleddet. Hold i 1-3 sek, lukk igjen munnen og gjenta.



### 2. Kjeve 4

Sitt eller stå foran et speil. Plasser pekefingerne over kjeveleddet (cirka 1-2 cm nedenfor øret). Gap først halvveis opp, deretter helt opp. Pass på at kjeveleddet beveger seg i en rett linje når du gaper opp. Lukk igjen munnen og gjenta.



### 3. Kjeve 2

Sitt eller stå foran et speil. Plasser pekefingerne over kjeveleddet (cirka 1-2 cm nedenfor øret). Tungespissen skal under hele øvelsen ha kontakt med ganen. Gap opp, Kjeven skal bevege seg rett ned. Lukk igjen og gjenta.

