

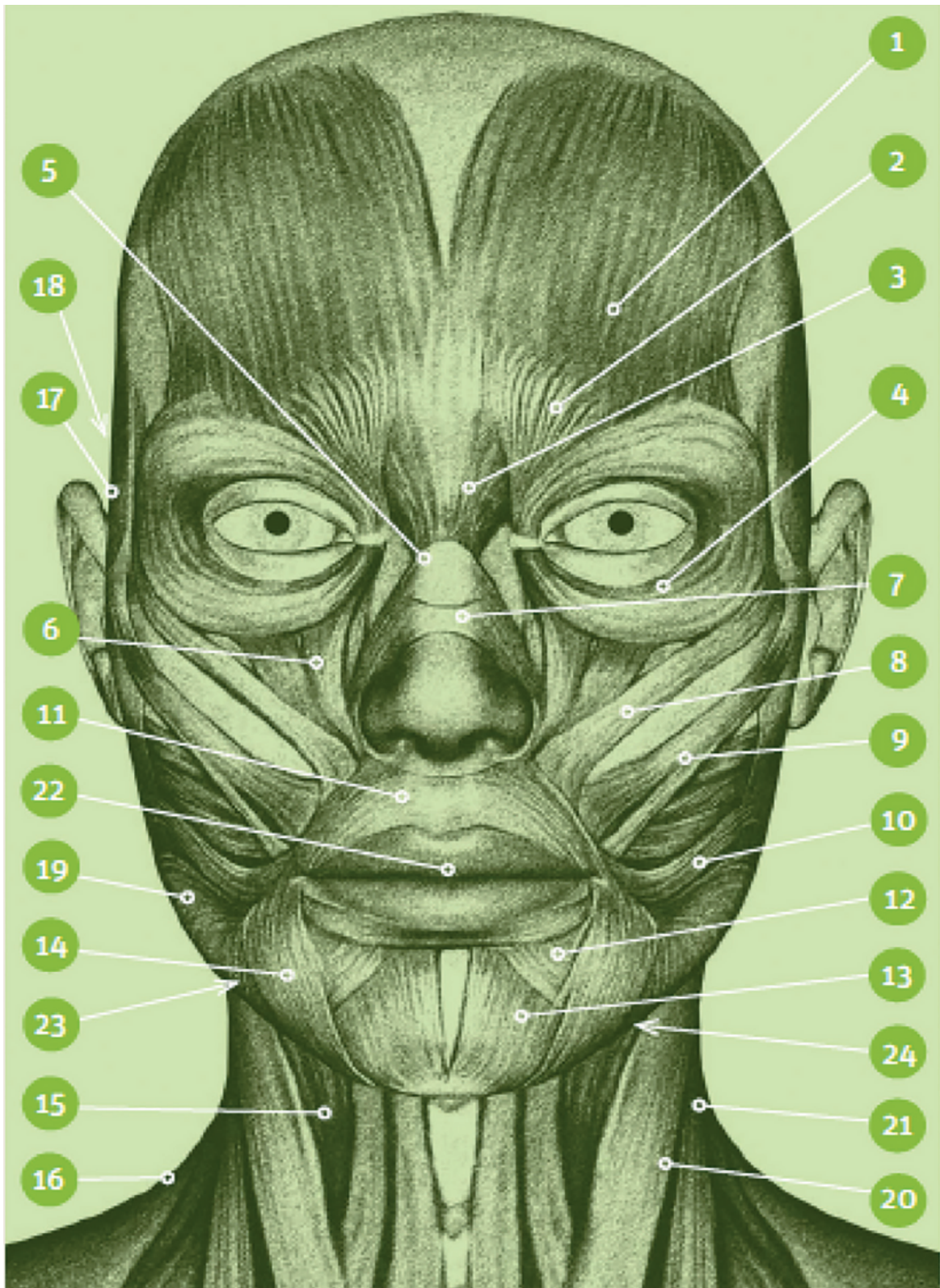
www.ditansigt.dk

Ansigtstræning

MINE 15 YNDLINGSØVELSER

Charlotte Laulund

LÆR DINE ANSIGTSMUSKLER AT KENDE



OVERSIGT OVER DINE ANSIGTSMUSKLER

BESKREVET UD FRA DERES FUNKTION UDEN DE LATINSKE NAVNE

1. Pandemuskel (løfter øjenbrynene og rynker panden)
2. Øjenbrynsmuskel (trækker øjenbrynene sammen og rynker nedre del af panden)
3. Langstrakt muskel (trækker øjenbrynene nedad og sammen)
4. Øjets ringmuskel (lukker øjenlågene)
5. Næsens knibemuskel (lukker næseborene)
6. Overlæbeløfteren (løfter overlæben)
7. Næsens åbnemuskel (åbner næseborene)
8. Lille kindmuskel (løfter overlæben)
9. Stor kindmuskel (trækker mundvigene opad og til siden)
10. Smilemuskel (trækker mundvigene til siden)
11. Mundens ringmuskel (lukker munden og spidser læberne)
12. Underlæbesænkeren (fører underlæben nedad)
13. Hagemuskel (løfter overlæben og rynker hagen)
14. Mundvigssænkeren (trækker mundvigene nedad)
15. Brystben-tungebensmuskel (sænker struben)
16. Halsens overflademuskel (sænker underkæben og mundvigene)
17. Tindingemuskel (løfter underkæben)
18. Tindinge-issemuskel (vrikker med ørerne)
19. Tyggemuskel (løfter underkæben under tygning, lukker munden)
20. Halsens store skråmuskel (drejer hovedet)
