



# **Face Fitness für Zu Hause. Gesichtsgymnastik.**

**Übungen mit Beschreibung**

**Skin Expert Hamburg**

**[www.skin-expert-hamburg.de](http://www.skin-expert-hamburg.de)**

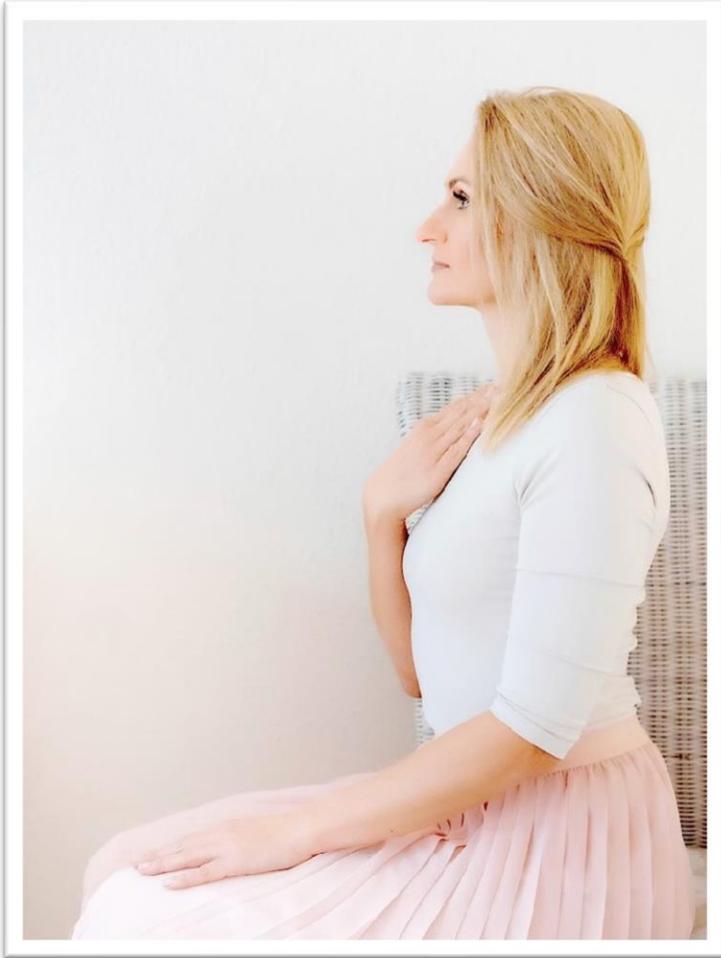
# Für den Unterricht zu Hause brauchen Sie:



- ❖ 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:

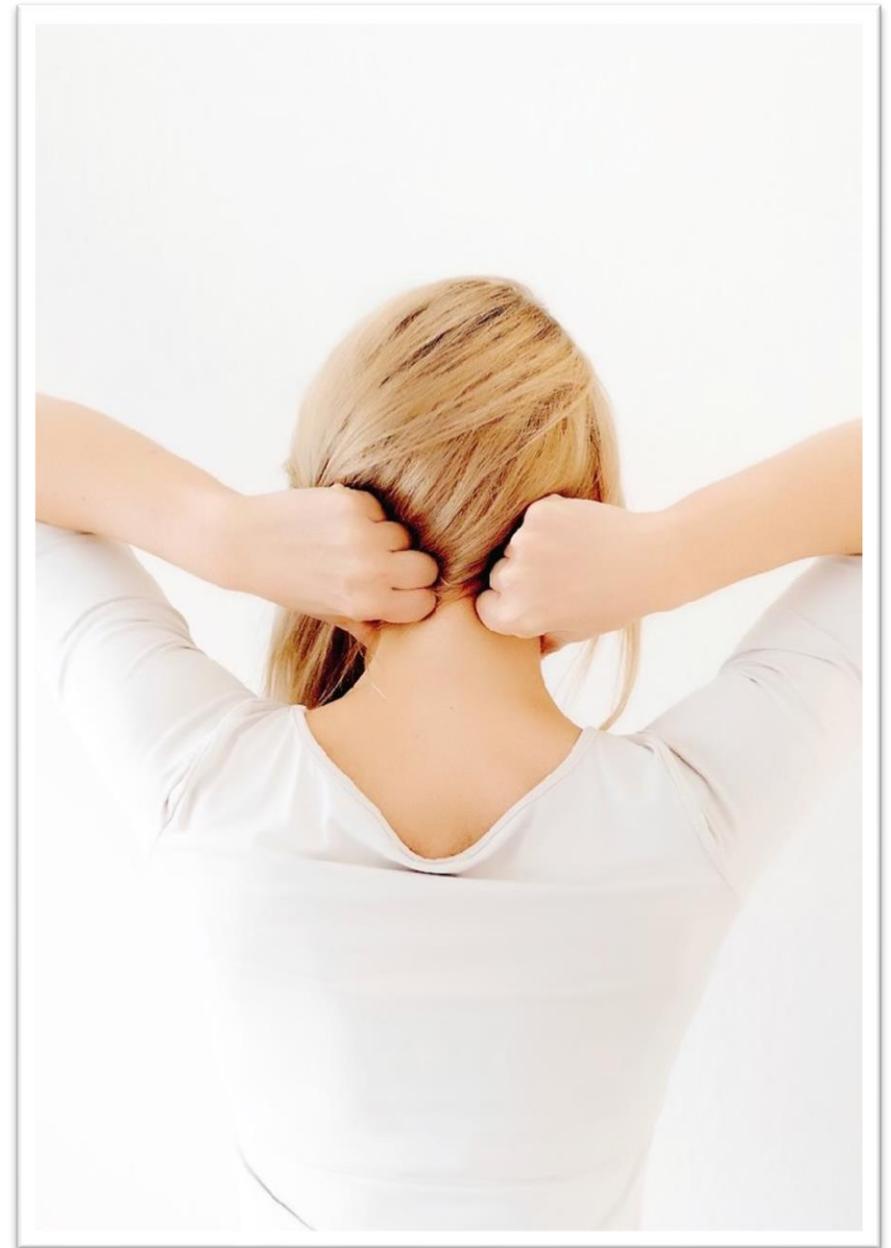
- ❖ Setzen Sie sich auf die Stuhlkante.
- ❖ Begradigen Sie Ihren Rücken.
- ❖ Ziehen Sie die Schädeldecke hoch.
- ❖ Machen Sie das Kinn parallel zum Boden.
- ❖ Schultern zurück.

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.



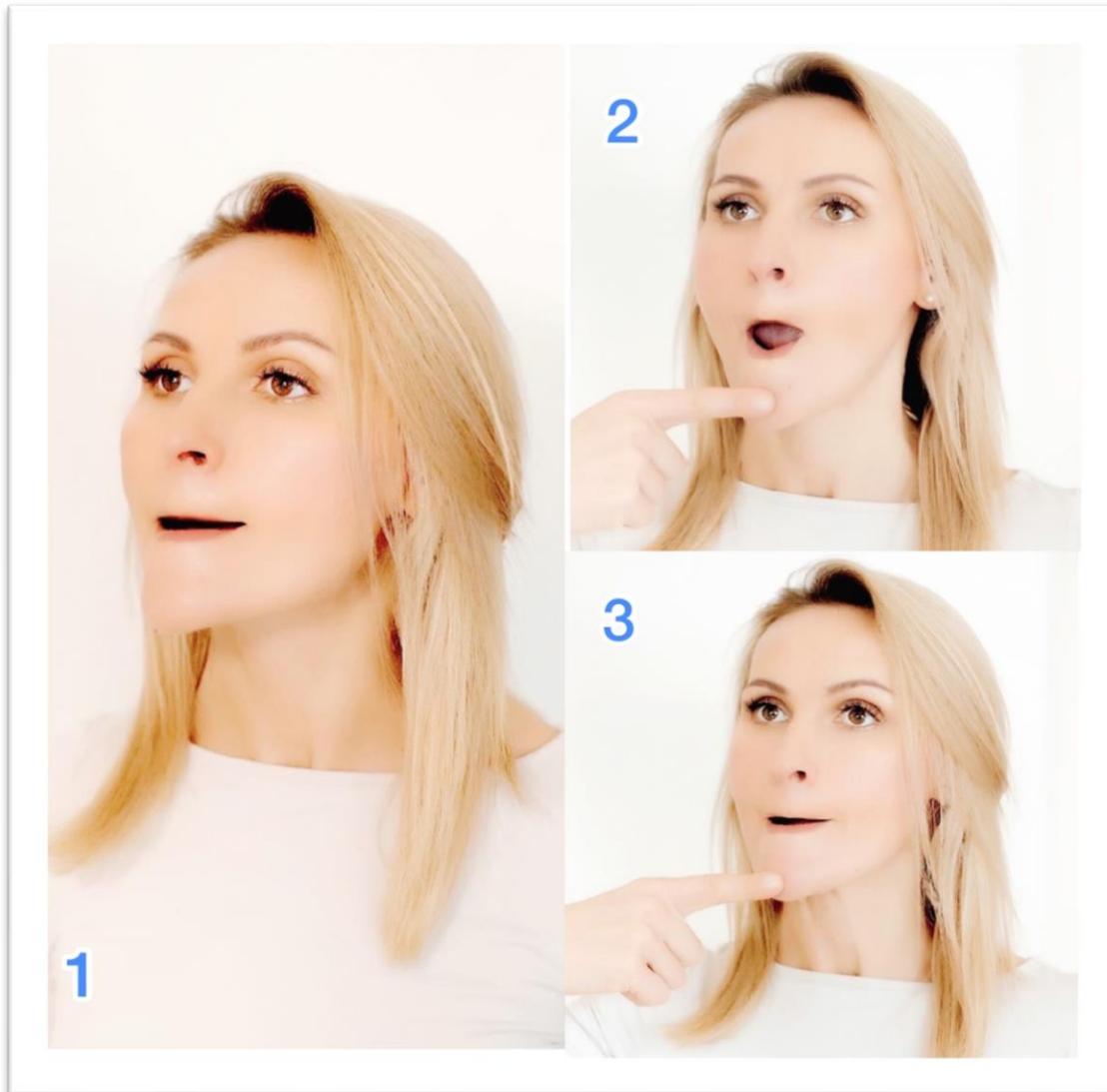
**Führen Sie diese Übung für 30 oder mehr Male durch.**

## 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.**



## Nackenübung

Führen Sie diese Übung aus, wenn Sie einen gesunden Rücken und einen gesunden Nacken haben.

