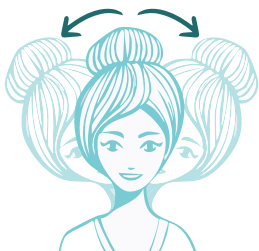


## Grundübungen



1. Kopf drehen

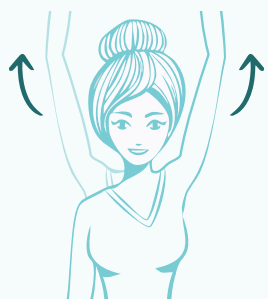


2. Kopf neigen

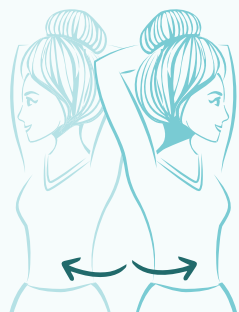


3. Schultern kreisen

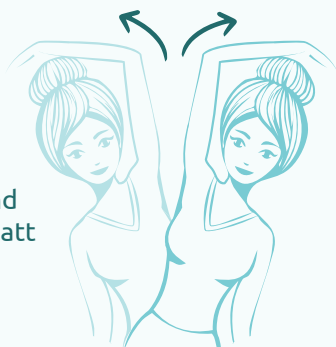
## Weitere Übungen



4. Arme rückwärts kreisen



5. Oberkörper drehen



6. Rücken und Schulterblatt dehnen

## Tipps

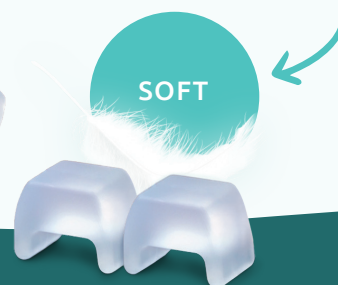
- Übe nur so lange, wie die **Übung angenehm** ist. Das kann auch kürzer oder länger als 3 Minuten sein. Steigere die Übungsdauer in kleinen Schritten.
- Zeigen sich **Beschwerden**, setze die TJ-Motion® auf weiter vorn liegende Zähne. Mit fortschreitendem Üben kannst du sie stückweise weiter nach hinten 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.

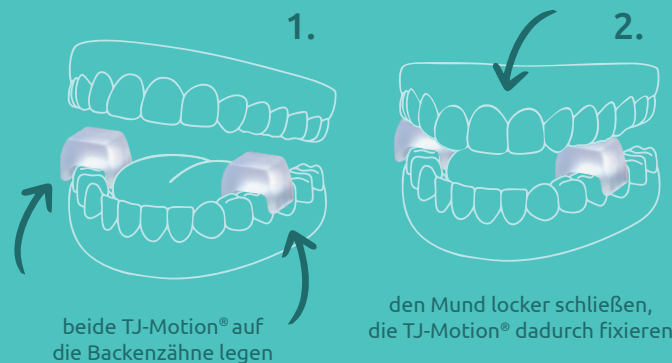
## Positionierung

- 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



## 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.