21. Muskelgruppe (3 par) på siden af halsen (hjælper vejrtrækning og bøjer nakken)
22. Tungemuskler (bevæger tungen – i alt 8 muskler)
23. Lang kæbeåbnermuskel (støtter tungen og hagen)
24. Kort kæbe-tungebensmuskel (støtter tungen og hagen)

TRÆNINGSPRINCIPPER

1 FIND ET STED, HVOR DU KAN VÆRE UFORSTYRRET.

2 BRUG 5-15 MINUTTER PÅ ØVELSERNE HVER DAG
RESTEN AF DIT LIV.

3 BRUG 1 MINUT PÅ HVER ØVELSE, HVIS DU KAN
HOLDE SPÆNDINGEN SÅ LÆNGE. ELLERS KAN DU
SKIFTEVIS SPÆNDE OG GIVE SLIP.

4 DU KAN OGSÅ ARBEJDE MED BITTE SMÅ
BEVÆGELSER, HVIS DET FØLES BEDRE.

5 DET SKAL VÆRE SJOVT AT TRÆNE DIT ANSIGT.
ELLERS FÅR DU IKKE NOGET UD AF DET.

6 BRUG ET SPEJL DE FØRSTE UGER FOR AT SIKRE DIG,
AT DU ARBEJDER MED NETOP DE MUSKLER, DU HAR
BESLUTTET AT ARBEJDE MED.

ANSIGTSTRÆNING – MINE 15 YNDLINGSØVELSER

1. HALSEN – OPSTRAMNING

Stram halsens muskler som i bodybuilderstillingen.

Muskler, der arbejdes med: 16, 20 og 21



2. LAV FISKEMUND

Skift mellem at skubbe underlæben op over overlæben og læne nakken tilbage, så langt du kan (må ikke gøre ondt). **Muskler, der arbejdes med:**

16, 20 og 21



3. HALSEN – BRUG EN KNYTTET HÅND

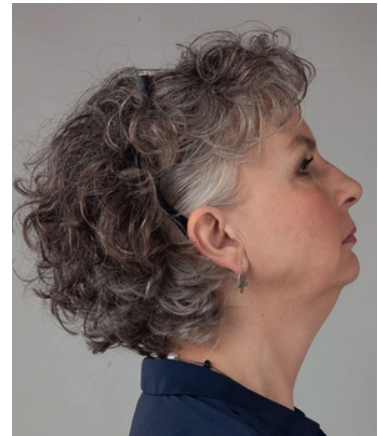
Stå eller sid i en rank stilling. Anbring din knyttede hånd under hagen og pres opad samtidig med, at du presser hagen nedad.