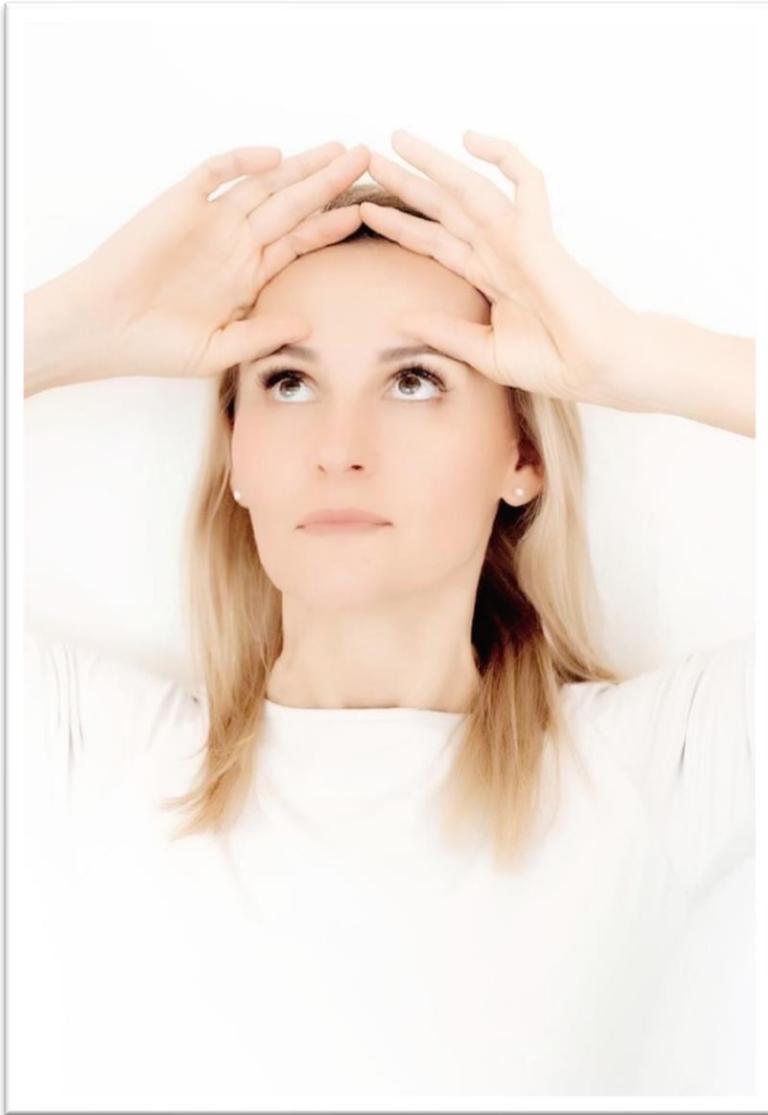
- ❖ Umfassen Sie Ihren Hals mit den Händen. Die Handflächen sollten vorne am Hals liegen. Nun strecken Sie Ihr Kinn nach vorne und schaffen mit Ihren Händen Widerstand gegen den Hals.
- ❖ Fühlen Sie, wie Ihre Nackenmuskulatur vorne und hinten arbeitet. Ziehen Sie sich während der Übung nicht die Hände vom Hals oder strecken Sie die Haut nicht darauf.



**Wiederholen Sie die Übung 30 Mal**

### Vorteile:

- Übung stärkt die Nackenmuskulatur und ermöglicht es Ihnen, die lose Haut am Hals zu glätten und zu stärken.
- Glättet Ringe der „Venus“.



## Übung für die Stirn „Klammer“

- ❖ Legen Sie Ihre Daumen über die Augenbrauen und die Zeigefinger entlang des Haarwuchses.
- ❖ Dann die Stirn mit diesen beiden Fingern ohne großen Druck festhalten.
- ❖ Drücken Sie die Augenbrauen hoch, als wären Sie sehr überrascht.
- ❖ Nach oben schauen. Schultern senken, etwas zurücknehmen, nicht anheben



**Machen Sie die Übung 30-mal oder mehr.**

### **Vorteile:**

- Glättet horizontale Falten auf der Stirn sowie Falten in der Nähe des Haaransatzes.

# Entspannung der Zwischenaugenbrauen-Zone

- ❖ Setzen Sie ein Häkchen vom Zeige- und Mittelfinger am Anfang der Augenbraue und oberhalb der Biegung in der Mitte, wie im Bild beschrieben. Fixieren Sie die Augenbrauen in dieser Position.
- ❖ Massieren Sie den Bereich zwischen den Augenbrauen und zwischen den Fingern über der Augenbraue mit dem Zeigefinger der anderen Hand.
- ❖ Wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie diese Bewegungen.

Der Bereich, den Sie entspannen sollen, ist das Dreieck zwischen den Augenbrauen.



**Machen Sie die Übung 30-mal oder mehr.**

# Entspannung der Zone zwischen den Augenbrauen



- ❖ Legen Sie Ihre Handfläche über den Bereich zwischen den Augenbrauen.
- ❖ Rollen Sie Ihre Handfläche in einer wellenartigen Bewegung von unten nach oben zum Haaransatz.

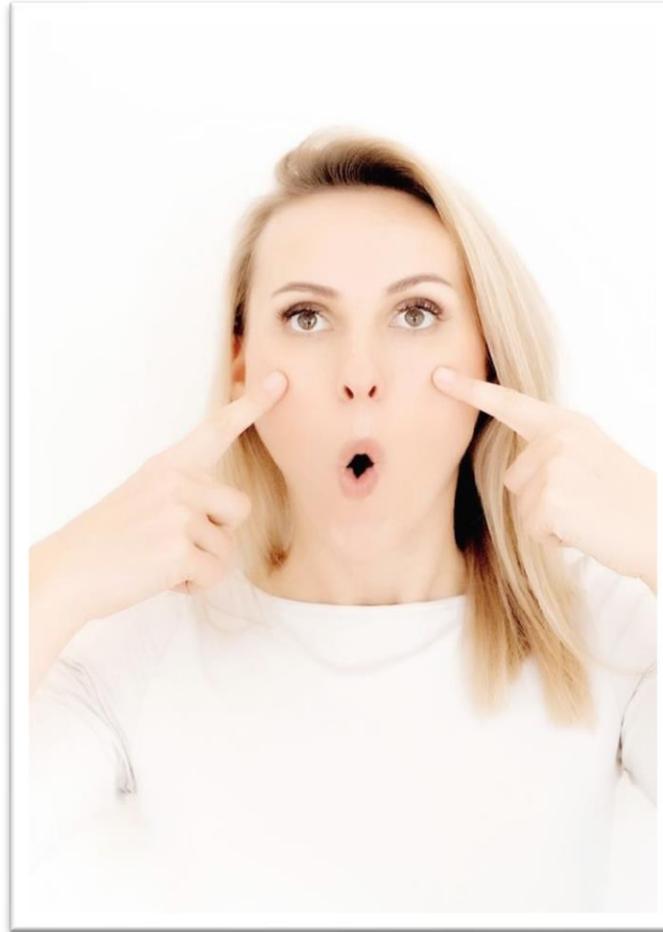


**Führen Sie diese Bewegung 15 Mal aus.**

# Wangenübung „Sonne“

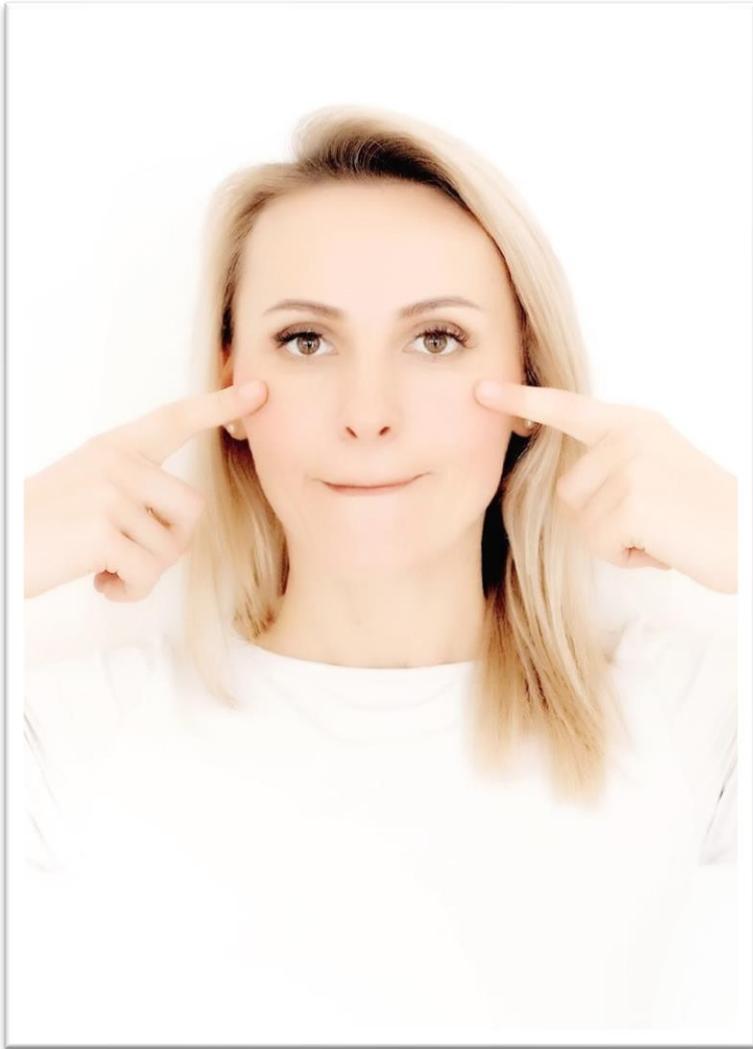
## Vorteile:

- Gestaltet die Gesichtszüge
- Reduziert die Asymmetrie
- Glättet die Nasolabialfalte
- Erhöht das Lippenvolumen
- Lymphdrainage, entfernt überschüssige Flüssigkeit aus dem Gesicht
- Das Gesichts-Oval wird gestrafft
- Konturiert die Nase



**Machen Sie die Übung für 30 oder mehr Mal.**

- ❖ Formen Sie die Lippen zum Basisbuchstaben "O". Halten Sie diese Position für 30 Sekunden.
- ❖ Machen Sie als Nächstes eine Übung „O“ mit Schnupfen; 30 Mal
- ❖ Machen Sie die Übung "O" mit einem Lächeln 30 Mal.
- ❖ Führen Sie eine Bewegung der Lippen im Buchstaben "O" diagonal nach unten aus; 30 Mal
- ❖ Führen Sie die Bewegung im Buchstaben "O" durch und konzentrieren Sie sich dabei auf den Kinnbereich; 30 Mal.



## Übung „Smiley“

- ❖ Ziehen Sie die Lippen hinter den Zähnen an.
- ❖ Fangen Sie an zu lächeln, indem Sie die Mundwinkel nach oben heben.
- ❖ Platzieren Sie einfach Ihre Zeigefinger auf den Wangenknochen, wie im Foto gezeigt.

Versuchen Sie, ihre Anspannung beim Lächeln zu spüren. Wenn Sie die Übung richtig ausführen, bewegen sich Ihre Finger zusammen mit den Muskeln der Wangenknochen ein wenig nach oben und unten.

- ❖ Finger sollten nicht auf die Wangenknochen drücken.
- ❖ Die Übung wird in Dynamik ausgeführt: Abwechselndes lächeln und entspannen.



**Machen Sie die Übung für 30 oder mehr Mal.**

### Vorteile:

- Verleiht dem Wangenbereich Tonus und Fülle.
- Verbessert die Durchblutung und den Teint.

# Übung für die Nase „Rüssel“

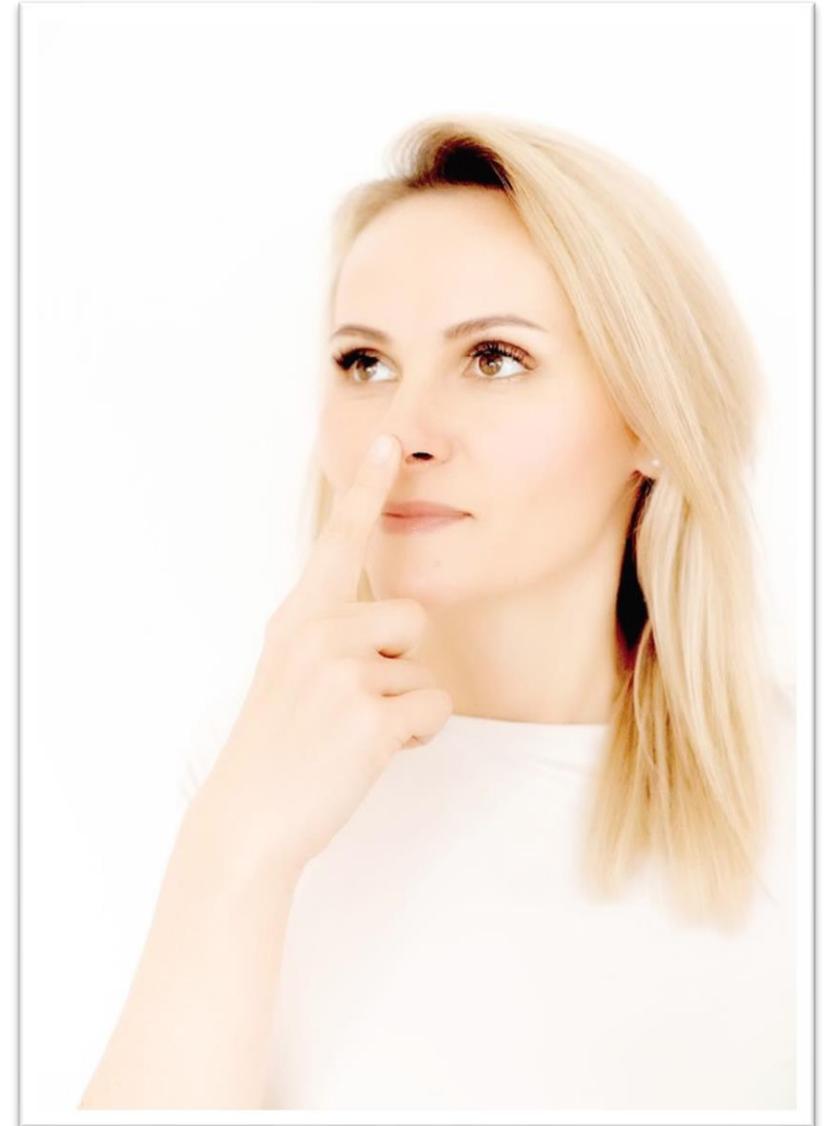
- ❖ Legen Sie Ihren Zeigefinger auf die Nasenspitze.
- ❖ Drücken Sie den Finger mit der Nasenspitze nach unten.
- ❖ Finger schaffen mäßigen Widerstand.
- ❖ Konzentrieren Sie sich auf die Empfindungen im Nasenbereich.
- ❖ Der Finger in dieser Übung erzeugt eine zusätzliche Belastung.



**Machen Sie die Übung für 30 oder mehr Mal.**

## **Vorteile:**

- Hält die Form der Nase.
- Macht sie mehr konturiert.
- Die Nasenspitze wird genauer.



# NASE ÜBUNG "DRAGON"



- ❖ Legen Sie Ihre Zeigefinger auf die Nasenflügel.
- ❖ Beginnen Sie mit dem Vergrößern der Nasenlöcher, als ob Sie einen aktiven Atemzug nehmen würden.
- ❖ Die Finger in dieser Übung wirken als Hanteln und erzeugen zusätzlichen Widerstand.
- ❖ Übung wird in der Dynamik ausgeführt.



**Machen Sie die Übung für 30 oder mehr Mal.**

## **Vorteile:**

- Konturierte Nase.
- Erhält die Form der Nase.

# Übung „Schnüffeln“



- ❖ Öffnen Sie Ihren Mund und formen Sie einen schmalen, länglichen Buchstaben „O“.
- ❖ Strecken Sie Ihre Wangen wie eine Trommel, drehen Sie Ihre Lippen um die Zähne.
- ❖ Spannen Sie die Muskeln in der Nähe der Nasenflügel an, als würden Sie schnüffeln.
- ❖ Behalten Sie die Position des engen Buchstabens "O". Wenn Sie bemerken, dass sich Falten auf Ihrer Stirn sammeln oder Ihre Stirn zu stark beansprucht wird, legen Sie mehrere Finger in diesen Bereich.
- ❖ Konzentrieren Sie sich auf die Nasenflügel. Fühlen Sie die Arbeit der Muskeln an der Nase sowie in der Nasolabialfalte.

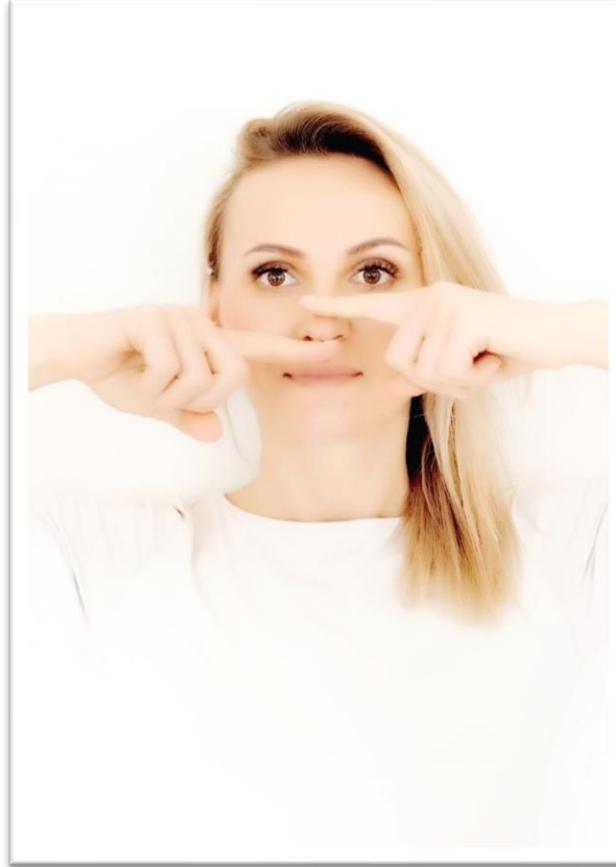
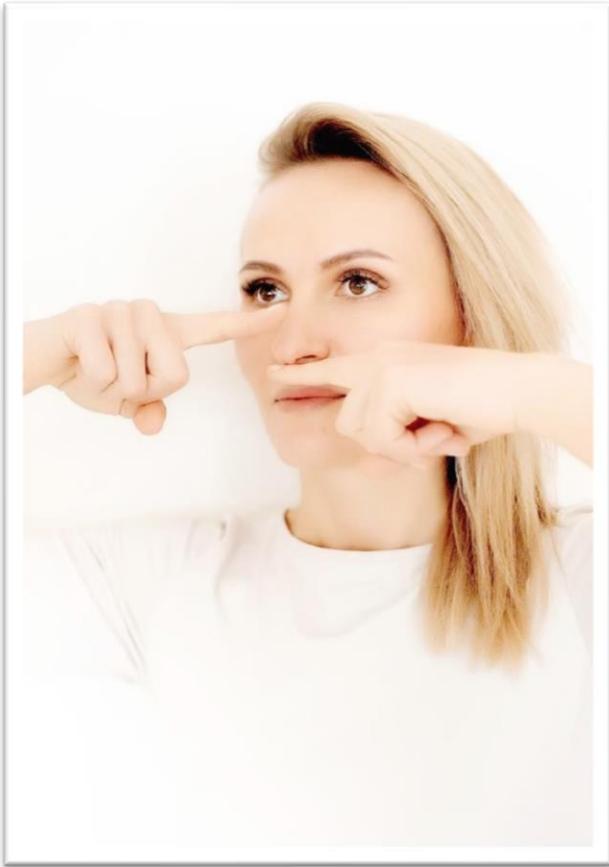


**Machen Sie die Übung für 30-mal oder mehr.**

## Vorteile:

- Trainiert und formt die Nase.
- Glättet die Nasolabialfalte.
- Erhöht das Volumen der Oberlippe.

# ENTSPANNUNG FÜR DIE NASE



❖ Beginnen Sie Ihre zwei Zeigefingern abwechselnd aufwärts zu bewegen und dabei leicht gegen die Nasenspitze zu schlagen.

❖ Die Bewegung kann zuerst in eine Richtung (nach oben) und dann in die entgegengesetzte Richtung (nach unten) ausgeführt werden. Sie sollten die Vibration aufgrund der Bewegungen fühlen.



**Machen Sie die Übung 15 Sekunden.**

## **Vorteile:**

- Glättet die Nasolabialfalte.
- Erhöht das Volumen der Oberlippe.

# ÜBUNG

## „WEIT GEÖFFNETE AUGEN“

- ❖ Öffnen Sie Ihre Augen so weit, dass Sie im Spiegel das Weiße Ihrer Augen über und unter der Iris sehen können.
- ❖ Blinzeln Sie bei dieser Übung wie üblich, aber halten Sie die Augen offen.

### Vorteile:

- Strafft das obere Augenlid.
- Verbessert den Bereich unter den Augen.



**Machen Sie die Übung für 30 oder mehr Mal.**

# ÜBUNG „HÄUFIGES AUGENBLINZELN“



❖ Beginnen Sie sehr oft zu blinzeln.

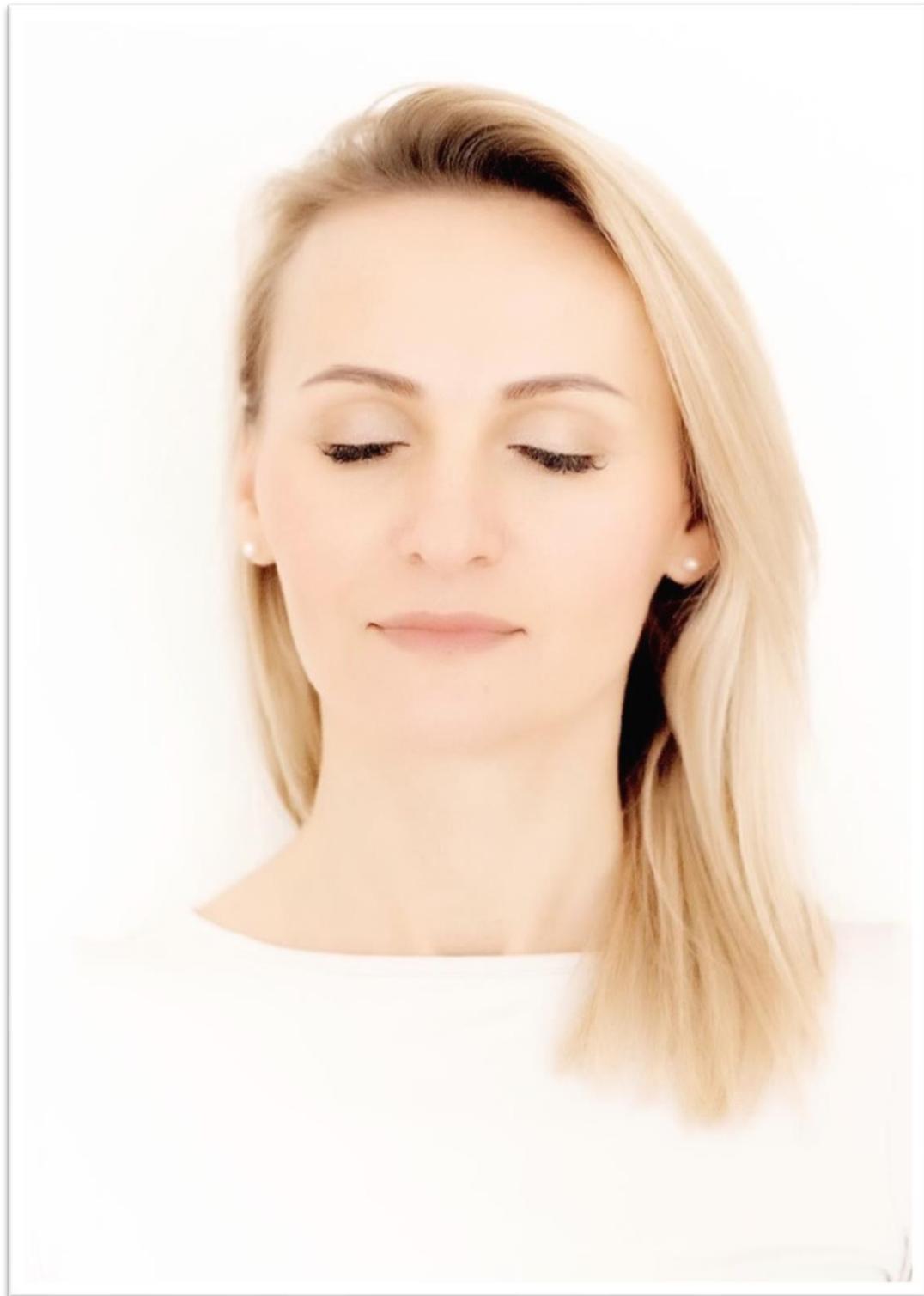
**Blinzeln Sie intensiv, um zu fühlen, wie die inneren Muskeln Ihrer Augen arbeiten.**



**Machen Sie die Übung für 30 oder mehr Mal.**

## **Vorteile:**

- Strafft die oberen und unteren Augenlider.
- Verbessert den Bereich unter den Augen.
- Verbessert das Sehvermögen.



## ÜBUNG „DORNRÖSCHEN“

- ❖ Schließen Sie Ihre Augen.
- ❖ Strecken Sie die Wachstumslinie der Wimpern bis zu den Augenbrauen und überwinden Sie den Widerstand der geschlossenen Augen.



**Machen Sie die Übung für 30 oder mehr Mal.**

### **Vorteile:**

- Strafft die oberen und unteren Augenlider.
- Verbessert den Bereich unter den Augen.
- Macht die Augen offener.
- Verbessert das Sehvermögen.

## ÜBUNG „ZICKZACK“

- ❖ Wählen Sie 2 Punkte im Sichtfeld rechts und links in jeder Ebene aus: obere, mittlere und untere Ebene.
- ❖ Sehen Sie sich den oberen linken Punkt an und beginnen Sie, mit Ihren Augen ein Zickzack zu zeichnen, und bewegen Sie die Ansicht Punkt für Punkt von Seite zu Seite, zuerst von oben nach unten, dann von unten nach oben.



**Die Übung kann sowohl mit offenen als auch mit geschlossenen Augen durchgeführt werden.**



**Machen Sie die Übung für 30 oder mehr Mal.**



### **Vorteile:**

- Verbessert das Sehvermögen.
- Strafft die oberen und unteren Augenlider.

# ÜBUNG „SENKRECHT“



- ❖ Fixieren Sie den Zeige- und Mittelfinger senkrecht zueinander.
- ❖ Legen Sie Ihren Mittelfinger auf den Bereich unter den Augen. Fixieren Sie den Zeigefinger an den äußeren Augenecken.
- ❖ Gucken Sie nach oben. Der Kopf bleibt in seiner ursprünglichen Position.
- ❖ Beginnen Sie die Augen zusammenzukneifen, als ob Sie die helle Sonne betrachten würden. Die Augen dabei nicht schließen.



**Machen Sie die Übung für 30 oder mehr Mal.**

## Vorteile:

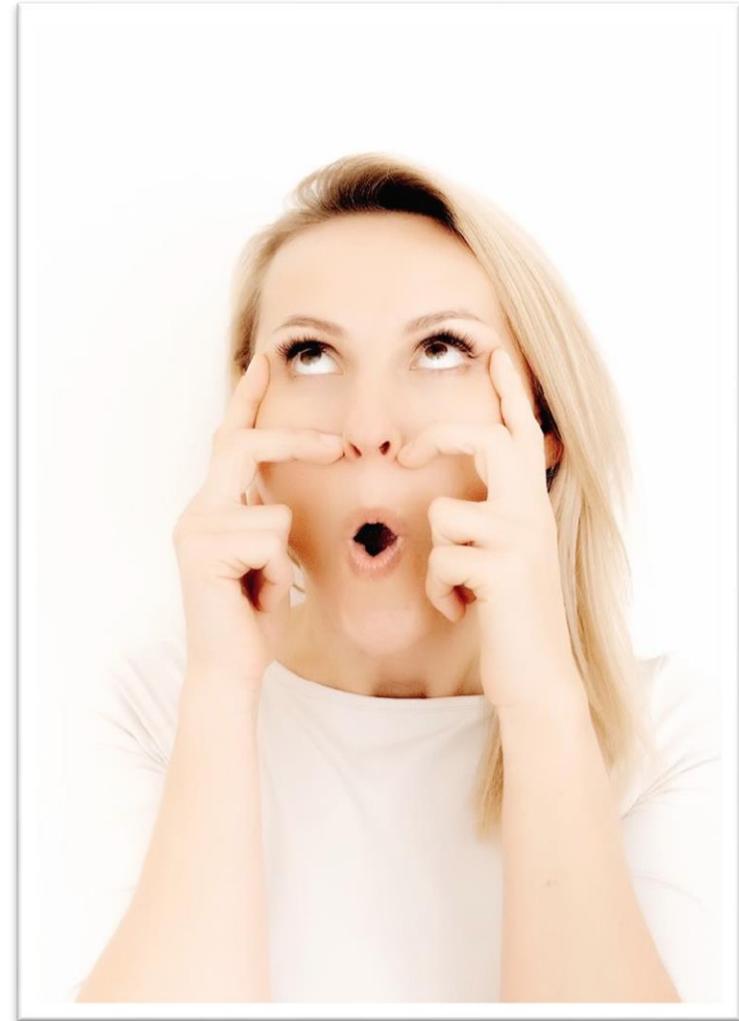
- Glättet Krähenfüße.
- Reduziert Tränensäcke unter den Augen.

# ÜBUNG „SENKRECHT MIT BUCHSTABE "O"“

- ❖ Formen Sie die Lippen zu einem schmalen Buchstaben "O".
- ❖ Fixieren Sie die Zeige- und Mittelfinger senkrecht zueinander.
- ❖ Legen Sie Ihren Mittelfinger auf den Bereich unter den Augen.
- ❖ Zeigefinger an den äußeren Augenecken.
- ❖ Gucken Sie nach oben. Der Kopf bleibt in seiner ursprünglichen Position.
- ❖ Beginnen Sie die Augen zusammenzukneifen, als ob Sie die helle Sonne betrachten würden. Die Augen dabei nicht schließen.

## Vorteile:

- Stärkt das untere Augenlid.
- Reduziert Vertiefungen unter den Augen.
- Reduziert Schwellungen unter den Augen.
- Glättet die Nasolabialfalte.
- Gibt der Wangenpartie einen Tonus.
- Verbessert die Durchblutung und den Teint.



**Machen Sie die Übung für 30 oder mehr Mal.**

# ÜBUNG „HAKEN“



- ❖ Setzen Sie den Mittelfinger an den inneren Augenwinkel und den Zeigefinger nach außen und fixieren Sie sie.
- ❖ Beginnen Sie die Augen zusammenzukneifen, als ob Sie die helle Sonne betrachten würden. Die Augen dabei nicht schließen.



**Spüren Sie die Anspannung und Muskelarbeit unter Ihren Fingern. Es kann sich in Vibrationen unter den Fingern ausdrücken.**



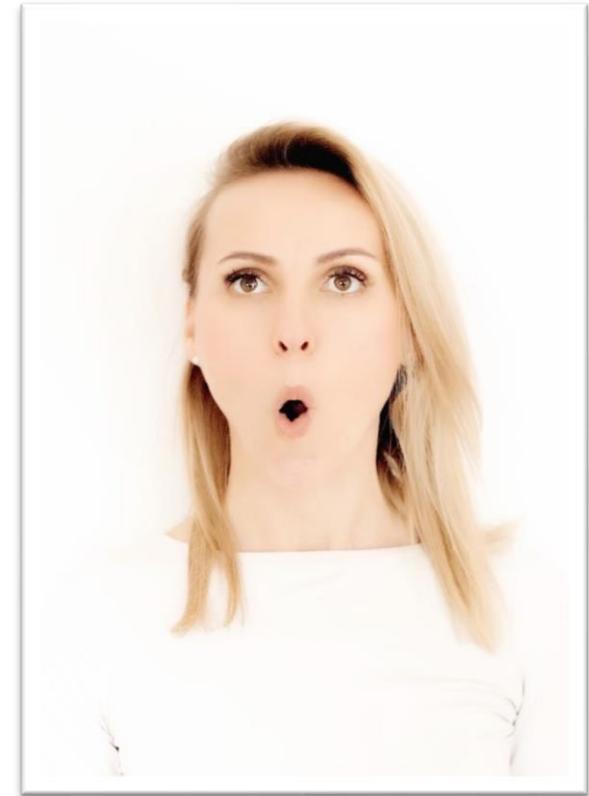
**Machen Sie die Übung für 30 oder mehr Mal.**

## **Vorteile:**

- Stärkt das untere Augenlid.
- Reduziert Vertiefungen unter den Augen
- Reduziert Schwellungen unter den Augen.

# ÜBUNG „O“ MIT DEM BLICK NACH OBEN“

- ❖ Öffnen Sie Ihren Mund und falten Sie Ihre Lippen zu einem schmalen "O".
- ❖ Ziehen Sie maximal die Lippen auf die Zähne fest. Strecken Sie Ihre Wangen wie eine Trommel.
- ❖ Stellen Sie sicher, dass der Nasolabialbereich gut gedehnt und glatt ist.
- ❖ Gucken Sie nach oben. Der Kopf bleibt in seiner ursprünglichen Position.
- ❖ Beginnen Sie die Augen zusammenzukneifen, als ob Sie die helle Sonne betrachten würden. Die Augen dabei nicht schließen.

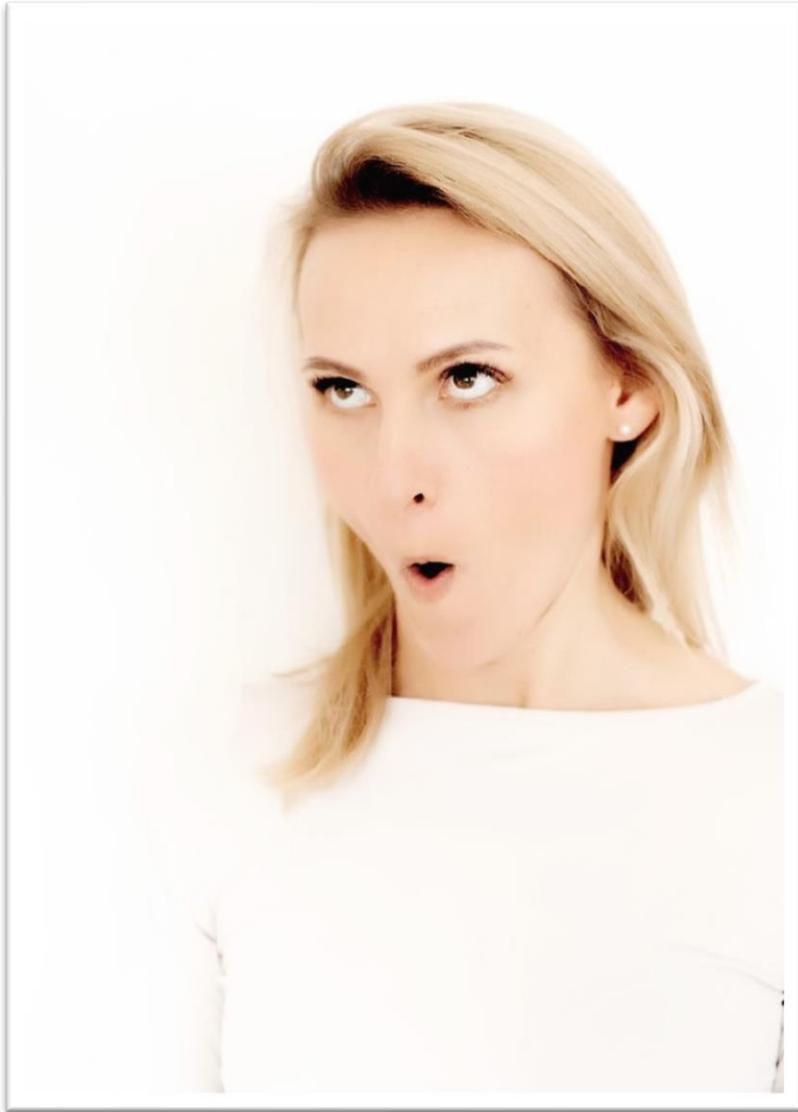


**Machen Sie die Übung für 30 oder mehr Mal.**

## **Vorteile:**

- Stärkt das untere Augenlid.
- Reduziert Vertiefungen unter den Augen.
- Reduziert Schwellungen unter den Augen.
- Glättet die Nasolabialfalte.
- Gibt der Wangenpartie einen Tonus.
- Verbessert die Durchblutung und den Teint.

## ÜBUNG „ALIEN“



- ❖ Öffnen Sie Ihren Mund und falten Sie Ihre Lippen zu einem schmalen "O" zusammen.
- ❖ Ziehen Sie maximal die Lippen auf die Zähne fest. Strecken Sie Ihre Wangen wie eine Trommel.
- ❖ Stellen Sie sicher, dass der Nasolabialbereich gut geglättet ist.
- ❖ Den Kopf nach unten senken, aber der Blick ist nach oben gerichtet.



**Machen Sie die Übung für 30 oder mehr Mal.**

### **Vorteile:**

- Stärkt das untere Augenlid.
- Reduziert Vertiefungen unter den Augen.
- Reduziert Schwellungen unter den Augen.
- Glättet die Nasolabialfalte.
- Gibt der Wangenpartie einen Tonus.
- Verbessert die Durchblutung und den Teint.



**Die Übung ist nicht für diejenigen geeignet, die ein ausgeprägtes zweites Kinn haben!!!**

# ÜBUNG „LIPPEN VON JOLIE“

- ❖ Nehmen Sie einen Spiegel vor sich.
- ❖ Finden Sie einen Punkt in dem Spiegelbild an der Nasenspitze.
- ❖ Ziehen Sie die Oberlippe nach vorne, als wollten Sie den ausgewählten Punkt im Spiegel erreichen. Überanstrengen Sie Ihre Lippen nicht zu stark.
- ❖ Ziehen Sie mehr Ihre Oberlippe als die Unterlippe.
- ❖ Bringen Sie die Lippen wieder in ihre ursprüngliche entspannte Position.
- ❖ Wechseln Sie Spannung und Entspannung der Oberlippe.
- ❖ Die Unterlippe nimmt nicht aktiv an der Übung teil, hilft aber leicht bei der Bewegung des Oberteils.

**WICHTIG:** Vermeiden Sie Falten um die Lippen. Versuchen Sie dazu, die Lippen im "Bogen" nicht zusammenzupressen.

## **Vorteile:**

- Erhöht das Volumen der Oberlippe.
- Glättet die Nasolabialfalte.



**Machen Sie die Übung für 30 oder mehr Mal.**

# ÜBUNG „BUSSI“

- ❖ Ziehen Sie die Lippen nach innen und erzeugen Sie ein Vakuum (wie auf dem Bild).
- ❖ Öffnen Sie Ihren Mund mit dem Ton eines Bussis.



**Je lauter das Bussi, desto effektiver die Übung.**



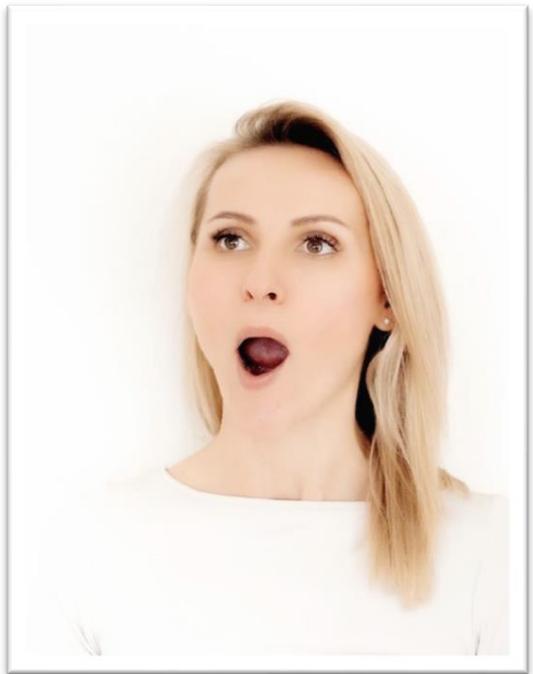
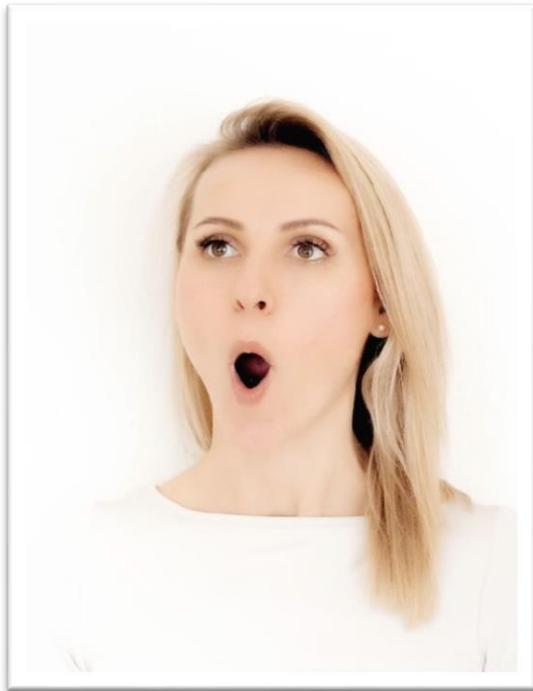
**Machen Sie die Übung für 30 oder mehr Mal.**



## **Vorteile:**

- Erhält und erhöht das Lippenvolumen.
- Erhält eine kräftige Lippenfarbe.

# ÜBUNG „WELLE“



- ❖ Mund öffnen und Unterkiefer nach unten senken.
- ❖ Machen Sie einen engen Buchstaben „O“.
- ❖ Dann ziehen Sie die Lippen nach vorne und lockern die anfängliche Anspannung der Lippen im Buchstaben „O“.
- ❖ Wechseln Sie die Position des Buchstabens „O“ mit den Lippen nach vorne gestreckt und entspannt.
- ❖ Erzeugen Sie eine wellenförmige Bewegung der Lippen vor und zurück.
- ❖ Vergessen Sie nicht, die Lippen nach der Entspannung nach vorne zu strecken, weil bei der Übung die meisten Muskeln um die Lippen herum arbeiten. Machen Sie es langsam und bewusst.

**WICHTIG: Stellen Sie sicher, dass sich keine Nasolabialfalten bilden.**



**Machen Sie die Übung für 30 oder mehr Mal.**

## **Vorteile:**

- Erhöht das Lippenvolumen.
- Macht eine klare Gesichtskontur.
- Glättet die Nasolabialfalte.

# ÜBUNG „VAKUUM“

- ❖ Lippen nach innen verdrehen, Vakuum erzeugen.
- ❖ Halten Sie diese Position für die erforderliche Zeit.
- ❖ Ändern Sie die Vakuumintensität von mittel auf höher.
- ❖ Entspannen Sie Ihre Lippen.
- ❖ Führen Sie eine dynamische Übung aus: Vakuum – Entspannung - Vakuum



**Machen Sie die Übung für  
30 oder mehr Mal.**

## **Vorteile:**

- Erhält und erhöht das Lippenvolumen.
- Macht die Lippenfarbe kräftiger.



# ÜBUNG „OMA“

- ❖ Sitzen Sie gerade, das Kinn parallel zum Boden.
- ❖ Drehen Sie die Unter- und Oberlippe um die Zähne herum.
- ❖ Beginnen Sie mit kleinen und häufigen Bewegungen den Mund zu öffnen und zu schließen.



**Machen Sie die Übung für 30 oder mehr Mal.**

## **Vorteile:**

- Macht die Gesichtskontur klarer.
- Macht die Lymphdrainage.



# ÜBUNG „DECKE“

- ❖ Sitzen Sie gerade, das Kinn parallel zum Boden.
- ❖ Drücken Sie die Zungenwurzel gegen Ihren oberen Gaumen.

Bei der Übung bilden einige Menschen eine Vertiefung im zweiten Kinn, während andere eine Ausbuchtung haben. Beide Positionen sind richtig und bedeuten, dass Ihre Muskeln arbeiten.



**Machen Sie die Übung für 30 oder mehr Mal.**

## **Vorteile:**

- Zieht den Kinnbereich nach oben.



# ÜBUNG

## „ZUNGE UNTER OBERER LIPPE“

- ❖ Legen Sie die Zunge unter die Oberlippe.
- ❖ Es sollte zwischen den oberen Zähnen und der Oberlippe sein.



**Machen Sie die Übung für 30 oder mehr Mal.**

### **Vorteile:**

- Beseitigt Doppelkinn.



# ÜBUNG „O-A“

- ❖ Machen Sie den Mund auf und senken Sie den Unterkiefer.
- ❖ Machen Sie einen engen Buchstaben "O".
- ❖ Beginnen Sie dann, die Position der Lippen zu ändern. Lösen Sie die Anfangsspannung der Lippen im Buchstaben „O“ und wechseln Sie in die Position des Buchstabens „A“.
- ❖ Wechseln Sie zwischen den Positionen der Buchstaben "O" und "A".

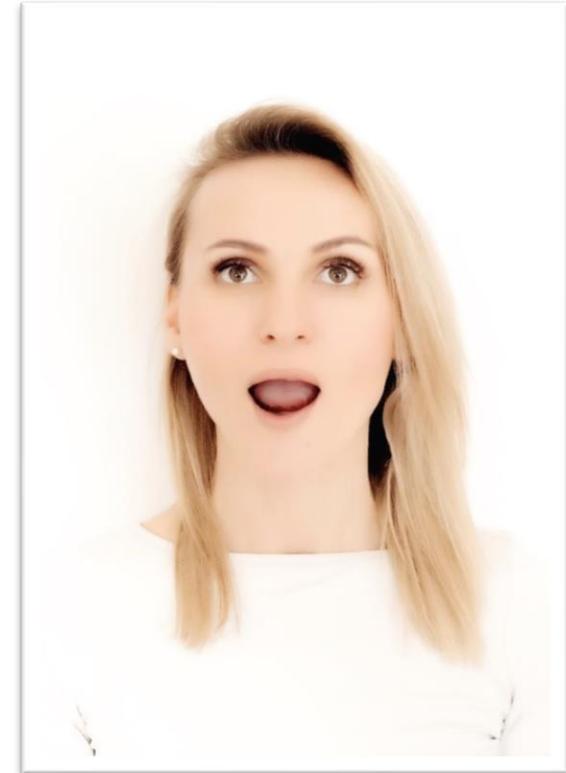
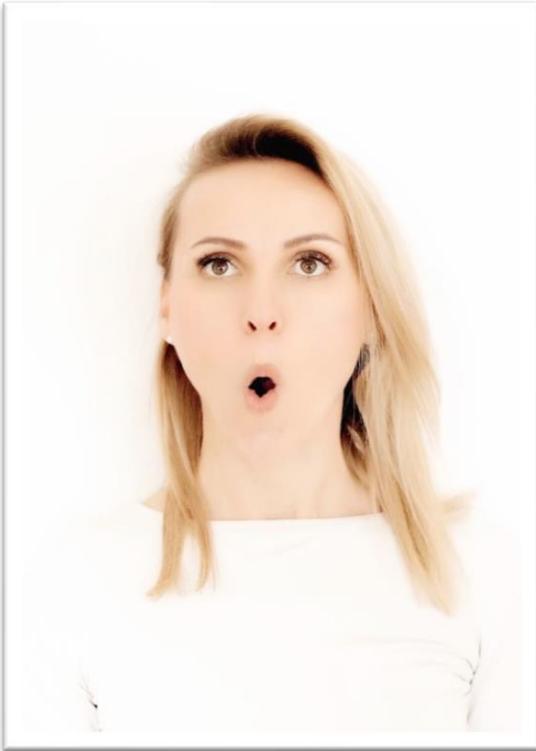
**Wichtig:** Die Position des Buchstabens "A" sollte keine Nasolabialfalte hervorrufen.



**Machen Sie die Übung für 30 oder mehr Mal.**

## **Vorteile:**

- Macht die Gesichtskontur klarer.
- Lindert Nussknacker-Falten.
- Gibt der Wangenpartie einen Tonus.



# ÜBUNG „FAUST“



- ❖ Sitzen Sie gerade, das Kinn parallel zum Boden.
- ❖ Legen Sie Ihr Kinn auf Ihre Faust.
- ❖ Langsam den Mund öffnen und mit der Faust Widerstand erzeugen und auf den Kiefer drücken, als ob Sie Ihren Mund wieder schließen möchten.
- ❖ Wenn Sie wie auf dem Foto den gewünschten Punkt erreichen, entfernen Sie die Faust und schließen Sie langsam den Mund. Sie können die Faust auch nicht entfernen, aber es ist **WICHTIG**, dass Sie beim Schließen des Mundes nicht mit der Faust Druck ausüben.

## **Vorteile:**

- Entfernt Krämpfe der Kaumuskelatur.
- Harmonisiert das untere Drittel des Gesichts.
- Hilft Nasolabialfalten zu glätten.

## **WICHTIG:**

Bei Problemen mit dem Kiefergelenk kann diese Übung nicht durchgeführt werden.



**Wiederholen Sie die Übung 5-10-mal.**

# ÜBUNG „SCHLANGE“

- ❖ Legen Sie Ihren Zeigefinger auf die Nasenspitze.
- ❖ Ziehen Sie Ihr Kinn nach vorne und lassen Sie den Kopf langsam nach rechts neigen.
- ❖ Bringen Sie Ihren Kopf in die mittlere Ausgangsposition zurück und dann bewegen Sie ihn wieder zurück nach hinten.
- ❖ Ziehen Sie Ihr Kinn wieder nach vorne.
- ❖ Neigen Sie Ihren Kopf nach links.
- ❖ Kehren Sie in die mittlere Ausgangsposition zurück und bewegen Sie Ihren Kopf zurück nach hinten.

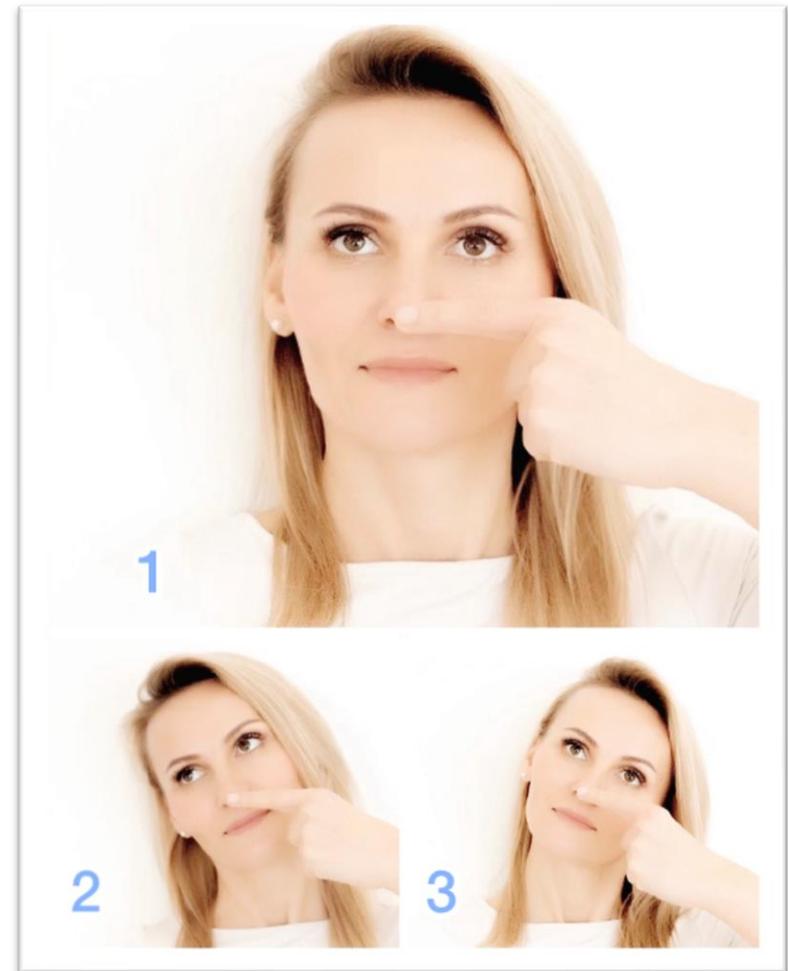
## **Vorteile:**

- Verbessert und korrigiert Gesichtskonturen.
- Stärkt die Nackenmuskulatur.
- Bekämpft die Osteochondrosis.
- Glättet horizontale Falten auf dem Hals

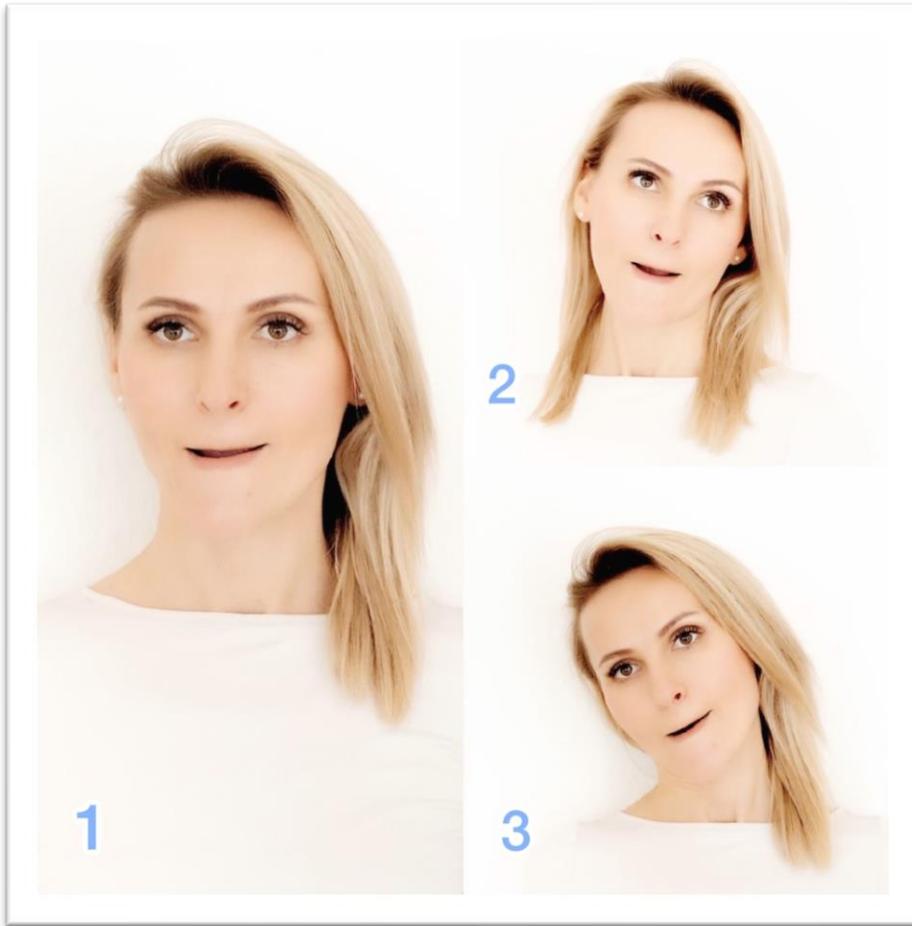
**WICHTIG:** Bei Problemen im Schulterbereich sollte diese Übung sehr vorsichtig oder gar nicht durchgeführt werden.



**Machen Sie die Übung für 30 oder mehr Mal.**



# ÜBUNG „GLOCKE“



- ❖ Setzen Sie sich gerade hin. Kinn parallel zum Boden.
- ❖ Ziehen Sie die Kinnspitze nach vorne und oben. Spüren Sie die Spannung der Gesichtskontur.
- ❖ Drehen Sie die Unterlippe um die Zähne des Unterkiefers.
- ❖ Beginnen Sie langsam, Ihren Kopf zur linken Schulter und dann zur rechten Schulter zu neigen. Es ist wichtig, eine Bewegungsachse beizubehalten, als würden Sie Ihr Ohr an die Schulter ziehen!
- ❖ Legen Sie dazu Ihren Zeigefinger auf das Kinn und halten Sie ihn fest, wenn sich der Kopf bewegt.
- ❖ Werfen Sie Ihren Kopf nicht zurück.

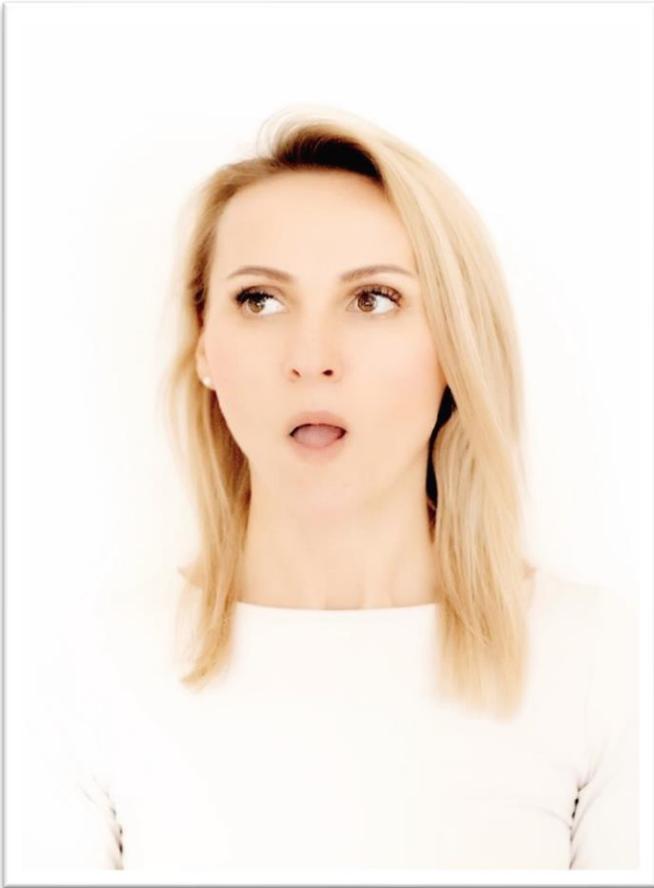
## Vorteile:

- Korrigiert die Form des Gesichts.
- Verbessert den Muskeltonus im Hals.
- Glättet horizontale Falten auf dem Hals.



