

NATÜRLICHE SCHÖNHEIT UND FALTENVORBEUGUNG

Die gezielten Übungen in diesem Buch trainieren die Gesichtsmuskeln und straffen die Gesichtshaut – Gesichtsgymnastik mit ganz natürlichem Lifting-Effekt.

- **Anti-Aging ohne teure Kosmetik:** Das Training strafft und vitalisiert das tiefer liegende Muskel- und Bindegewebe, wo keine Gesichtscreme hinreicht.
- **Schön und entspannt:** Mit Gesichtsyoga-Übungen Verspannungen lösen, Stress abbauen und das allgemeine Wohlbefinden steigern.
- **Natürliches Face-Lifting:** Mit gezielten und aktivierenden Übungen für Ihre Gesichtsmuskeln erhöhen Sie die Spannkraft Ihrer Haut und beugen Fältchen vor.
- **Effektiv und individuell:** Stellen Sie sich aus den über 100 Übungen Ihr ganz persönliches Übungsprogramm zusammen.

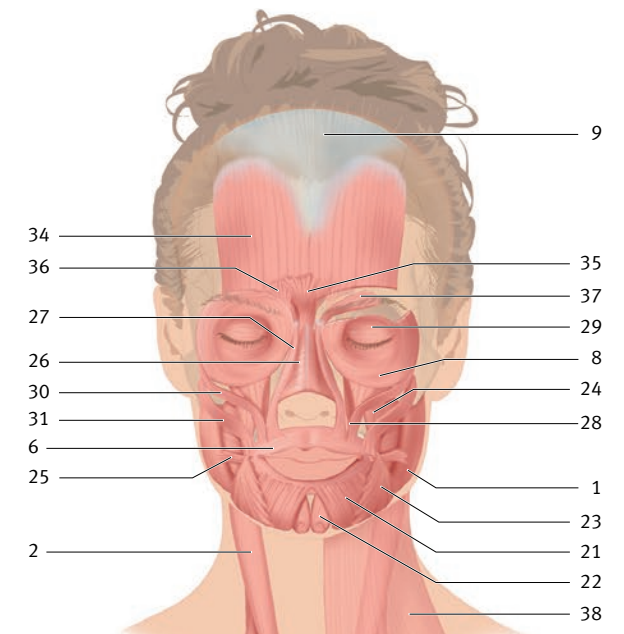


Heike Höfler

FITNESS- TRAINING FÜRS GESICHT

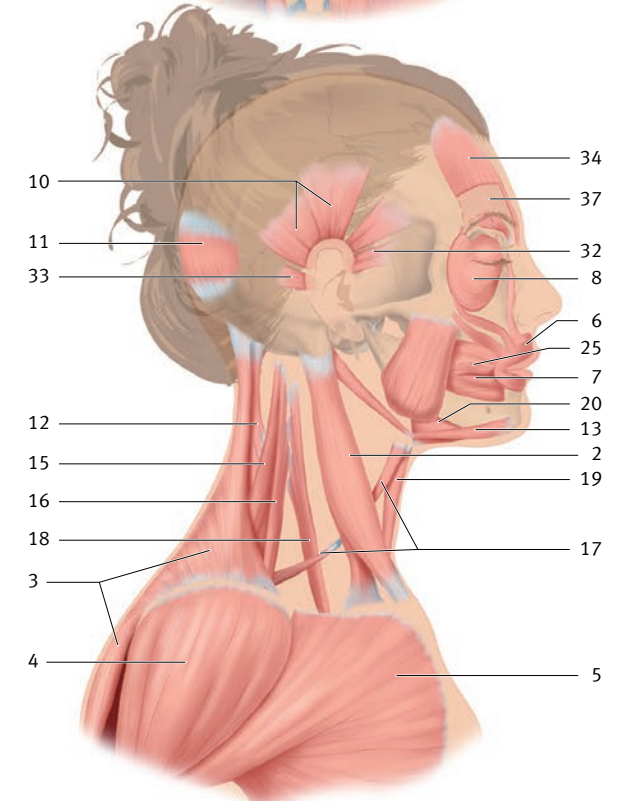
Gymnastik statt Botox
Die besten Übungen
gegen Falten, Tränensäcke
und Doppelkinn

Die Gesichtsmuskeln



Die mimischen Muskeln

- 1 Kaumuskel
- 2 Kopfwender (angedeutet)
- 6 Mundringmuskel, Lippenmuskel
- 8 Augenringmuskel
- 9 Sehnenhaube
- 21 Unterlippensenker
- 22 Kinnmuskel
- 23 Mundwinkelheber
- 24 Mundwinkelheber
- 25 Lachmuskel
- 26 Nasenflügelmuskel
- 27 Nasenflügelheber
- 28 Oberlippenheber
- 29 Inneres Lidband
- 30 Kleiner Jochbeinmuskel
- 31 Großer Jochbeinmuskel
- 35 Stirnhauterabzieher
- 36 Augenbrauenherabzieher
- 37 Runzler der Stirnglatze
- 38 Hautmuskel des Halses



