

TRAININGSANLEITUNG

www.u-trainer-fitness.com

VORBEREITUNG

Bevor Du mit dem Training beginnst, artikuliere ein deutliches „U“. Dazu wandern die Mundwinkel nach vorne und die Lippen spitzen sich. Halte diese Position im Bewusstsein, während Du mit dem **UTRAINER®** arbeitest!

Wichtig: Stelle die zu überwindende Spannung mit den beigelegten O-Ringen nicht zu groß ein. Es sollte möglich sein, die Lippen beim Zusammendrücken eindeutig zu spitzen. Teste die Spannung, bevor Du mit der Trainingseinheit beginnst. Du wirst sehen, dass Du diese im Laufe der Zeit erhöhen kannst.



leicht

mittel

mittelschwer

schwer

TRAININGSEINHEIT

Setze den **UTRAINER®** an den Aussparungen zwischen Deine Mundwinkel und drücke das Trainingsgerät mit sich spitzenden Lippen zusammen (U-Position).

Nach Erreichen einer möglichst intensiven U-Position gehe wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole diesen Vorgang nach einer kurzen Entspannungspause.



EMPFEHLUNG FÜR EINE ISOMETRISCHE TRAININGSEINHEIT

U-Position einnehmen und
60 Sekunden halten
10 Sekunden entspannen
3x wiederholen

EMPFEHLUNG FÜR EINE DYNAMISCHE TRAININGSEINHEIT

30 zügige Wechsel zwischen
Ausgangs- und U-Position
10 Sekunden entspannen
5x wiederholen

ABSCHLUSS

Streiche nach jedem Training die Lippen mit Daumen und Zeigefinger von der Mitte zu den Mundwinkeln hin leicht aus.

Da jeder Mensch ein anderes, individuelles Gesicht hat, sind auch die Trainingsmodi und -zeiten individuell anzupassen. Die beiden oben genannten Variationen gelten als Richtwerte.

TRAINING INSTRUCTIONS

www.u-trainer-fitness.com



PREPARATION

Before training, articulate the letter „U“. The mouth corners move slightly forwards and the lips are pointed. Concentrate on this position while working with the **U-TRAINER®**!

Important: do not apply too much resistance or use too many of the enclosed O-Rings. The lips should be strong and capable of pointing when the U-Trainer® is fully contracted. Over time, the resistance and trainings level can be increased.



easy



medium



difficult



advanced

TRAINING SESSIONS

Place the winged-ends of the **U-TRAINER®** in the mouth corners and press them together until the lips are pointed (U-Position). After reaching the farthest U-position, return to the initial position. Repeat the exercises with short breaks in between.

INSTRUCTIONS FOR AN ISOMETRICAL TRAINING SESSION

Position the **U-TRAINER®**
Hold for **60 seconds**
Relax for **10 seconds**
Repeat **3 times**

INSTRUCTIONS FOR A DYNAMICAL TRAINING SESSION

Change between Start-Position and „U“-Position for **30 times**
Relax for **10 seconds**
Repeat **5 times**

Finally, after each trainings session lightly stretch the lips with the thumb and index finger from the middle to the mouth corners.

Every person has a different, individual face and therefore must individually select a trainings plan. The above exercises and variations above are suggestions.