



Face Fitness für Zu Hause. Gesichtsgymnastik.

Übungen mit Beschreibung

Skin Expert Hamburg

www.skin-expert-hamburg.de

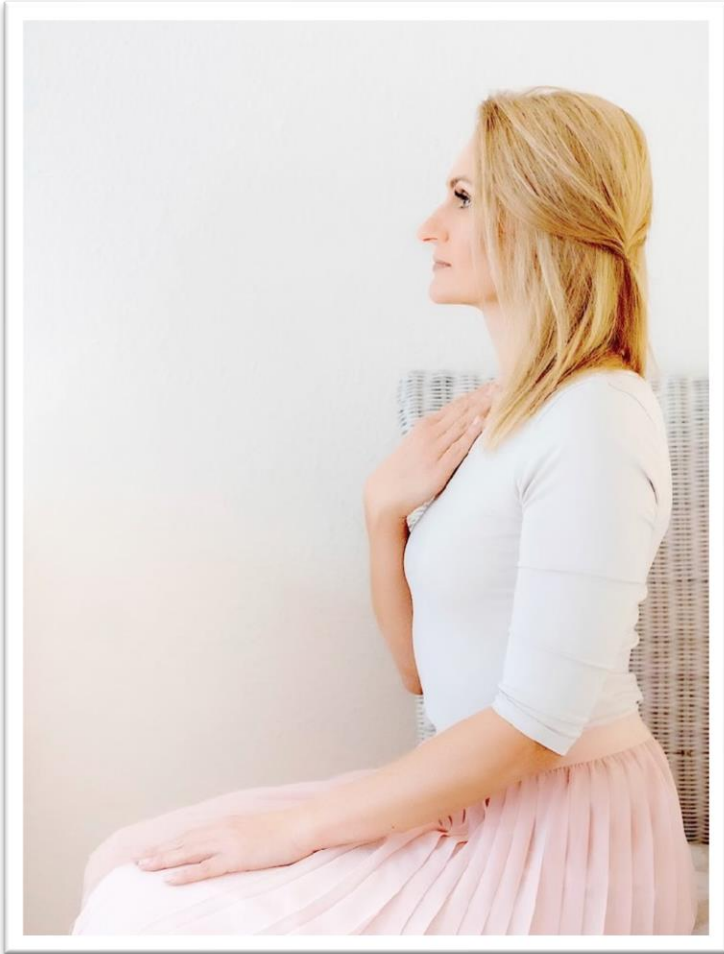
Für den Unterricht zu Hause brauchen Sie:



- ❖ Spiegel
- ❖ Schulungshandbuch

Wiederholen Sie die Übungen wie auf den Bildern beschrieben und befolgen Sie die Anweisungen, wenn Sie die einzelnen Übungen ausführen.

Ausgangsposition während der Gesichtsgymnastik:



Bevor Sie mit den Gymnastikübungen für das Gesicht beginnen, nehmen Sie die Ausgangsposition ein:

