

## KIEFERGELENK ÜBUNG 5

### Kräftigung

Mund leicht öffnen. Beide Zeigefinger vorne auf der unteren Zahnreihe positionieren und mit beiden Daumen von unten den Unterkiefer stützen. Unterkiefer in alle Richtungen (links, rechts, oben, unten) bewegen und bei allen Bewegungsrichtungen mit den Händen leicht entgegen halten.

