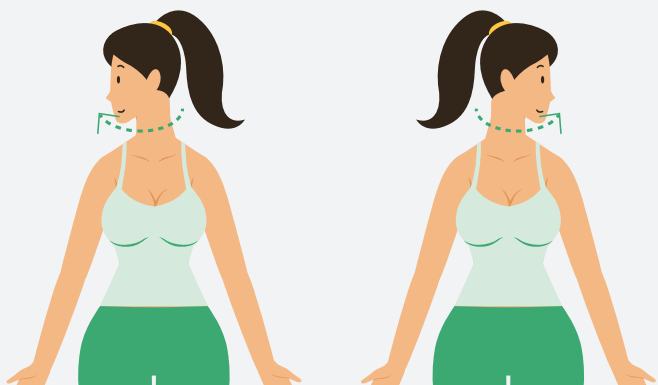




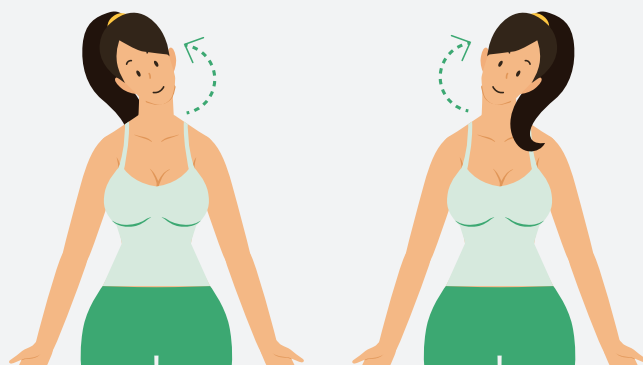
1^{er} EJERCICIO

- 10 repeticiones alternando la dirección
- **Mantener** postura 4 segundos



2^o EJERCICIO

- 10 repeticiones alternando la dirección
- **Mantener** postura 4 segundos



3^{er} EJERCICIO

- **Ejercer presión** con dos dedos y desplazar el mentón hacia atrás
- 10 repeticiones



4^o EJERCICIO

- 5 repeticiones cada lado
- Con dos dedos por debajo de la inserción de la mandíbula, **ejercer presión y rotación** al mismo tiempo

