

Turnen Sie Ihr Gesicht UM JAHRE JÜNGER!

Gönnen Sie sich täglich ein paar Minuten für Ihr Fitness-Training und Ihre Haut bleibt jugendlich straff und faltenfrei.

Und los geht's:

1. Übung gegen das Doppelkinn

■ Strecken Sie die Zunge einige Male raus und ziehen Sie sie wieder zurück. Die Zungenspitze sollte dabei eher nach unten zeigen. Dabei wird der Kinnbodenmuskel gekräftigt, der die Haut unter dem Kinn straffen kann. 10- bis 20-mal wiederholen oder mehr. Wenn Sie wollen, legen Sie einen Zeigefinger unter das Kinn, und zwar ziemlich weit nach hinten, wo der Hals beginnt. Spüren Sie bei dieser Übung ruhig nach, wie sich der Muskel hier während der Übung anspannt und wieder löst.



2. Übung zur Straffung der Wangen

■ Legen Sie beide Zeigefinger rechts und links neben die Mundwinkel. Pressen Sie dann zuerst die Lippen kräftig aufeinander und ziehen Sie dann den rechten Mundwinkel nach rechts in Richtung Ohr. Halten Sie die Spannung 6-10 Sekunden, dann entspannen. Anschließend mit dem anderen Mundwinkel. Mit jeder Seite 6- bis 10-mal üben. Danach lockerlassen und gelöst nachspüren.



3. Übung zur Straffung der Augenpartie

■ Formen Sie mit Daumen und Zeigefinger eine Brille und legen Sie die Zeigefinger unter die Augenbrauen und die Daumen auf das Jochbein. Dann mit diesen Fingern die Haut ganz sanft nach oben und unten schieben. Reißern Sie nun die Augen zuerst weit auf, sodass der Lidhebermuskel sich kräftig anspannt; dann mit den Augenlidern blinzeln. Stellen Sie sich dabei vor, dass die Lider flatternde Schmetterlingsflügel wären. Dann die Hände bequem ablegen und die Übung nachspüren. 4- bis 6-mal wiederholen.



Diese Übungen sind aus dem
TRIAS-Ratgeber

Heike Höfler
Fitness-Training fürs Gesicht
€ 14,95 [D] / € 15,40 [A] / CHF 27,50
ISBN: 978-3-8304-3487-0

[Weitere Informationen
zum Buch](#)