

Handleiding:

1. Afstellen op uw tanden

Voordat de kaaklijn trainer gebruikt kan worden moet hij eerste afgesteld worden op uw tanden, wanneer dit gedaan is dan kan je de spieren in je kaak maximaal trainen en voorkom je problemen met je tanden. Om de kaaklijn trainer op uw tanden af te stemmen moet u de kaaklijn trainer in een pannetje koken. Wanneer het water kookt, moet de kaaklijn trainer 3 minuten in het water koken. Hierna moet u zo snel mogelijk op de kaaklijn trainer bijten op de witte stukjes, die dan wat zachter zijn door het koken. Bijt zo hard als u kan en voilà, de kaaklijn trainer is op uw tanden afgesteld. Nu moet u snel de kaaklijn trainer in koud water doen zodat de printen van uw tanden blijven staan in de bijtplateetjes.



2. Pak het touwtje en maak een 3 dubbele lus erin.

Om de trainer niet uit het oog te verliezen bieden wij u een touwtje die u door de kaaklijn trainer kan stoppen. Een knoop leggen van beide kanten gaat als volgt:

- Pak beide uiteinden erbij



- Leg het ene uiteinde over de andere



- Haal een uiteinde onder de andere, net als je doet bij het beginnen van je veters strikken.



- Voer deze stap drie keer achter elkaar uit op de lengte die u nodig hebt en trek dan beide uiteinden strak aan. Nu heeft u een touwtje die u om uw nek kan hangen