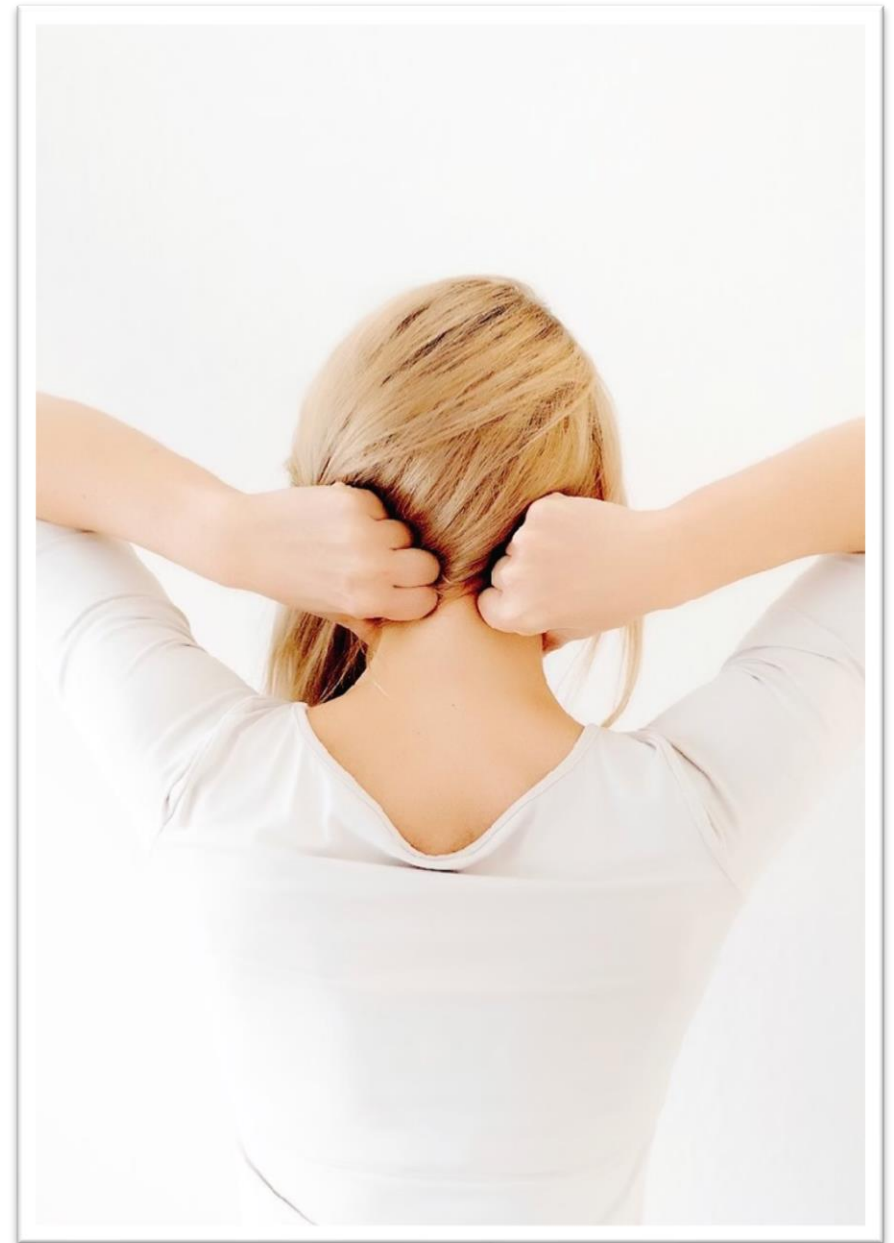
- ❖ Setzen Sie sich auf die Stuhlkante.
- ❖ Begradigen Sie Ihren Rücken.
- ❖ Ziehen Sie die Schädeldecke hoch.
- ❖ Machen Sie das Kinn parallel zum Boden.
- ❖ Schultern zurück.

Diese Position dient als spezieller Anker, so dass Sie sich möglichst auf die Gesichtsmuskeln konzentrieren können, mit denen Sie arbeiten.

Verbessert auch die Wirkung und das Ergebnis jeder Übung.

AUFWÄRMEN

- ❖ Drehen Sie den Kopf von links nach rechts und neigen Sie den Kopf 10 Mal in jede Richtung von einer Schulter zur anderen.
- ❖ Massieren Sie den Nacken eine Minute lang.
- ❖ Knicken Sie Ihre Finger und massieren Sie mit den Fingerknochen den Hinterkopf.
- ❖ Reiben Sie kräftig die Ohrmuscheln und packen Sie sie zwischen den Fingern, bevor Sie sich heiß fühlen.



Übung Schloss



- ❖ Sammeln Sie die Finger beider Hände im Schloss (siehe Bild 1).
 - ❖ Spreizen Sie einige Finger, damit sie sich nicht überlappen (siehe Bild 2).
 - ❖ Legen Sie die resultierenden Hände auf die Stirn und fixieren Sie sie fest.
 - ❖ Die Basis der Handflächen sollte eng an den Schläfen anliegen (siehe Bild 3).
 - ❖ Üben Sie während des Trainings nicht zu viel Druck auf Stirn und Schläfen aus.
 - ❖ Schauen Sie nach oben auf und drücken Sie die Augenbrauen hoch, als wären Sie sehr überrascht.
- Während der Übung sollten Sie eine Anspannung oder ein brennendes Gefühl auf Ihrer Stirn spüren.

Vorteile:

- Diese Übung trainiert die Muskeln der Stirn.
- Reduziert den Augenlidüberhang.
- Beseitigt horizontale Falten auf der Stirn.



Halten Sie diese Position für 120 Sekunden

Übung für die Wangen "Buchstabe O"



- ❖ Öffnen Sie Ihren Mund und falten Sie Ihre Lippen zu einem schmalen „O“, als ob Sie diesen Buchstaben von sich geben würden.
- ❖ Die Oberlippe sollte die oberen Zähne vollständig bedecken.
- ❖ Drehen Sie die Lippen an den Zähnen nach innen, als würden sie von einem Staubsauger von innen eingesaugt.
- ❖ Strecken Sie Ihre Wangen wie eine Trommel.
- ❖ Stellen Sie sicher, dass der Nasolabialbereich gut gedehnt und glatt ist.

Verstärker: Legen Sie Ihre Finger auf die Ecken der Lippen und laufen Sie langsam entlang der Nasolabialfalten auf und ab, als bewegten Sie eine Energie hin und her. Wiederholen Sie diese Bewegungen, bis Sie im Nasolabialbereich ein brennendes Gefühl verspüren.

Vorteile:

- Glättet Nasolabialfalten.
- Gibt der Wangenpartie einen guten Tonus.
- Verbessert die Durchblutung und den Teint.
- Macht die Lymphdrainage



Führen Sie diese Übung 30 Mal durch.

Übung „O“ mit Lächeln

- ❖ Öffnen Sie Ihren Mund und falten Sie Ihre Lippen zu einem schmalen "O".
- ❖ Ziehen Sie die Mundwinkel wie beim Lächeln so fest wie möglich an, währenddessen strecken Sie Ihre Wangen wie eine Trommel.
- ❖ Stellen Sie sicher, dass der Nasolabialbereich gut gedehnt und glatt ist.
- ❖ Legen Sie Ihre Zeigefinger, wie gezeigt, auf die Wangenknochen und versuchen Sie, diese zu spannen. Finger sollten nicht auf die Wangenknochen drücken.
- ❖ Wenn Sie die Übung richtig ausführen, bewegen sich Ihre Finger zusammen mit den Muskeln der Wangenknochen ein wenig nach oben und unten.

Vorteile:

- Glättet Nasolabialfalten.
- Gibt der Wangenpartie einen guten Tonus.
- Verbessert die Durchblutung und den Teint.
- Macht die Lymphdrainage.



Machen Sie die Übung 40 Mal.

Übung für die Nase

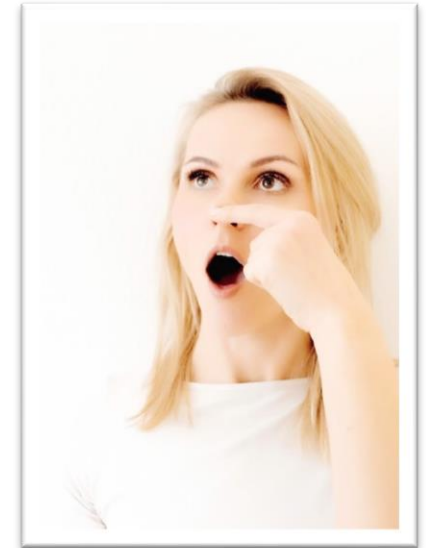
- ❖ Mit dem Zeigefinger einer Hand die Nasenspitze von unten anheben.
- ❖ Senken Sie den Unterkiefer ab, öffnen Sie den Mund.
- ❖ Ziehen Sie die Oberlippe nach unten und versuchen Sie, die Zähne des Oberkiefers zu verstecken.
- ❖ Lassen Sie die Nasenspitze nicht nach unten gehen. Widerstand schaffen.
- ❖ Setzen Sie den Zeigefinger und den Daumen der anderen Hand zusammen in das Loch auf dem Nasenrücken, um zu verhindern, dass sich die Nase zu den Seiten hin verlagert.
- ❖ Halten Sie die Lippe 2-3 Sekunden lang in einer angespannten Position, danach entspannen Sie sich und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.
- ❖ Übung langsam machen. Nicht eilen, wenn es geht.



Führen Sie diese Übung für 30 oder mehr Male durch.

Vorteile:

- Konturiert und verengt die Nase.
- Glättet den Nasolabialfaltenbereich.
- Verbessert die Blutzirkulation in der Nase und der Oberlippe.
- Erhöht das Volumen der Oberlippe.



Übung für die Wangenknochen



❖ Setz dich genau hin. Kinn parallel zum Boden. Die Unterlippe versteckt die Zähne des Unterkiefers, die Oberlippe die des Oberkiefers (siehe Bild 1).

❖ Beginnen Sie langsam, den Mund zu öffnen und zu schließen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Unterkieferbereich. Spüre die Spannung und die Muskelarbeit (siehe Bild 2).

❖ Dann strecken Sie Ihr Kinn ein wenig nach vorne und setzen Sie die Übung fort (siehe Bild 3).

Wichtig: Werfen Sie Ihren Kopf nicht zurück, wenn Sie die Übung ausführen.

Vorteile:

- Diese Übung korrigiert die Form des Gesichts. Macht es klarer.
- Es beseitigt hängende Backen und Schlaffheit im Wangenbereich.



Machen Sie die Übung 40 Mal.