



5. Modstandsøvelse

6KQHUNHQOVLGHPHQGX  
KQGHULJHPHGHNQBG  
VHQHU60SHHVLPRVW  
VLGH



6. Modstandsøvelse

6KQHUNHQPPHQGX  
KQGHULJHPHGKnQHQVHQHU  
60SD



Udspænding

7. 30BHUSHJHLQHUNHnQHUNHQ  
RPHOLQHUNHnMUNHHSUHV  
NHUQHFLQHQVHQHUUK  
HEHJJHKQHU



Varmebehandling

8. VADPHSEHHOOHURDPHW  
KnQNGHnGHPPHRUnGHUL  
PLMU



Kuldebehandling

9. VAKHGHSNQRLENHW  
D KnQNGHnGHPPHRUnGHUL  
PLMU

Massage

10. 0DVpUGHPHRU nGHUSn  
NHURKQLPHGHWN  
FLUNUHEHJHOVHULPLMU  
VKJHUQFUHPH



Øvelser for kæbeled

11. Koordinationsøvelse

30BHUNHQVUNUPHOOHPROHUEL  
QHUNHQHJHQVHJSnVSHMOHEW  
RONDPPHQVUNUHQ  
DJHUVVHJHQVQHUNHQHP R  
KQEDHGHQVUNUHQnUVOHQ  
VLGHUQ



12. Begrænset åbning

30BHUNHVSLSGVHQJHQEQHQ  
RO KQHHPHQVSLGVHQ  
KHONGHULNHGJHQ



Træning af kæbeled for at undgå knæk

13. Gabeøvelse for kæbeled

30BHUSHJH ROHLQHUKR  
NHOHGGHWEHJJHVLGHUBER  
ONDPHQHQ



14. Gabeøvelse for kæbeled

30BHUSHJH ROHLQHUKR  
NHOHGGHWEHJJHVLGHU6N  
QHUNHQQLJHUHPRIERON  
VDPHQGHQVMOOLQKHQ

