

Nederlands

STAP 1

Reinig de kaaklijn trainers voor gebruik.

STAP 2

Plaats de trainers iets voor uw kiezen en warm uw kaken eerst op door middel van kauwbewegingen.

STAP 3

Kauw op de trainers en houd dat voor 1 seconde vast. Herhaal dit voor 1 minuut lang

STAP 4

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

STAP 5

Pas het aantal sets aan naar uw atletisch vermogen of uw persoonlijke voorkeur.

STAP 6

Reinig de kaaklijn trainer na gebruik. Maak af en toe een selfie zodat u goed de voortgang kunt zien!

---

English

STEP 1: Sanitize the exercisers before you use them.

STEP 2: Place the exercisers on the molars and do a warming up by making a chewing motion.

STEP 3: Chew on the exercisers and hold it for 1 second. Repeat this for 1 minute.

STEP 4: Start with performing 3-4 sets of 15-30 reps. If the jaw is sore take a rest day.

STEP 5: Adjust ADD or SUBTRACT the number of sets according to athletic ability or personal preference.

STEP 6: Sanitize the exercisers after you use them. Take a selfie to visualize your progress!

