

Il protocollo è suddiviso in settimane, tempo minimo affinché il muscolo si adatti ad un nuovo livello di lavoro.

- Masticare Alifix **SEMPRE dolcemente**
- Alifix è progettato per rompersi in caso di uso errato
- Eseguire gli esercizi **ogni giorno**
- Ogni sezione giornaliera di allenamento dura **10 minuti**

1 Inizio programma di allenamento nella posizione comoda di Alifix (spessore maggiore del cuneo anteriore o posteriore in base a quanto rilevato dal test della POSIZIONE COMODA).

2 Terminato il primo ciclo di allenamento, ripetere tutto il programma con il cuneo ruotato rispetto alla posizione utilizzata per il primo ciclo.

1 PRIMO CICLO DI ALLENAMENTO POSTERIORE
 POSIZIONE DELLA PARTE SPESSE DEL CUNEO: ANTERIORE

2 SECONDO CICLO DI ALLENAMENTO POSTERIORE
 POSIZIONE DELLA PARTE SPESSE DEL CUNEO: ANTERIORE

SETTIMANE DI ALLENAMENTO

	1	2	3	4	5	6
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 10 minuti	Alternare 3 minuti di masticazione e 3 minuti di riposo per 10 minuti	Alternare 4 minuti di masticazione e 4 minuti di riposo per 10 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 10 minuti	Alternare 4 minuti di masticazione e 4 minuti di riposo per 10 minuti	5 minuti di masticazione + 5 minuti di riposo	
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 10 minuti	Alternare 4 minuti di masticazione e 4 minuti di riposo per 10 minuti	5 minuti di masticazione + 5 minuti di riposo		
TRA 3 e 4 MINUTI	Alternare 3 minuti di masticazione e 3 minuti di riposo per 10 minuti	Alternare 4 minuti di masticazione e 4 minuti di riposo per 10 minuti	5 minuti di masticazione + 5 minuti di riposo			
PIÙ DI 4 MINUTI	Alternare 4 minuti di masticazione e 4 minuti di riposo per 10 minuti	5 minuti di masticazione + 5 minuti di riposo				

RISULTATO TEST STANCHEZZA