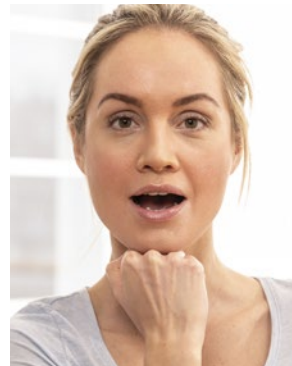
Kopf- und Halsmuskeln

- 3 Kappenmuskel
- 4 Deltamuskel
- 5 Großer Brustmuskel
- 7 Trompetermuskel
- 10 Schädelhaubenmuskel (Temporoparietalis)
- 11 Hinterhauptmuskel
- 12 Halbdornmuskel des Kopfes
- 13 Zweibäuchiger Kiefermuskel
- 15 Schulterblattheber
- 16 Mittlerer Rippenhalter
- 17 Schulterzungenmuskel
- 18 Vorderer Rippenhalter
- 19 Brustzungenbeinmuskel
- 20 Kieferzungenbeinmuskel
- 25 Lachmuskel
- 32 Vorderer Ohrmuskel
- 33 Hinterer Ohrmuskel
- 34 Stirnmuskel
- 36 Augenbrauenherabzieher
- 37 Runzler der Stirnglatze

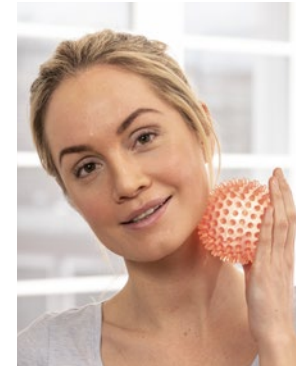
Ihr Kurzprogramm



1. Haltungsübung. Setzen Sie sich gerade hin und recken Sie den Kopf von den Schultern und aus dem Nacken nach oben. Schieben Sie das Kinn etwas zurück. Versuchen Sie den Scheitel noch etwas höher zu schieben und stellen Sie sich dabei vor, wie der Nacken sich kontinuierlich dehnt und die Halswirbelsäule auseinandergezogen wird (Verspannungen lösen sich). Dann lassen Sie locker und spüren der Entspannung im Nacken nach.



2. Massageübung mit dem Noppenball. Neigen Sie den Kopf ein wenig zur rechten Seite und legen Sie einen kleinen Noppenball mit geöffneter Handfläche unter den linken Unterkieferast. Rollen Sie den Ball dann einige Male am Kinnboden entlang in Richtung Ohr und wieder zur Kinnmitte zurück. 10- bis 20-mal, dann die andere Seite.



3. Gegen das Doppelkinn mit der Faust als Widerstand. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und legen Sie eine Faust unter das Kinn, als ob Sie nachdenken würden. Sie können den Ellenbogen entweder auf einem Tisch mit einer Erhöhung (z. B. Bücher) legen oder einfach die Hand des anderen Armes unterstützend unter den Ellenbogen legen. Versuchen Sie dann, den Unterkiefer gegen den Widerstand der Faust zu öffnen. Halten Sie die Spannung 8-15 Sekunden. Danach die Hand kurz ablegen und nachspüren.

4. Ausklopfen der Wangen. Blasen Sie die Wangen auf. Tätscheln und beklopfen Sie dann die prallen Wangen mit den Fingerkuppen. Die Fingergelenke sind dabei leicht c-förmig gebeugt. Danach entspannen und dem Prickeln in diesem Bereich nachspüren.



5. Straffung der Haut um Mund und Wangen. Legen Sie einen Korken zwischen die Lippen. Legen Sie dann die Daumen rechts und links unter das Kinn und die Zeigefinger (oder Mittelfinger) unter beide Jochbeine vor den Ohren. Pressen Sie die Lippen gegen den Korken und ziehen Sie die Mundwinkel in Richtung Ihrer Zeigefinger (oder Mittelfinger). 10-15 Sekunden die Spannung halten, dann entspannt nachspüren. Nach einigen Wiederholungen die Wangen beklopfen.



7. Straffung der Stirnhaut. Legen Sie die Finger auf die Stirn und ziehen Sie Augenbrauen und Lider gegen den Widerstand der Finger nach oben. Jetzt spüren Sie deutlich die Anspannung des Stirnmuskels. Halten Sie die Anspannung 6-10 Sekunden und genießen Sie dann die Entspannung. Nach 4-6 Wiederholungen streichen Sie mit den Fingern 4- bis 6-mal sanft von innen nach außen.

8. Ausstreichen der Stirn. Legen Sie die Fingerspitzen beider Hände an die Stirn. Streichen Sie dann mit den Fingern der rechten und linken Hand gleichzeitig nach außen und setzen Sie dann die Finger sofort wieder in der Mitte an. Sie können diese Übung so oft Sie wollen wiederholen. Danach entspannt nachspüren.

6. Entspannung der Augenpartie. Setzen Sie Daumen und Zeigefinger dicht an der Nasenwurzel am inneren Bereich der Augenbrauen an und heben Sie die Haut vom Knochen ab. Drücken Sie die Haut leicht zusammen und zupfen Sie sie nach vorne. Wandern Sie auf diese Weise Stück für Stück in Richtung Schläfen. Sie können die Augen dabei öffnen oder schließen. Spüren Sie der entspannenden Wirkung dieser Übung nach.



9. Schluss. Allgemeine Gesichtsentspannung: Reiben Sie die Hände kräftig aneinander, bis sie schön warm sind. Legen Sie dann die leicht hohlen Handflächen über beide Gesichtshälften und spüren Sie der Wärme und der Entspannung nach. Machen Sie diese Übung so lange Sie wollen. Genießen Sie dabei die Gesichtsentspannung ganz bewusst.