

Made in Germany

TJ-MOTION  
be in balance



Made in Germany

TJ-MOTION  
be in balance

Wirken unterstützend bei:

CMD-THERAPIE  
FITNESS- UND  
PERSONALTRAINING  
MASSAGETHERAPIE  
OSTEOPATHIE  
PHYSIOTHERAPIE  
YOGA

Überall anwendbar:



Die optimale  
**Unterstützung**  
zum **Lösen** von  
**Verspannungen.**



Das kleinste  
**Trainingsgerät**  
der Welt!



BELY Balance GmbH & Co. KG  
Am Mühlberg 34 | 91085 Weisendorf  
www.tj-motion.de | info@tj-motion.de



## Was ist das Ziel der TJ-Motion?

Durch die **sanfte Dehnung des Kiefergelenkes** und der **Kiefermuskulatur** kommt es zur **Entspannung** der gesamten Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur. Die **Haltemuskeln empfangen** einen neurophysiologischen **Impuls** und bestehende **Verspannungen lösen sich**.

Da der Kiefer über die Halsmuskulatur mit dem Oberkörper bis hin zu den Füßen verbunden ist, kann der **Impuls durch das Dehnen** der Kiefergelenkkapsel auf den Nervus vagus zu einer weiterlaufenden **Entspannung** der gesamten **Haltemuskulatur** beitragen.

Mit einer entspannten Kiefermuskulatur werden therapeutische Übungen und Anwendungen erfolgreicher.

## Wie werden die TJ-Motion angewendet?

Die TJ-Motion werden auf den **seitlichen Backenzähnen** des Unterkiefers platziert.

Bei der Anwendung liegen die TJ-Motion **zwischen den oberen und unteren Backenzähnen** und werden **durch lockeren Mundschluss** platziert ❶.

Bei Würgereflex werden die TJ-Motion etwas weiter vorne aufgelegt.

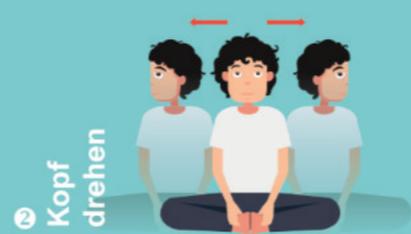
In **dieser Position** bleiben sie **3 Minuten** im Mund.

Werden in dieser Zeit **lockere Bewegungen** ausgeführt, wird die **Wirkung** deutlich **verbessert**. Übung ❷ - ❹.

Nach der Benutzung, die **TJ-Motion** mit Wasser **abspülen** und **trocken in die Box** legen.

### Grundübungen

Diese sind immer und fast überall anwendbar.



### Weitere Übungen



## Wie oft können die TJ-Motion angewendet werden?

Bei einer Anwendung von **2 bis 3 Mal am Tag** für jeweils **3 Minuten entspannt** die **gesamte Haltemuskulatur**. Neue Bewegungsmuster werden ermöglicht.

Ein **spürbarer Effekt** ist **abhängig** von der **Häufigkeit** der **Anwendung** und davon, wie lange eine Verspannung bereits vorliegt.

## Wer kann die TJ-Motion verwenden?

**Jeder ab der Grundschule bis in das Seniorenalter**. Kinder nur unter Aufsicht von Erwachsenen.

### ! Warnhinweis: !

Bei Eindringen in Luftröhre oder Lunge Arzt konsultieren.  
Nicht geeignet bei schweren neurologischen Störungen.

## Was passiert wenn ich die TJ-Motion verschlucke?

**Nichts**, da es sich bei dem Material um **medizinisches Silikon** handelt. Nach **2 bis 3** Tagen werden die TJ-Motion wieder ausgeschieden.

## Wie lange halten die TJ-Motion?

Wenn das **Material** anfängt **fester zu werden oder Risse auftreten**, sollten die TJ-Motion ausgetauscht werden. Verfärbungen haben keinen Einfluss auf die Materialqualität.

- Geruchs- und geschmacksneutral
- Medizinisches Silikon
- Latexfrei
- Formstabil
- 100 % BPA-frei