

10 RELACION MUSCULATURA RELACIONADA CON LA MASTICACION (BASES PROFUNDAS).

ATM
EJERCICIOS POSTURALES
- COM.
Clara Nebot



DESDE Sienes
HASTA POR
ENCIMA OREJAS



DESDE Sienes
HACIA ABAJO
(POMULOS HASTA
MANDIBULA)



PASES HACIA
CENTRO
TODA
MANDIBULA



DESDE NARIZ
HACIA FUERA,
DEBajo POMULOS,
LABIO SUPERIOR
HASTA MANDIBULA.



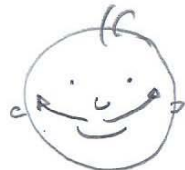
DESDE NARIZ
HACIA ABAJO



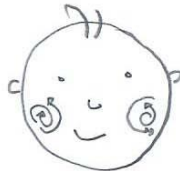
PASES
BORRALLA
HACIA
ABAJO.



MANDIBULA
HASTA Sienes.



LABIO SUPERIOR
HACIA Sienes



MASAJE
MASETEROS



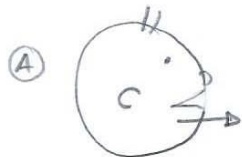
MASAJE
TEMPORALES.



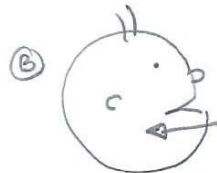
RECOAPTACION



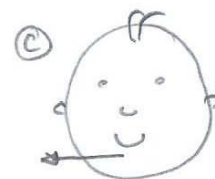
2) TRABAJO ACTIVO



HACIA ANTERIOR
10 repeticiones

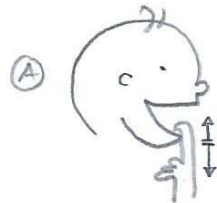


HACIA POSTERIOR
10 repeticiones

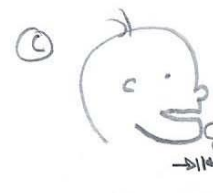


HACIA D e I
ALTERNANDO
10 repeticiones

3) TRABAJO ISOMETRICO
(3 ARCOS O FASES)
(5 SEGUNDOS)



1º ABERTURA
SUAVE
2º ABERTURA
MEDIA
3º MÁXIMA
ABERTURA
(3 por 5 seg)



SIN DESPLAZAMIENTO
(3 por 5 seg)



SIN DESPLAZAMIENTO
(3 por 5 seg)