



Nederlands

STAP 1

Breng een pan met 10-15 cm water aan de kook.

STAP 2

Plaats de kaaklijntrainer (met bijtreepjes op hun plaats) in het kokende water met een schuimspaan.

STAP 3

Kook 20-35 seconden in water, haal daarna de kaaktrainer uit het water.

STAP 4

Tik op de kaaklijn trainer om overtollig water te verwijderen of dompel in koud water.

STAP 5

Doe de kaaklijn trainer in je mond en bijt stevig in het midden van de bijtstrips totdat deze comfortabel zit. Houd de positie 10 seconden vast.

STAP 6

Herhaal alleen indien nodig. Kook de kaaklijntrainer niet langer dan 35 seconden per keer.

WEEK 1

Begin met 3-4 sets van 15-30 herhalingen. Beetje bij beetje meer toevoegen. Neem bij spierpijn een rustdag.

WEEK 2

Pas het aantal sets TOEVOEGEN of AFBREKEN aan volgens atletisch vermogen of persoonlijke voorkeur.

---

English



STEP 1: Bring a pot with 4-6 inches of water to boil.

STEP 2: Place the jaw exerciser (with bite strips in place) into the boiling water with a slotted spoon.

STEP 3: Boil in water for 20-30 seconds, then remove the jaw exerciser.

STEP 4: Tap the jaw exerciser to remove any excess water or dip in cold water.

STEP 5: Put the jaw exerciser in your mouth and firmly bite into the center of the bite strips until the fit is comfortable. Hold the position for 10 seconds.

STEP 6: Repeat only if necessary. Do not boil the jaw exerciser for more than 30 seconds at a time.

WEEK 1: Start with performing 3-4 sets of 15-30 reps. Little by little adding more. If sore take a rest day.

WEEK 2: Adjust ADD or SUBTRACT the number of sets according to athletic ability or personal preference.

