

Омолаживающий фейсбилдинг

Наше лицо стареет быстрее, чем тело. Жировая ткань на щеках уменьшается в объеме, из-за чего кожа обвисает, сморщивается, опускаются уголки рта, на шее появляются складки... Все это придает лицу усталое выражение и выдает наш возраст. Проблему старения лица можно решить без операций! Для этого нужно всего лишь тренировать мышцы на щеках и шее. В обычной жизни они работают только во время еды и смеха.

Ты удивишься, когда увидишь результат специальной гимнастики – фейсбилдинга на своем лице. Основные мышцы подтянутся уже через пару дней, а через месяц лицо полностью преобразится! Причем чем больше тебе лет, тем быстрее будут видны результаты.

Упражнения полезно проводить один-два раза в неделю перед зеркалом, предварительно очистив кожу, но не надо смазывать ее кремом, чтобы секрет сальных желез кожи мог свободно выделяться наружу. Гимнастика сделана правильно, если после нее чувствуется приятное утомление в тренируемых мышцах. После окончания упражнений желательно наложить питательную маску. Итак, за дело!

Общая тренировка

- 1 Приложить пальцы по обе стороны головы и **6 раз энергично** поднять и опустить кожу. Сдвинуть пальцы дальше вперед, затем назад и продолжать упражнение.
- 2 Сжимать и расслаблять мускулы так, чтобы волосяной покров головы двигался вперед и назад. Это движение должно ощущаться и около ушей.
- 3 Напряжение и расслабление щек. Напрячь мускулы щек (надуть их), задержать в этом состоянии, а затем расслабить в течение нескольких секунд.
- 4 Наполнить рот воздухом и перекачивать его, как мяч, внутри закрытого рта. При этом массируются щеки и губы изнутри – толкают воздух к правой щеке, затем к левой, под верхнюю губу, затем под нижнюю.
- 5 Медленно перемещать нижнюю челюсть из стороны в сторону, задерживая в каждой крайней точке этого движения.
- 6 Медленно открывать и закрывать рот, задерживаясь в положении с открытым ртом.
- 7 Вытянуть губы вперед, сложив их как бы для поцелуя. Движение должно быть энергичным.
- 8 Сжав губы, завернуть их внутрь, пока они не исчезнут.
- 9 Поднимать правую сторону губ вверх, затем опускать вниз; то же – левой стороной.
- 10 Двигать обеими сторонами губ вверх и вниз.
- 11 Закрыть глаза, сжав веки, затем открыть и прищурить несколько раз.
- 12 Очень широко открыть глаза и держать их в таком положении несколько секунд.
- 13 «Поиграть» кожей головы так, чтобы уши тянулись вверх и назад, каждое отдельно, затем оба вместе, затягивая каждое движение на несколько секунд.
- 14 Выталкивать наружу подбородок (мускулы под ним).

Упражнения для лба

- 1 Открыть широко глаза и высоко поднять брови. Повторить **10–12 раз**, ускоряя темп.
- 2 Поместить пальцы обеих рук на лоб и потянуть кожу лба вниз, одновременно препятствуя попытке поднять высоко вверх брови. Повторить упражнение **5–6 раз**.

Упражнения против двойного подбородка

- 1 Представь, что на подбородке подвешен груз, который нужно поднять вверх. Поднимая подбородок, напряги мускулы под ним.
- 2 Сильно напряги мускулы шеи так, чтобы они выступали. Держи их в напряжении несколько секунд, затем расслабь.

Упражнения для преодоления обвисания лица и сохранения упругости кожи

- 1 Сжимай и расслабляй мускулы щек со стороны носа. Это движение походит на подмигивание сперва правым, затем левым глазом.
- 2 Сморщи переносицу.
- 3 Открой резко и как можно шире рот, высунь язык и скажи «а-а-а».
- 4 Растяни рот указательными пальцами в разные стороны. Напрягай мышцы губ, чтобы преодолеть сопротивление.

Комплекс упражнений от Джейн Фонды

- 1 Вдох через нос, расширив ноздри. Надуть щеки и с силой делать выдох толчками через сомкнутые губы. Повторить **3–4** раза. Повторить, удерживая углы рта указательными пальцами. Вдох через нос. Толчками выдыхать через левый уголок рта, надув левую щеку, потом правую. Повторить **3–4** раза. Упражнение для вертикальных складок около рта.
- 2 Приоткрыть, сомкнуть губы, не разжимая челюсти (**5–6 раз**). Произнести: а, и, о, ы (**5–6 раз**). Упражнение против морщин на верхней губе.
- 3 Плотно сжать веки на **5 секунд**, затем на **5 секунд** широко открыть глаза, не морща лоб. Повторить **3–4** раза.
- 4 Не поворачивая головы, следить за медленно качающимся воображаемым маятником. Через каждые **10 секунд** закрыть глаза и сосчитать до трех, затем повторить упражнение **3–4** раза.
- 5 Медленно круговыми движениями вращать глазами, будто следя за большим колесом, – два раза в одну и два раза в другую сторону. Повторить **2–4** раза.
- 6 Прижаться ушами к плечам – голову вправо, затем влево до отказа, опустить на грудь, сделать выдох, расслабить мышцы.
- 7 Откинуть голову назад до предела. Накрывать верхнюю губу нижней. Затем спокойно опускать голову вперед, коснувшись подбородком груди. Повторить **4–6** раз.
- 8 Медленно повернуть голову вправо, затем влево. Через **4–6** плавных поворотов перейти к резким (**8–10 раз**).
- 9 Положить локти на стол, а кисти рук – одну на другую. Опереться на них подбородком. Затем руками поднимать голову вверх, преодолевая сопротивление головы. Нажать подбородком на кисти рук, опустить руки вниз. Повторить **4–6** раз.

Через **10–12 дней** необходимо увеличить количество повторений в два раза, затем довести их до **30–40**.

Источник: