

**ANA PAULA HERBER RODRIGUES**

# **Ginástica Facial**

**Movimentos**

**Gama, DF, 2022.**

  /uniceplac  
uniceplac.edu.br



**UNICEPLAC**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO

# CENTRO UNIVERSITÁRIO APPARECIDO DOS SANTOS - UNICEPLAC

## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

R696g

Rodrigues, Ana Paula Herber.

Ginástica facial: movimentos. Gama, DF: UNICEPLAC,  
2022.

11 p.

1. Estética. 2. Ginástica facial. 3. CST em Estética e  
Cosmética. I. Título.

CDU: 687

# ORIENTAÇÕES E AQUECIMENTO

- Os movimentos faciais deverão ser realizados em sua contração máxima durante dez segundos de sustentação e com repetição de três séries.
- Ficar sentado com a postura ereta.
- Para o aquecimento dos músculos da face realize movimentos aleatórios com toda musculatura.

# RUGAS HORIZONTAIS NO MÚSCULO FRONTAL

Coloque os dedos indicadores e médios sobre a fronte (ligeiramente na diagonal) e tente erguer as sobrancelhas ao mesmo tempo que os dedos impedem o movimento.

# RUGAS VERTICAIS ENTRE O MÚSCULO PRÓCERO

Coloque as pontas dos dedos indicadores logo acima do início das sobrancelhas, sem cobri-las. Pressione os dedos contra a pele e tente formar rugas entre elas, ao mesmo tempo que os dedos se opõem ao movimento.

# RUGAS AO REDOR DO MÚSCULO ORBICULAR DA BOCA

Coloque as pontas dos dedos indicadores e médios unidos, no sentido vertical, junto aos cantos dos lábios. Tente dar um beijo no ar enquanto seus dedos impedem que os lábios avancem.

# SUSTENTAR O MÚSCULO ZIGOMÁTICO MAIOR E MENOR

Encha bem a boca de ar e conte até dez. Esvazie-as, ao mesmo tempo que deixa os lábios tremular, com se estivesse “bufando”.

# SUSTENTAR CONTORNO DA FACE

Apoie os cotovelos sobre uma superfície reta. Coloque as mãos, com os punhos unidos embaixo do mentoniano. Tente abrir a boca enquanto as mãos oferecem resistência, tentando fechá-la.



# FIRMAR O MÚSCULOS DA REGIÃO PLASTIMAL

Coloque uma das mãos espalmadas na lateral correspondente da m. face, de modo que o indicador fique junto ao lóbulo da orelha. Tente empurrar a cabeça para o mesmo lado, enquanto a mão oferece resistência. O objetivo é sentir a tensão dos músculos do pescoço. Repita o movimento 03 vezes de cada lado.

# RUGAS DO MÚSCULO PERIOBIRTAL

Feche os olhos e contraia-os internamente, sem “apertar”. Conte até dez e mantendo-os fechados, eleve as sobrancelhas para só então abrir os olhos.

# ATENUAR RUGAS NO SULCIO NASOGENIANO

Feche os lábios naturalmente e, sem separá-los tente sorrir (sorriso discreto). Separe os lábios, faça-os cobrir os dentes, conte até dez e, mantendo os dentes cobertos, faça o formato da letra “O” com a boca.



# Obrigado (a)!

[ana.herber@uniceplac.edu.br](mailto:ana.herber@uniceplac.edu.br)

  /uniceplac  
[uniceplac.edu.br](http://uniceplac.edu.br)



**UNICEPLAC**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO