

# Gezichtsspiertraining / Facetraining

De gezichtsspieren zijn nauw verbonden met de huid, deze volgt direct de spierbewegingen, waardoor het gezicht expressie krijgt. Het onderliggende elastisch bindweefsel geeft de huid haar elasticiteit en spankracht.

Bij het ouder worden van de huid verliest de huid haar elasticiteit en daarmee de spankracht, tevens treedt er door de veroudering verslapping van de gezichtsspieren op (atrofie).

De normale mimiek is volstrekt onvoldoende om het elastische weefsel in haar oorspronkelijke vorm te houden. Regelmatige oefeningen van de mimische spieren werkt als training van dit weefsel. Het werkt veroudering tegen en geeft een betere circulatie, zowel betere doorbloeding als een betere afvoer.

## Oefeningen

Effecten worden bereikt door:

- Consequent betekent: 2 x per dag en minstens 5 dagen per week.
- Bij voorkeur voor de spiegel, maar ook tussen de bedrijven door, achter de computer, in de auto, in de lift, tijdens het huishouden, plaats is onbelangrijk als je de oefeningen maar doet.
- Ontspannen zitten of staan.
- Nauwkeurig oefenen.
- Bij alle oefeningen de spieren bewust met kracht aanspannen.
- Bij regelmatig oefenen neemt de spierkracht ook toe.
- Elke veertien dagen 5 herhalingen meer, tot een maximum van 20 herhalingen per oefening
- Tussen de herhalingen een seconde pauze, geeft de meest effectieve training

## Huid soepel en betere vochtbalans

- Breng een verzorgende crème of masker vooraf aan.
- Na afloop oefeningen gezicht wassen met ijskoud water: sluit de poriën en spant de huid. Eventueel sprayen met Evian of iets dergelijks.
- Regelmatig peelen of scrubben verzacht de rimpeltjes.

## Dringend advies

Vermijd zon in elk geval tussen 12.00uur en 15.00uur en gebruik een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor, die zowel de UVA als de AVB filtert.

# Gezichtsspiertraining vervolg

## Verbeter doorbloeding

Klop met de vingers van beide handen tegen de onderkant van de kin en over de wangen.

## Volle lippen en ontspannen mond

- Neem je bovenlip tussen beide duimen en wijsvingers en trek deze iets naar buiten.
- Maak knedende bewegingen op de liplijn van mondhoek tot mondhoek en doe hetzelfde met de onderlip.

## Verticale lijntjes rond de mond reduceren

- Open je mond en vorm een 'O'. Plaats nu de pinken in de mondhoeken. Maak de 'O' smaller tegen de druk van de pinken in.
- 5 tellen aanhouden, ontspannen, 5 maal.
- Zuig je lippen naar binnen, zet je tanden erop en probeer de mondhoeken naar buiten en omhoog te bewegen.
- 5 tellen aanhouden, ontspannen, 5 maal.

## Rimpels in wangen en rond mond reduceren

- Leg je wijsvingers plat langs je oogkassen en je duimen op je mondhoeken. Leg ook je middelvinger naast je ogen om rimpelvorming te voorkomen.
- Trek nu de mondhoeken op alsof je breed lacht.
- 5 tellen aanhouden, ontspannen, 5 maal.

## Volle jukbeenderen en een gladde mond

- Leg je wijsvinger op de appel van beide wangen.
- Open je mond en vorm een lange 'O'.
- Duw je bovenlip stevig tegen je tanden.
- Vorm nu een glimlach met je mondhoeken.
- Bij eventuele rimpelvorming op je wangen: je duimen bij je mondhoeken plaatsen.  
5 tellen aanhouden, ontspannen, 5 maal.

## Neusplooi reduceren

- Duw stevig met je tong tegen de binnenkant van je wang en maak er kleine rondjes mee. Probeer tegendruk te geven door de spieren in de wang aan te spannen. Laat je mond open hangen.
- Eerst de ene wang een half minuutje, dan de andere.

