






Anteriormente

Iniziare gli esercizi posizionando lo spessore maggiore

Posteriormente

Schema per il rinforzo della muscolatura

Si consiglia l'utilizzo di Alifix alla sera prima di coricarsi.

Settimane di allenamento →	1a settimana	2a settimana	3a settimana	4a settimana	5a settimana	6a settimana
Risultato test stanchezza ↓						
Meno di 1 minuto →	Mantenere Alifix in bocca per 10 minuti senza masticare	Alternare 1 minuto di masticazione e 1 minuto di riposo per 10 minuti	Alternare 2 minuti di masticazione e 2 minuti di riposo per 12 minuti	Alternare 3 minuti di masticazione e 3 minuti di riposo per 12 minuti	Alternare 4 minuti di masticazione e 4 minuti di riposo per 12 minuti	5 minuti di masticazione + 5 minuti di riposo 
Tra 1 e 2 minuti →	Alternare 1 minuto di masticazione e 1 minuto di riposo per 10 minuti	Alternare 2 minuti di masticazione e 2 minuti di riposo per 10 minuti	Alternare 3 minuti di masticazione e 3 minuti di riposo per 12 minuti	Alternare 4 minuti di masticazione e 4 minuti di riposo per 12 minuti	5 minuti di masticazione + 5 minuti di riposo	Invertire la posizione del cuneo e ripetere il ciclo 
Tra 2 e 3 minuti →	Alternare 2 minuti di masticazione e 2 minuti di riposo per 10 minuti	Alternare 3 minuti di masticazione e 3 minuti di riposo per 12 minuti	Alternare 4 minuti di masticazione e 4 minuti di riposo per 12 minuti	5 minuti di masticazione + 5 minuti di riposo	Invertire la posizione del cuneo e ripetere il ciclo 	
Tra 3 e 4 minuti →	Alternare 3 minuti di masticazione e 3 minuti di riposo per 12 minuti	Alternare 4 minuti di masticazione e 4 minuti di riposo per 12 minuti	5 minuti di masticazione + 5 minuti di riposo	Invertire la posizione del cuneo e ripetere il ciclo 		
Più di 4 minuti →	Alternare 4 minuti di masticazione e 4 minuti di riposo per 12 minuti	5 minuti di masticazione + 5 minuti di riposo	Invertire la posizione del cuneo e ripetere il ciclo 			

AVVERTENZE: NON utilizzare durante il sonno (potrebbe essere ingerito accidentalmente). Nei bambini piccoli (sempre sopra i 7 anni) va utilizzato sotto il controllo di un genitore e con la prescrizione dello specialista.

CONTROINDICAZIONI: presenza di infiammazione e dolore in fase acuta, nel blocco articolare, nei casi di fratture mandibolari/ mascellari, in presenza di dolore muscolare acuto. In questi casi rivolgersi allo specialista per una diagnosi corretta.

N.B. : masticare SEMPRE in maniera dolce per impedire un eccessivo affaticamento del muscolo che comprometterebbe il risultato