



KURANDERO

BOOKLET

[www.kurandero.de](http://www.kurandero.de)

# 1.

## Aufwärmen und Erholung

---

Führen Sie diese Übungen vor einer Trainingseinheit und an Ihren Ruhetagen durch, um Spannungen abzubauen und die Muskelreparatur zu beschleunigen. Wangenhebungen, Gesichtsmassagen, "O"-Halten und TMJ-Dehnungen sind gute Übungen, um Ihre Gesichtsmuskulatur aufzuwärmen und zu entspannen.

### **Wangenhebungen:**

Beginnen wir mit einem großen, breiten Lächeln! Zeigen Sie so viele Ihrer oberen Zähne wie möglich. Spüren Sie diese Dehnung? Gut. Jetzt entspannen Sie sich.

### **"O" Halten:**

Jetzt machen wir ein "O". Pressen Sie Ihre Lippen fest zusammen, halten Sie es genau dort für 3 Sekunden. Fertig? Großartig! Jetzt entspannen Sie sich. Versuchen Sie, 12 - 15 Wiederholungen jeder Übung vor Ihrem Training zu machen. Sie machen das großartig!

### **Gesichtsmassage:**

Zeit für ein wenig Verwöhnprogramm. Massieren Sie Ihr Gesicht sanft mit Ihren Handflächen und Fingerspitzen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Kiefermuskulatur, Wangenknochen und Schläfen. Spüren Sie, wie die Spannung schmilzt.

### **TMJ Dehnung:**

Zu guter Letzt machen wir die TMJ-Dehnung. Berühren Sie den Gaumen mit Ihrer Zunge und öffnen und schließen Sie dann langsam Ihren Mund. Denken Sie daran, diese Übungen an Ihren Ruhetagen für etwa 10 - 15 Minuten zu machen. Es geht nicht nur darum, zu trainieren, sondern auch darum, sich um Ihre Muskeln zu kümmern und ihnen die Ruhe zu geben, die sie brauchen. Weiter so!

# 2.

## Reinigung

---

Stellen Sie sicher, dass Ihr KURANDERO Jawline Trainer vor und nach jedem Gebrauch gereinigt ist. Reinigen Sie ihn mit Wasser und milder Seife, um sicherzustellen, dass Sie mit einem hygienischen Produkt trainieren und das Risiko von Infektionen oder Krankheiten minimieren.

# 3.

## Trainingstechniken

---

Um zu beginnen, platzieren Sie den KURANDERO Jawline Trainer in Ihrem Mund, wobei Sie die Seitenführungen für die korrekte Positionierung verwenden. Wählen Sie zwischen drei Übungen, um verschiedene Gesichtsmuskeln zu trainieren: Frontbiss, Lippenpulse und Seitenbiss.



Frontbiss



Seitenbiss



Lippenpulse

# 4.

## Trainingsroutine

---

Ihre Gesichtsanatomie ist einzigartig und Ihre Trainingsroutine sollte es auch sein. Für optimale Ergebnisse beginnen Sie auf der niedrigsten Stufe und steigern Sie die Intensität im Laufe der Zeit.

Bitte beachten Sie, dass es wichtig ist, auf die Signale Ihres Körpers zu hören und das Training zu reduzieren oder zu pausieren, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden verspüren. Konsultieren Sie bei Bedarf einen Arzt oder Physiotherapeuten.

# 5-15

Wiederholungen  
pro Satz

Beginnen Sie mit 5 Wiederholungen pro Satz und erhöhen Sie jede Woche um 2 Wiederholungen. Ziel ist es, bis zu 15 Wiederholungen zu erreichen.

# 2min

Pause zwischen  
Sätzen

Ruhen Sie 2 Minuten zwischen jedem Satz.

# 2-6

Sätze pro  
Trainingseinheit

Starten Sie mit 2 Sätzen pro Training und erhöhen Sie jede Woche um 1 Satz. Ziel ist es, bis zu 6 Sätze zu erreichen.

# 2D

Tage Pause

Ruhen Sie 2 Tage zwischen jeder Trainingseinheit. Reduzieren Sie, wenn Ihre Toleranz zunimmt.

# 1.

## Warm-up and Recovery

---

Before you dive into the intense workout with your KURANDERO Jawline Trainer, it's crucial to warm up your facial muscles. Picture yourself as an athlete preparing for the big game. Perform cheek lifts, facial massages, "O" holds, and TMJ stretches to loosen your muscles and prepare for the upcoming workout. Remember to also do these exercises on your rest days to reduce muscle tension and speed up recovery.

### **Cheek Lifts:**

Let's start with a big, wide smile! Show off as many of your upper teeth as you can. Feel that stretch? Good. Now, relax.

### **"O" Holds:**

Now, let's make an "O". Purse your lips tightly together, hold it right there for 3 seconds. Done? Great! Now, relax. Try to do 12 - 15 reps of each exercise before you start your workout. You're doing great!

### **Facial Massage:**

Time for a little pampering. Using your palms and fingertips, gently massage your face. Focus on your jaw muscles, cheekbones, and temples. Feel the tension melting away.

### **TMJ Stretch:**

Last but not least, let's do the TMJ stretch. Touch the roof of your mouth with your tongue, then slowly open and close your mouth.

# 2.

## Cleaning

---

Before you start your workout, it's important that your KURANDERO Jawline Trainer is clean. Think of it as your personal fitness equipment meant just for you. Clean it with water and mild soap to ensure you're working out in a hygienic environment and minimize the risk of infections or diseases.

# 3.

## Training Techniques

---

Now that you're warmed up and ready, it's time to start the workout. The KURANDERO Jawline Trainer is designed to work out different facial muscles, just like a gym for your face. You can choose between three exercises: Front Bite, Lip Pulses, and Side Bite. Each exercise targets different muscles, and together they form a comprehensive workout for your face.



Front bite



Side bite



Lip Pulses

# 4.

## Training Routine

---

Just like training for a marathon or building muscles in the gym, consistency is the key to success. Your facial anatomy is unique, and so should your workout routine be. Start at the lowest level and increase the intensity over time.

Please remember that it's important to listen to your body's signals and reduce or pause the workout if you feel any pain or discomfort. Consult a doctor or physiotherapist if needed. Remember, your KURANDERO Jawline Trainer is a tool to help you achieve your goals, and it's important to use it safely and effectively.

# 5-15

Reps Per Set

Start with 5 repetitions per set and increase by 2 repetitions each week. The goal is to reach up to 15 repetitions.

# 2min

Rest Between Sets

Rest for 2 minutes between each set.

# 2-6

Sets Per Workout

Start with 2 sets per workout and increase by 1 set each week. The goal is to reach up to 6 sets.

# 2D

Rest Days

Rest for 2 days between each workout. Reduce as your tolerance increases.

# KURANDERO



[www.kurandero.de](http://www.kurandero.de)