

Primera edición

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE LA REHABILITACIÓN FACIAL

Jean-Philippe Perreault,
Fisioterapeuta



EASYREHAB
EXERCISES.COM

KNOW-IT-ALL THE BOX

INTRODUCCIÓN	6
AVISO LEGAL	8
CUESTIONARIO DE PREPARACIÓN PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA (PARQ)	10

CEJAS

3.1 Elevación activa / apertura de ojos	16
3.2 Contracción activa / cierre de ojos	18
3.3 Contracción oblicua activa	20

PÁRPADOS

4.1 Compresión activa / cierre de ojos	24
4.2 Elevación activa	26
4.3 Dirección activa de la mirada	28
4.4 Contracción activa / cierre de ojos	32

ALAS DE LA NARIZ

5.1 Elevación activa	36
5.2 Contracción activa	38
5.3 Dilatación activa	40

COMISURAS DE LA BOCA

6.1 Elevación activa	44
6.2 Contracción activa	46
6.3 Retracción activa	48

LABIO SUPERIOR

7.1 Labio superior: elevación activa	52
--	----

LABIO INFERIOR

8.1 Labio inferior: eversión activa	56
---	----

LABIOS

9.1 Compresión activa / cierre	60
9.2 Cierre concéntrico activo	62
9.3 Protusión activa	64

CUELLO

10.1 Cuello: contracción activa del platysma	68
--	----

EJERCICIOS GENERALES

11.1 Nombrar las letras del alfabeto exagerando	72
11.2 Auto-masaje facial	74

AGRADECIMIENTOS	76
------------------------------	-----------

BIBLIOGRAFÍA	78
---------------------------	-----------

5.1 ELEVACIÓN ACTIVA

Postura / propósito :

Sentado o de pie frente a un espejo, postura relajada. Preste atención a la contracción de sus músculos en el espejo durante el ejercicio. Preste atención para que su cara sea lo más simétrica posible mientras contrae los músculos de la cara. Esta acción muscular sirve para oler.

Descripción :

Así que, ¡huela! Esta acción levantará su labio superior, ensanchará y levantará las alas de su nariz. Mantenga la contracción durante 5 segundos. Luego relájese y respire normalmente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca como de costumbre. Repita el número de veces prescrito.

Músculos objetivo :

Levator labii superioris alaque nasi
"elevador del labio superior y del ala de la nariz"



Nivel : Básico

No. De series : 3

No. De repeticiones : 10

Tempo : Mantener la contracción durante 5 segundos

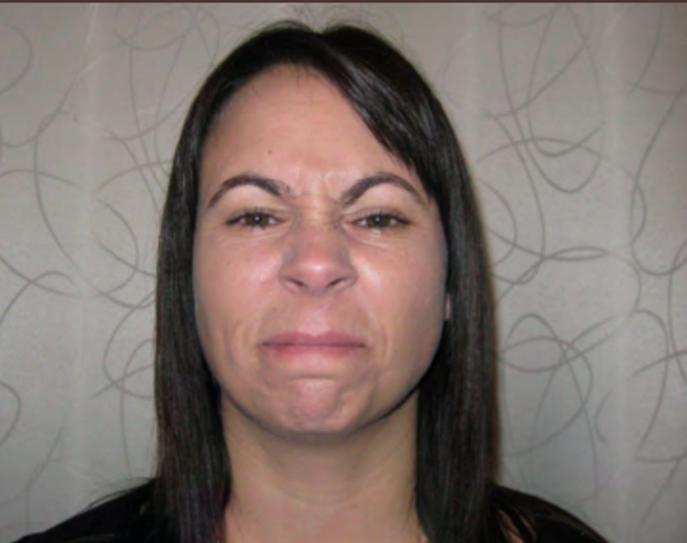
Frecuencia : 2 o 3 veces al día

Intervalo de descanso entre series : 1 minuto

1



2



7.1 LABIO SUPERIOR : ELEVACIÓN ACTIVA

Postura / propósito :

Sentado o de pie frente a un espejo, postura relajada. Preste atención a la contracción de sus músculos en el espejo durante el ejercicio. Preste atención para que su cara sea lo más simétrica posible mientras contrae los músculos de la cara. El propósito de estos músculos es sonreír o reírse.

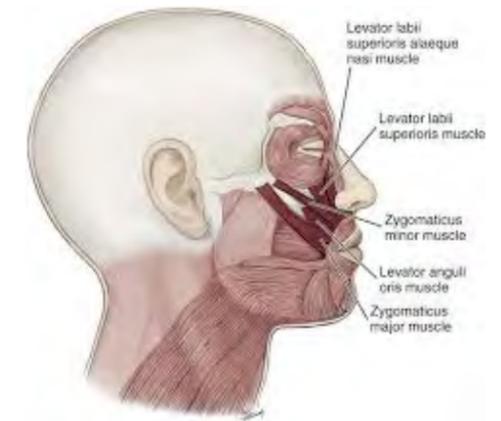
Descripción :

Entonces, sonría bilateralmente, como si estuviera tirando hacia arriba y hacia afuera de 2 cuerdas que se atarían a las 2 comisuras de su boca. Esto elevará sus labios. Mantenga la contracción durante 5 segundos. Luego relájese y respire normalmente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca como de costumbre. Repita el número de veces prescrito.

Como alternativa, se puede hacer este ejercicio unilateralmente, como si se tirara hacia arriba y hacia fuera con una cuerda que se ataría a una comisura de su boca. Así que se produciría una contracción muscular como si se estuviera riendo de alguien. Mantenga la contracción durante 5 segundos. Luego relájese y respire normalmente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca como de costumbre. Repita el número de veces prescrito.

Músculos objetivo :

zygomaticus major y zygomaticus minor



Nivel : Básico

No. De series : 3

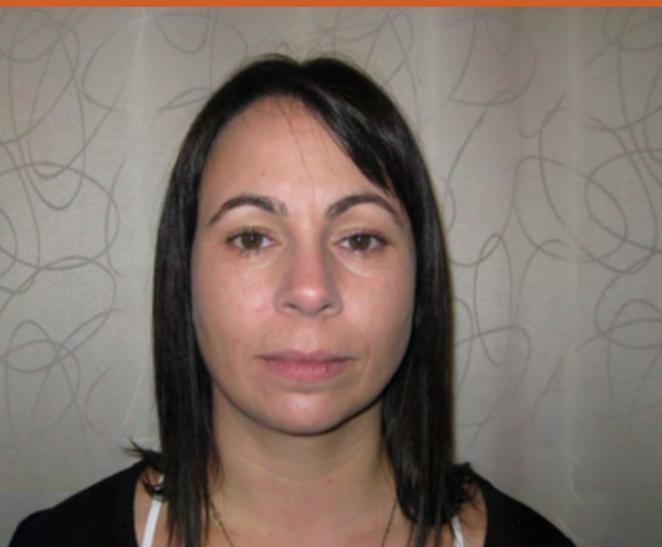
No. De repeticiones : 10

Tempo : Mantener la contracción durante 5 segundos

Frecuencia : 2 o 3 veces al día

Intervalo de descanso entre series : 1 minuto

1



2



3

