

# Rörelseövningar mot motstånd



  
NORRBOTTENS  
LÄNS LANDSTING

Folktandvården



Håll en knuten hand under hakan och gapa med näven som motstånd. Håll huvudet rakt när du gapar.



Håll högra handen mot underkäkens högra sida och för käken så långt möjligt åt höger.



Gör på samma sätt med den vänstra sidan.



Använd ena handens fingrar för att hålla emot underkäken när du stänger munnen.

Utförs \_\_\_\_ gånger om dagen

Med \_\_\_\_ repetitioner

Under \_\_\_\_ veckors tid

Övrigt \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Värme ökar blodflödet och vävnadens töjbarhet, minskar risken för skador och upplevs oftast behagligt. Är bra före all fysisk aktivitet. Vetekudde som värms i mikrovågsugn är ett enkelt sätt att värma upp inför rörelseövningar



# Träningsdagbok

Datum

Övningar mot motstånd \_\_\_\_\_