



Notas :

**1 Abrir de la boca**



Pegue la lengua al paladar.  
Deje caer la mandíbula y pare a medio camino.  
Baje la lengua.  
Deje que la mandíbula baje completamente.

Series: 2 Reps: 10 Sostener: 10

**2 Apretar los dientes**



Mire recto hacia adelante.  
Apretete los dientes.  
Descanse.

Series: 2 Reps: 10 Sostener: 10

**3 Deslizamiento lateral isométrico izquierdo**



Coloque dos dedos al lado izquierdo de la mandíbula.  
Aplique suavemente una presión horizontal sobre la mandíbula, hacia el lado derecho, haciendo resistencia al contraer los músculos.  
Relájela.

Series: 2 Reps: 10 Sostener: 10

**4 Deslizamiento lateral (izquierda)**



Desplace la mandíbula hacia la izquierda sin abrirla, luego regrésela al centro.  
Relaje la mandíbula y repita según lo prescrito.

Series: 2 Reps: 10 Sostener: 10

**5 Deslizamiento lateral isométrico derecho**



Coloque dos dedos al lado derecho de su mandíbula.  
Aplique suavemente una presión horizontal sobre la mandíbula, hacia el lado izquierdo, haciendo resistencia al contraer los músculos de la mandíbula.  
Relaje la mandíbula.

Series: 2 Reps: 10 Sostener: 10



## 6 Apertura Isométrica de mandíbula



Coloque los dedos pulgares debajo del mentón.  
Aplique una pequeña presión en el mentón hacia arriba, haciendo resistencia al contraer los músculos de la mandíbula.  
Relaje el mentón.

Series: 2 Reps: 10 Sostener: 10

## 7 Diagonal isométrico izquierda



Coloque dos dedos al lado izquierdo de la mandíbula.  
Aplique una pequeña presión diagonal sobre el mentón hacia la derecha y hacia atrás, haciendo resistencia al contraer los músculos de la mandíbula.  
Relaje el mentón.

Series: 2 Reps: 10 Sostener: 10

## 8 Apertura de mandíbula con dedos



Coloque un dedo entre los dientes de arriba y de abajo.  
Saque el dedo y trate de mantener la boca abierta del ancho de un dedo.  
Cierre la boca.  
Para progresar en el ejercicio, repita metiendo dos dedos entre la mandíbula superior y la inferior.

Series: 2 Reps: 10 Sostener: 10

## 9 Protracción isométrica de mandíbula



Coloque dos dedos en el mentón.  
Aplique una pequeña presión sobre el mentón hacia atrás, haciendo resistencia, al contraer los músculos de la mandíbula.  
Relaje el mentón.

Series: 2 Reps: 10 Sostener: 10

## 10 Diagonal isométrico derecho, mandíbula



Coloque dos dedos al lado derecho de su mandíbula.  
Aplique una pequeña presión diagonal sobre el mentón hacia la izquierda y hacia atrás, haciendo resistencia al contraer los músculos de la mandíbula.  
Relaje el mentón.

Series: 2 Reps: 10 Sostener: 10