

Anatomie für „Profis“

Folgende Muskeln werden durch diese CANTIENICA® – Faceforming plus Faceformer®-Übungen vernetzt und gekräftigt:

Palatoglossus

Gaumen-Zungen-Muskel

Palatopharyngeus

Muskel des hinteren Gaumenbogens/Schluckmuskel

Longitudinalis inferior, superior

Unterer, bzw. oberer Längsmuskel der Zunge

Hyoglossus

Zieht vom Zungenbein zu den (lateralen) Rändern der Zunge

Styloglossus

Vom Griffelfortsatz des Schläfenbeines zum seitlichen Zungenrand ziehender Muskel, der die Zungenwurzel nach hinten und oben hebt !!!!

Stylohyoideus

Vom Griffelfortsatz zum Zungenbein (Os hyoideum) ziehender M., zieht das Zungenbein nach hinten oben

Digastricus

Doppelbauchiger Unterkiefermuskel, hebt das Zungenbein und zieht den Unterkiefer nach unten, erschlafft unterstützt er das Schnarchen und das Zähneknirschen

Constrictor Pharyngis superior und medius

Oberer, bzw. unterer Schlundmuskel, verengen den Rachen

Genioglossus

Kinn-Zungen-Muskel, zieht die Zunge nach vorne und abwärts

Mylohyoideus

Verbindet Unterkiefer mit Zungenbein, Tonus wichtig gegen Zähneknirschen

Geniohyoideus

Muskelzug zwischen Kinn und Zungenbein, zieht Zungenbein nach vorne und aufwärts

Uvulae (Halszäpfchen)

Zäpfchenmuskel

Buccinator

Wangenmuskel, hebt die Mundwinkel an

Tensor Veli Palatini

Gaumensegelspanner, geht vom Keilbein und von der seitlichen Wand der Eustachi-Röhre zum Gaumensegel

Levator Veli Palatini

Gaumensegelheber

Salpingopharyngeus

Teil des oberen Schlundmuskels, verbindet die Ohrtrumpete und die seitliche Schlundwand

Pterygoideus lateralis und medialis

Flügelmuskeln im Unterkiefer

Orbicularis oris

Ringmuskel des Mundes

Depressor Anguli oris

Zieht die Mundwinkel nach unten

Laryngis

Kehlkopfmuskeln (Epiglottis)

Die stimmbildenden Muskeln

Vocalis

Stimmbandmuskel

Thyreo-Arytaenoideus

Verengt die Stimmritze

Thyreoepiglotticus

Zieht den Kehldeckel nach unten

Cricothyreoides

Kehlkopfmuskel, am Spannen der Stimmbänder beteiligt

Arytenoideus obliquus, transversus

Kehlkopfmuskeln

Crico-arytaenoideus posterior, lateralis

Erweitert die Stimmritzen

Die tiefliegenden vorderen Halsmuskeln:

Thyreohyoideus

Zieht das Zungenbein nach unten, hebt den Kehlkopf

Omohyoideus

Zieht vom Oberrand des Schulterblattes zum äusseren Rand des Zungenbeines

Sternohyoideus

Verbindet das Brustbein mit dem Schildknorpel, bewegt den Kehlkopf

*Im CANTIENICA® – SHOP können Sie den **Bestseller***

“Faceforming – Das Antifalten-Programm für Ihr Gesicht“

*von Benita Cantieni **plus den Faceformer®** mit ausführlicher*

Anleitung zum Sonderpreis (gültig solange Vorrat) bestellen.