Muskler, der arbejdes med: 16, 20 og 21



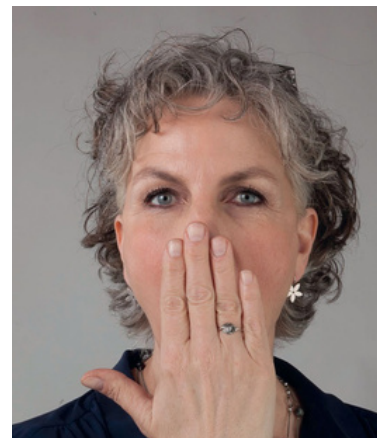
4. HALSEN – "SLUG" DIN TUNGE

Fold tungen bagud, som om du skal til at sluge den. **Muskler, der arbejdes med: 22 og 23**



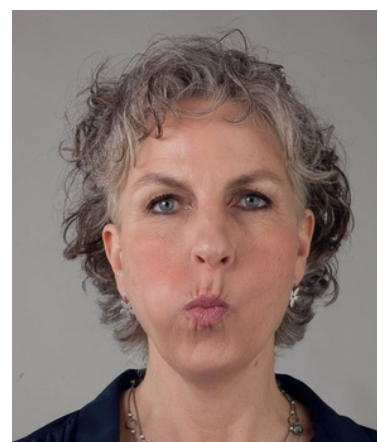
5. HALSEN – RÆK TUNGE

Ræk tungen så langt ud, som du kan. **Muskler, der arbejdes med: 22 og 24**



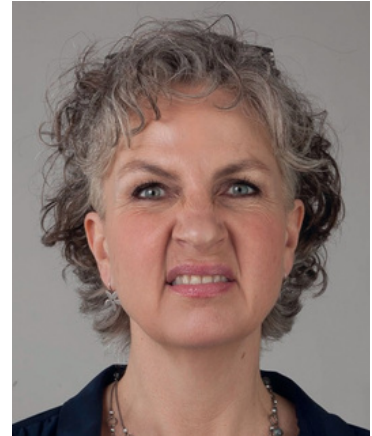
6. MUNDEN – KINDERNE - HALSEN

Kør tungen rundt i munden med lukket mund. **Muskler, der arbejdes med: 11 og 22**



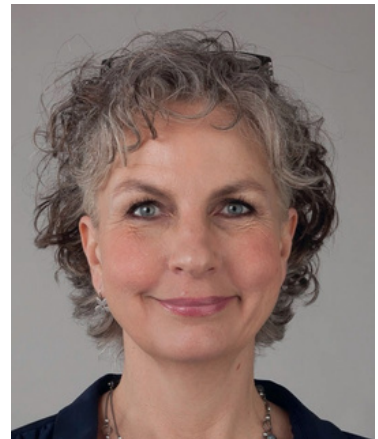
7. KINDERNE – LØFT DINE BRILLER

Forestil dig, at du skal løfte dine briller op fra næseroden. **Muskel, der arbejdes med: 6**



8. KINDERNE – ET BUET SMIL

Lav et smil med buede læber og gør det så stort, som du kan. **Muskel, der arbejdes med: 9**



9. KINDERNE – ET BREDT SMIL

Smil så bredt du kan, med eller uden synlige tænder. **Muskel, der arbejdes med: 10**



10. KINDERNE – KUGLEPENNEN

Sæt ikke tænderne i kuglepennen men hold den bare forsigtigt mellem tænderne.

Og pas på, at den ikke berører læberne.

Muskler, der arbejdes med: 6, 8, 9 og 10



11. KINDERNE – ET STORT SMIL

Smil så stort, som du kan, og vis dine tænder. **Muskler, der arbejdes med: 6, 8, 9 og 10**



12. ØJNENE – KNIB ØJNENE SÅ MEGET SAMMEN, SOM DU KAN

Knib øjnene så meget sammen, som du kan ved hjælp af bare én muskel.

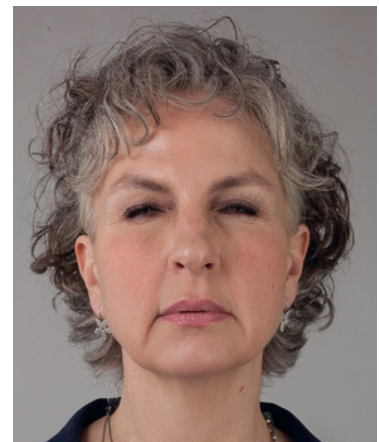
Muskel, der arbejdes med: 4



13-14. ØJNENE

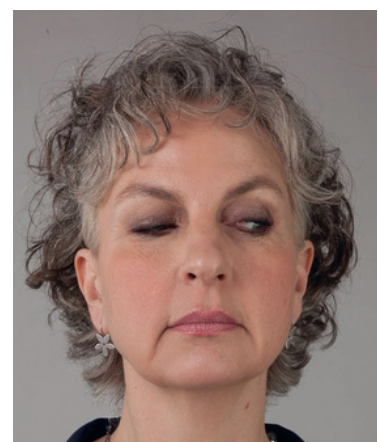
– SPÆR ØJNENE VIDT OP OG KNIB DEM SÅ SAMMEN

