



Jaw Stretches

Notas :

Consult with your doctor before attempting any of these exercises.

As with all stretches, you should not stretch to the point of intense pain! A tolerable amount of discomfort should be more than sufficient. You do not want to pull (or tear) your muscles, or be very sore the next day.

1 Auto-liberación del masetero



Series: 3 Reps: 20s Frec: 2-3x/day

Coloque sus manos a cada lado de su cara con la punta de los dedos casi a nivel de la articulación temporomandibular (articulación de la mandíbula).

Deje que sus manos se hundan suavemente en sus mejillas, sintiendo la tensión y los puntos sensibles.

Deje que sus manos y sus brazos se pongan pesados, y bajen al suelo halando suavemente la mandíbula y estirando los músculos maseteros. Mantenga la presión por el tiempo recomendado y repita según las indicaciones.

2 Estiramiento cervical, escalenos



Series: 2 Reps: 20s Frec: 2-3x/day

Siéntese con la espalda recta, con el mentón hacia adentro y levante la parte superior de la cabeza para alargar la columna.

Sostenga la parte inferior del asiento con la mano contraria al estiramiento.

Comience cada estiramiento con la cabeza hacia adelante.

1) Incline la cabeza y el cuello hacia un lado.

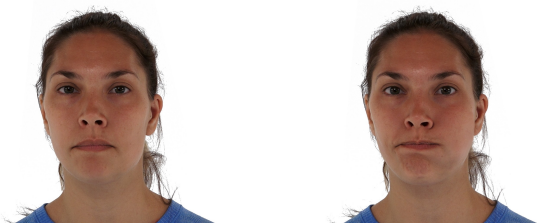
Mantenga la posición y luego regrese al centro.

2) Incline la cabeza y el cuello hacia un lado y gire el mentón del mismo lado. Mantenga la posición y luego regrese al centro.

3) Incline la cabeza y el cuello hacia un lado y gire la cabeza hacia el lado contrario. Mantenga la posición y luego regrese al centro.

Mantenga cada estiramiento por el tiempo prescrito.

3 Inflar las mejillas



Series: 5 Reps: 5s Frec: 2-3x/day

Inflar las mejillas de aire una a la vez, tanto como sea posible, hasta sentir una sensación de estiramiento.

Retener el aire durante 5 segundos.