**Machen Sie die Übung für 30 oder mehr Mal.**

# ÜBUNG „PROPELLER“



- ❖ Geöffneter Mund.
- ❖ Bewegen Sie Ihre Zunge im Uhrzeigersinn zwischen den Lippen und der Außenseite der Zähne, zuerst von oben, dann von unten im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn.
- ❖ Ihre Zunge sollte sich wie ein Propeller im Kreis drehen.
- ❖ Dann machen Sie dasselbe in die andere Richtung.
- ❖ Die Bewegung sollte nicht schnell sein, sondern eher intensiv.

## Vorteile:

- Strafft das Doppelkinn.
- Macht die Gesichtskontur klarer.
- Glättet die Nasolabialfalte.



**Machen Sie die Übung für 30 oder mehr Mal.**

# ÜBUNG "ZUNGE ZEIGEN"

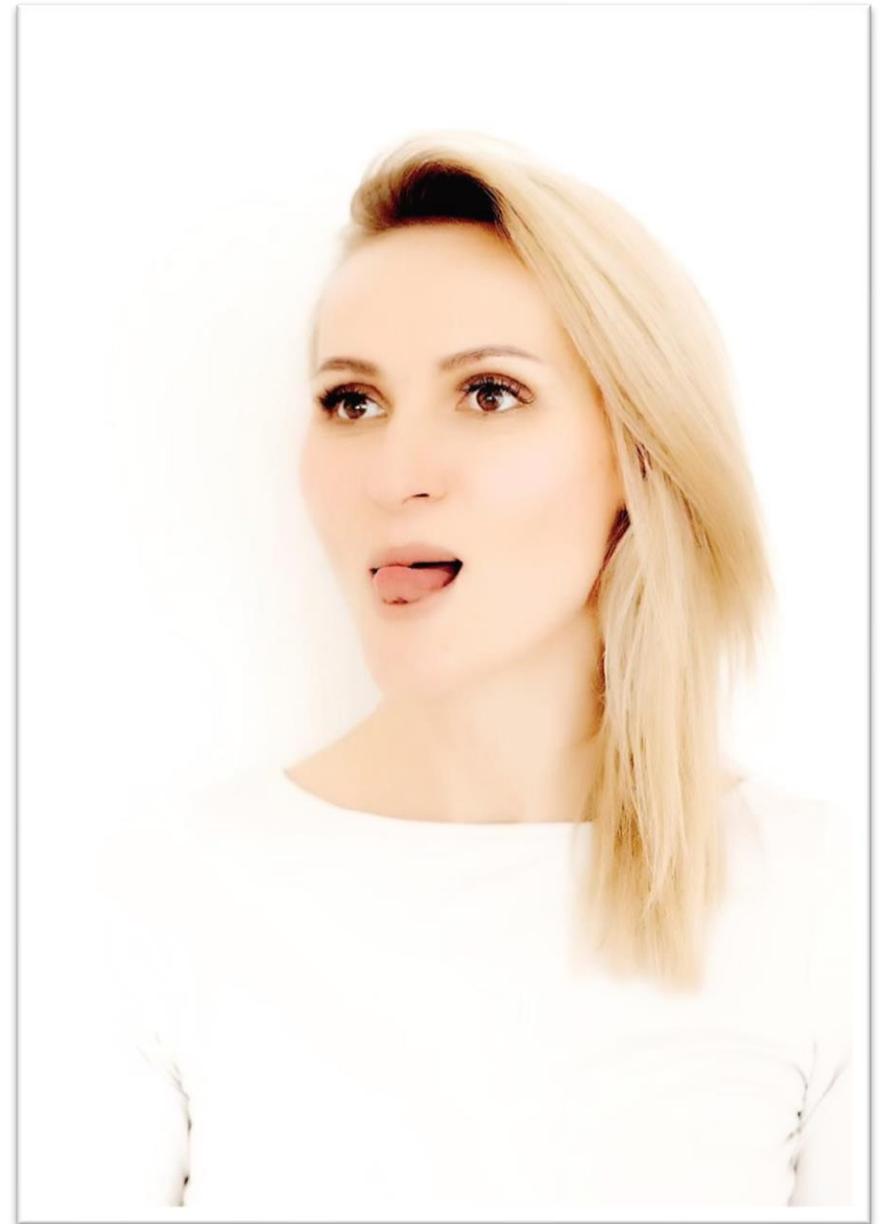
- ❖ Setzen Sie sich gerade hin. Kinn parallel zum Boden.
- ❖ Zunge herausstrecken und nach vorne ziehen.
- ❖ Zunge dann zurück in ihre ursprüngliche Position ziehen.



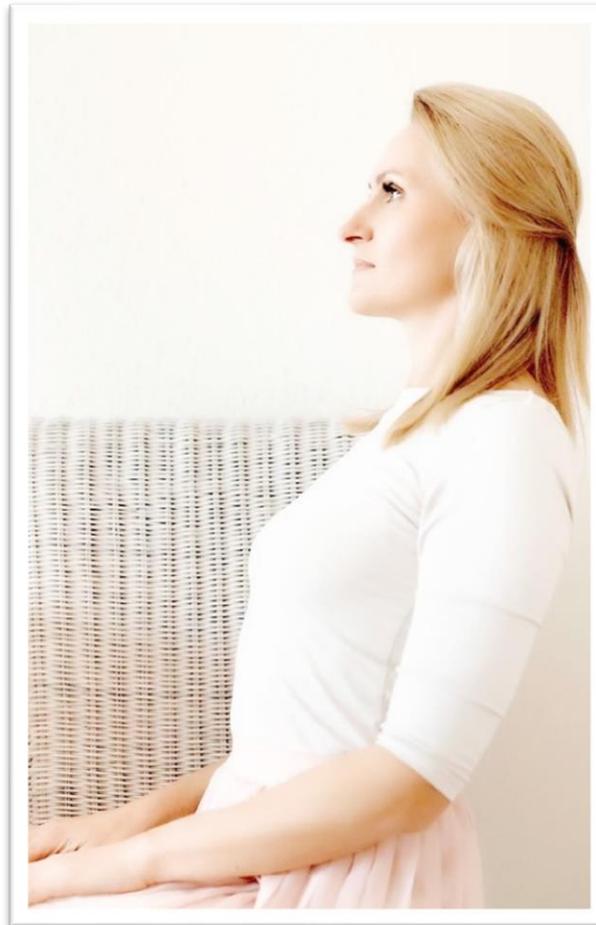
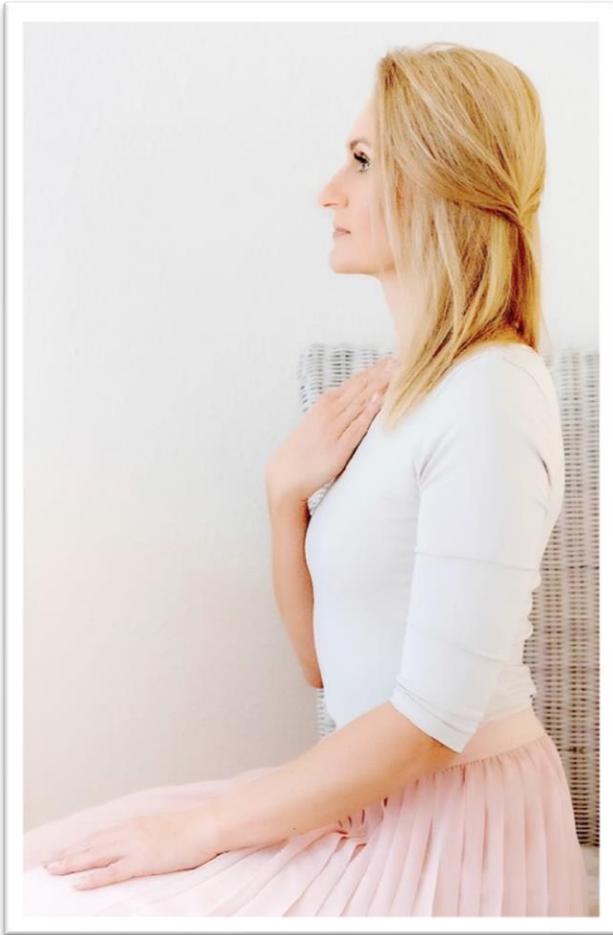
**Führen Sie die Übung 30 Mal durch.**

## **Vorteile:**

- Strafft das Doppelkinn.
- Verbessert die Stimmung!



# ÜBUNG FÜR DEN HALS MIT STUHL



- ❖ Setzen Sie sich gerade hin. Rücken gerade.
- ❖ Kinn parallel zum Boden.
- ❖ Lehnen Sie sich aus dieser Position mit flachem Rücken zurück, bis Sie die Spannung auf der Vorderseite des Halses spüren.
- ❖ Rückkehr zur Ausgangsposition.



**Machen Sie die Übung 30 Mal oder mehr.**

## **Vorteile:**

- Glättet horizontale Falten am Hals.
- Stärkt die Nackenmuskulatur.