Muskel, der arbejdes med: 4

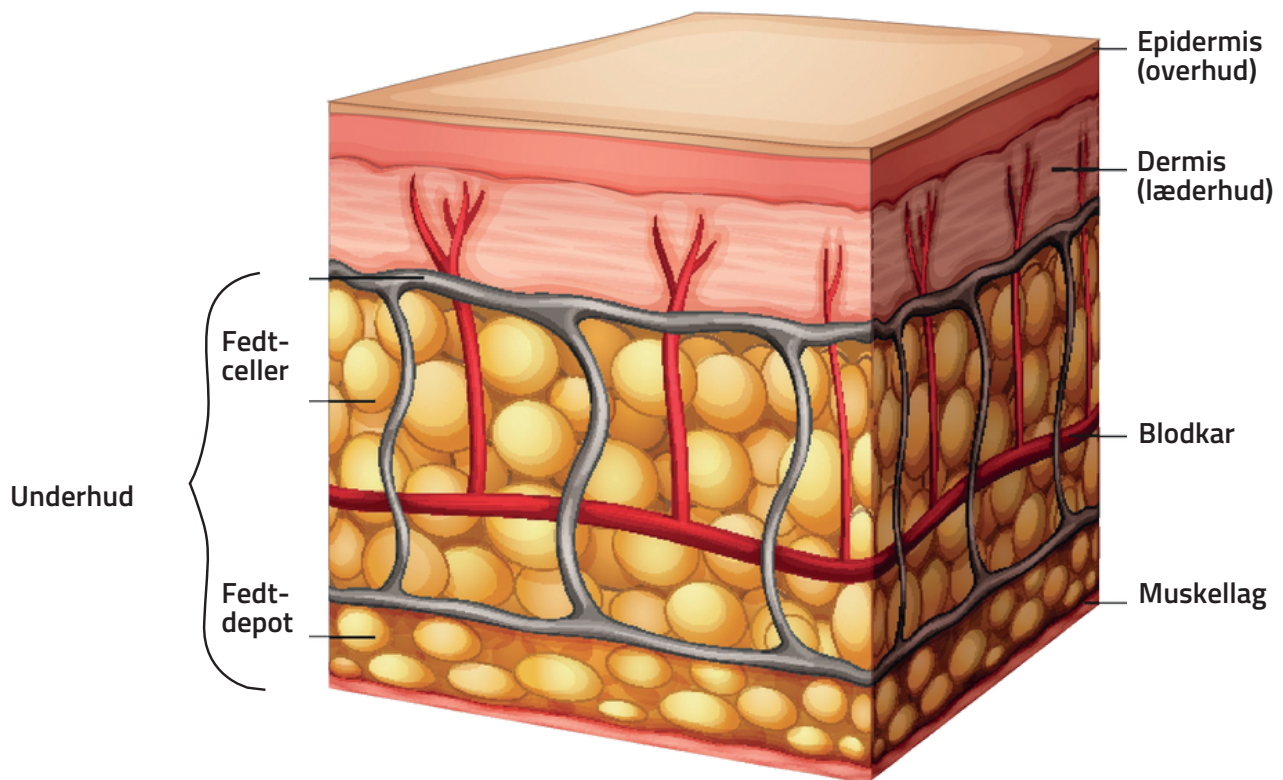


15. ØJNENE

– ROTATIONER, OPAD, NEDAD OG TIL SIDEN



HUDENS ANATOMI



MIT FØRSTE ANSIGTSTRÆNINGSGRAM

START MED DINE YNDLINGSØVELSER OG LAD DEM BLIVE
EN DEL AF DIN HVERDAG.

SENERE KAN DU TAGE NEXT STEP.
NYD DET :-)

Mine yndlingsøvelser

1

2

3

4

5

12

www.acecopenhagen.com

