

Grundübungen



1. Kopf drehen



2. Kopf neigen



3. Schultern kreisen

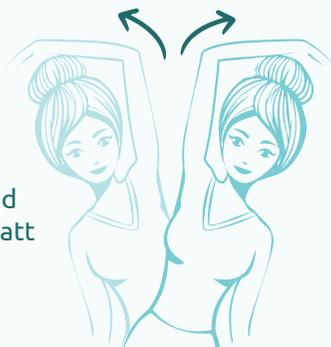
Weitere Übungen



4. Arme rückwärts kreisen



5. Oberkörper drehen



6. Rücken und Schulterblatt dehnen

Tipps

- Übe nur so lange, wie die **Übung angenehm** ist. Das kann auch kürzer oder länger als 3 Minuten sein. Steigere die Übungsdauer in kleinen Schritten.
- Zeigen sich **Beschwerden**, setze die TJ-Motion® auf weiter vorn liegende Zähne. Mit fortschreitendem Üben kannst du sie stückweise weiter nach hinten wandern lassen.
- Zu Beginn kann es im Kiefer-, Schulter- und Nackenbereich zu **Muskelkater** kommen. Das ist ein gutes Zeichen, das heißt, dass die TJ-Motion® wirken. **Übe weiter mit Bedacht.** Ist der Muskelkater zu stark, kannst du auch ein bis zwei Tage Pause zwischen den Anwendungen machen.

TJ-MOTION
be in balance



ORIGINAL

Perfekt für
den Einstieg



SOFT



Hintergrundwissen und
Entspannungsübungen
für dich, auf unserem
Youtube-Kanal

FOLGE UNS



TJ-Motion GmbH, Am Mühlberg 30, 91085 Weisendorf

info@tj-motion.de, www.tj-motion.de

TJ-MOTION
be in balance

Anwendung und häufige Fragen

Kleine Gebrauchsanweisung
für optimale Wirksamkeit

Anwendung

Häufigkeit: • 2 - 3 Mal täglich

Dauer: • 3 Minuten

Für Fortgeschrittene sind mehr als 3 Minuten möglich, je nach Empfinden.

***Tipp:** Übe am Anfang nicht zu lange, damit du keinen Muskelkater bekommst.*



Video
5 Tipps zur Anwendung

Ziel der TJ-Motion®

Durch die Höhe der TJ-Motion® werden **Kiefergelenk und Kiefermuskulatur sanft gedehnt**. Dadurch kann deine gesamte Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur entspannt werden.

Der Grund dafür ist der **Vagusnerv**, welcher über die Halsmuskulatur mit dem Körper verbunden ist. Seine Aktivität entspannt die gesamte **Haltemuskulatur**. Der Kiefer kann den Vagusnerv **positiv beeinflussen**.

Mit einer entspannten Kiefermuskulatur können **therapeutische Anwendungen erfolgreicher** werden.

Haftungsausschluss: Die Nutzung der TJ-Motion® erfolgt auf eigene Verantwortung. Die TJ-Motion GmbH kann nur Hinweise geben, die korrekte Anwendung aber nicht kontrollieren. Deshalb übernehmen wir auch keinerlei Gewähr oder Haftung.

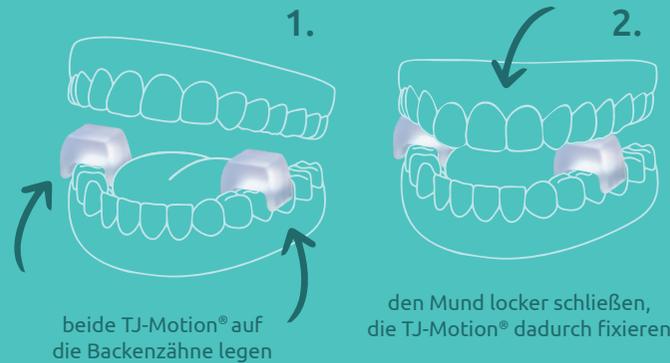
Positionierung

- Links und rechts auf die Backenzähne legen



Die TJ-Motion® sitzen **locker auf den Zähnen** und können durchaus **etwas wackeln**

- Fixiere sie, indem du deinen Mund schließt
- Nicht auf die TJ-Motion® beißen, halte sie nur locker zwischen den Zähnen



beide TJ-Motion® auf die Backenzähne legen

den Mund locker schließen, die TJ-Motion® dadurch fixieren

Ab wann ist eine Wirkung bemerkbar?

Die Wirkung setzt nicht sofort ein und hängt ab von:

- **Häufigkeit** des Übens
- **Dauer** der Verspannung (Je länger deine Verspannung vorliegt, desto länger dauert auch das „Abtrainieren“.)
- Was du **zusätzlich** für deinen Körper tust
- Deiner **individuellen Körperkonstitution**
- Welche **Ursache** deine Verspannung auslöst

Körpergefühl

Während der Anwendung solltest du wahrnehmen können, dass sich deine Mund- und Kieferstellung anders anfühlt. **Beobachte**, wie sich diese Veränderung anfühlt und ob du einen Unterschied in der Spannung deiner Kiefer-, Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur bemerkst. Beobachte diesen Unterschied bei jeder Anwendung. Fühlen sich Bewegungen bald leichter an?

Dieses „Hinfühlen“ wird dir helfen, Veränderungen schneller zu bemerken.

Wann genau das der Fall sein wird, können wir **nicht vorhersagen** und auch nicht dafür garantieren. Entscheidend ist, wie lange deine Beschwerden bereits bestehen und wie du deinen Körper anderweitig unterstützt.

Die Nutzung der TJ-Motion® ist ein **Training**, das einer **Regelmäßigkeit** bedarf, damit sich Veränderungen einstellen können.

