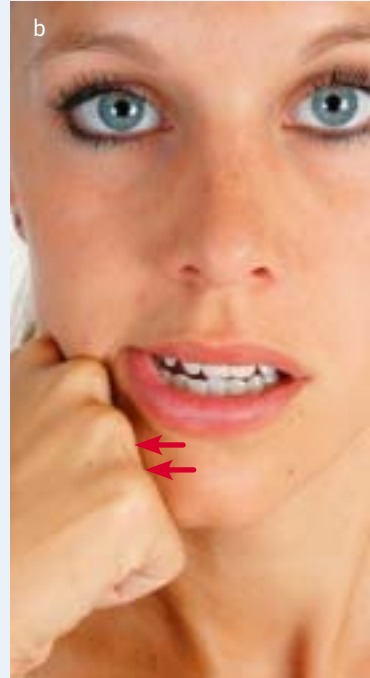


Übungen

**Doppelfehler:**

a) Achten Sie darauf, dass nicht die Hand die Bewegung führt, sondern die Kiefermuskulatur. Die Hand gibt lediglich Widerstand. b) Zu viel Widerstand mit der Hand stresst das Gelenk, besonders den Diskus im Kiefergelenk.

Kontrolle

Die Kiefermuskulatur arbeitet und führt die Bewegung, die Hand bremst lediglich und gibt dosierten Widerstand – jedoch ohne die Führung zu übernehmen. Wie immer können Sie übertreiben: keine Maximalkraft! Die Kiefergelenkmuskeln haben durch das Kauen und das häufige Zähneknirschen ohnehin schon viel bis zu viel Training. Bei dieser Kräftigungsübung geht es mehr um Bewegungsvielfalt und lockere Kraft. Knacken im Kiefer ist das untrügliche Signal, dass zu viel Kraft im Spiel ist. Das stresst vor allem den Diskus, die Unterlagscheibe zwischen Schädel und Kiefergelenkköpfchen. Gehen Sie die Übung mit wenig Widerstand an und steigern Sie sanft – wie immer bei gesundem Trainingsaufbau.

Dosierung

3–5 Minuten täglich.

Blitzübung

Immer zwischendurch, beispielsweise beim Nachdenken.