

Tungövningar

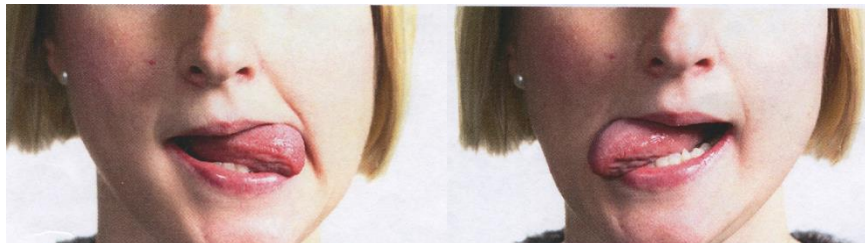
Upprepa övningarna _____ gånger per dag



Pressa tungspetsen långt bak och upp i gommen.



Räck sedan ut tungan så långt möjligt och upp mot näsan, sedan ned på hakan.



Åt vänster och åt höger, så långt det går.