## Kraaienpootjes

- Wijsvinger tegen buitenooghoek, druk de rimpeltjes plat.
- Wijsvinger en middenvinger andere hand om de huid rondom het oog onbeweeglijk te houden.
- Oog zo breed mogelijk open, voorhoofd ontspannen.
- Span het onderste ooglid (probeer het te sluiten) aan en geef tegendruk met de wijsvinger buitenkant van het oog.

# Oefeningen hals en kaaklijn

## Hals

- Draai hoofd langzaam naar rechts en naar links
- Hoofd langzaam naar rechts, kijk over de schouder, en naar links, kijk over de schouder.
- Hoofd langzaam richting borst laten zakken, langzaam in- en uitademen.
- Hoofd langzaam oprichten en richting schouderbladen heffen, kin richting plafond, Langzaam in- en uitademen.
- Rustig in uitgangspositie. Lach overdreven en tuit daarna je mond.
  
- Duw de onderkaak zover mogelijk naar voren, geef tegendruk met de hand.
- 5 tellen aanhouden, ontspannen. 5 maal herhalen.
  
- Steek je tong zo ver mogelijk uit en breng deze dan afwisselend van neuspunt naar kin, Doe dit 10x achter elkaar.
  
- Open de mond een beetje en druk met je tong tegen het midden van je gehemelte. 5 tellen aanhouden, ontspannen. 5 maal herhalen.
  
- Trek je onderlip over je bovenlip. Lach nu breed met je mondhoeken naar je oren en span daarbij je halsspieren aan.
- 5 tellen aanhouden, ontspannen. 5 maal herhalen.

## Kaaklijn

- Open je mond en beweeg je tong stevig heen en weer onder de plooi die schuin van mondhoek naar de zijkant kin loopt. Geef tegendruk door de spieren van de kaak aan te spannen(kin iets naar voren).
- Houd 30 sec. aan. Ene kant en andere kant.  
Bestrijd hamsterwangen.

# Oefeningen oogleden

- Ontspannen schouders en gezicht, recht naar voren kijken met opgeheven hoofd.
- Alleen ogen bewegen: kijk naar rechts, naar links, rechtsonder, linksonder,
- Naar rechts, naar links, rechtsboven, linksboven.
- Kijk diagonaal van rechtsboven naar linksonder
- En dit alles ook in tegengestelde richting
- Kijk zo hoog mogelijk, daarna snel naar beneden kijken.
- Na de oog oefeningen sluit de ogen en ontspan.

## Onderoogleden

Ga zitten en steun daarbij met de ellebogen op een tafel en leun naar voren. Kijk recht naar voren en maak zachte, halve draaibewegingen naar de buitenhoek van de onderoogleden.

## Bovenoogleden

- Kijk recht naar voren en leg de wijsvingers onder de wenkbrauwen en de duimen naast de buitenhoeken van de ogen.
- Druk de wenkbrauwen omhoog en druk de huid tegen het bot.
- Sluit langzaam de ogen. (spanning tussen wenkbrauwen en wimpers)
- Knijp de ogen stevig tegen elkaar.
- 5 tellen aanhouden
- 5 tellen ontspannen, open de ogen en herhaal deze oefening 3 keer.

## Verdikkingen

- Wijsvinger onder het oog en de andere hand op het voorhoofd.
- Span het ooglid krachtig aan, terwijl de wijsvinger tegendruk geeft (niet knijpen). Trek tegelijkertijd de wenkbrauwen op (niet fronsen).

## Kraaienpootjes

- Wijsvinger tegen buitenooghoek, druk de rimpeltjes plat.
- Wijsvinger en middenvinger andere hand om de huid rondom het oog onbeweeglijk te houden.
- Oog zo wijd mogelijk open, voorhoofd ontspannen.
- Span het onderste ooglid (probeer het te sluiten) aan en geef tegendruk met de wijsvinger buitenkant van het oog.