



Мария Борисовна Кановская
Аэробика для лица:
омолаживающие упражнения
Серия «40 уникальных упражнений»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4604239

Аэробика для лица: омолаживающие упражнения: АСТ, Сова; Москва, Санкт-Петербург; 2009

ISBN 978-5-17-058144-3

Аннотация

Все хотят быть молодыми, красивыми и привлекательными. Что же надо сделать, чтобы это желание исполнилось? Совсем немного – открыть у себя дома маленький тренажерный зал... для лица. Здесь вы будете тренировать мышцы лба, глаз, носа, шеи. Вместо тренажера – зеркальце, вместо гантелей – пальцы, ладони и кулачки. К этому добавьте немного знаний по уходу за кожей, и волшебные превращения произойдут очень быстро.

Содержание

Береги лицо смолоду!	4
Уход за кожей лица	6
Четыре этапа ухода за кожей лица	7
Четыре типа кожи	8
Нормальная кожа	8
Жирная кожа	8
Сухая кожа	9
Комбинированная кожа	9
Режим ухода за кожей	10
Ритмы нашего организма и уход за кожей	10
Кожа и возраст	12
Аэробика для лица: омолаживающие упражнения	15
Комплекс упражнений № 1	16
Комплекс упражнений № 2	17
Комплекс упражнений № 3	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Мария Кановская

Аэробика для лица: омолаживающие упражнения

Береги лицо смолоду!

Ни для кого не секрет, что каждая женщина хочет как можно дольше оставаться молодой и красивой. А потому ухаживать за лицом необходимо всю жизнь, начиная с подросткового возраста, когда на лице появляются так называемые юношеские прыщики, и до преклонных лет, когда лицо покрывается сеточкой морщин. Кстати, совсем необязательно ждать появления угрей или морщин – лучше вовремя заняться профилактикой и предотвратить эти неприятные явления. Вылечить всегда сложнее, чем предупредить, – это всем известно.

Может быть, вы удивитесь, когда узнаете, что биологический процесс старения кожи начинается уже в 25 лет. Удивительное дело: еще вчера вы были совсем девчонкой, а сегодня уже пора задумываться о возможном появлении морщин. Однако это не повод для печали. Просто нужно беречь свою кожу, правильно ухаживать за ней и остерегаться вредных раздражителей, негативно влияющих на ее здоровье. Например, не стоит специально подставлять лицо под палящие солнечные лучи – пользы от этого никакой, уж поверьте! Более того, солнечный ожог равносителен бомбе замедленного действия. Многие проблемы с кожей у нас возникают именно по причине некогда полученных солнечных ожогов.

И еще, дорогие женщины, будьте поосторожнее с посещением соляриев! Облучение в солярии очень сильно ускоряет процесс старения кожи. Да наверняка вы сами не раз замечали: на загорелом лице даже самые незначительные морщинки становятся гораздо заметнее. А мы ведь договорились, что будем сохранять молодость во что бы то ни стало!

Откуда вообще берутся морщины, столь предательски выдающие возраст женщины?

Первое и самое главное – с возрастом кожа все меньше снабжается кровью. До 25 лет человек растет, «растет» и кожа – поэтому кровь распределена в теле «равномерно». После 25 наш организм начинает перераспределять кровь в пользу внутренних органов, отводя ее от кожи. Кожа ощущает дефицит кислорода и питательных веществ. Замедляется процесс обновления клеток. Снижается и внутриклеточное давление, поддерживающее стенки клетки в растянутом положении. Стенки сморщиваются, на коже образуются морщины.

И конечно, на внешний вид кожи в значительной мере влияет наша мимика. Некоторые женщины, узнав об этом, стараются не выражать на лице никаких эмоций. Они даже пытаются поменьше улыбаться, чтобы избежать появления «гусиных лапок» в уголках глаз. Это совершенно неверно! Смейтесь, улыбайтесь как можно чаще! Ведь улыбка и смех помогают нам бороться со стрессом, который вредит коже гораздо больше.

«Но что же делать, – спросите вы, – если время столь неумолимо пытается отнять у нас молодость и красоту? Как мы можем противостоять его вероломным и разрушительным действиям?» Давайте подумаем: что мы делаем, если хотим сохранить в форме свою фигуру, убрать лишние килограммы, накачать пресс? Совершенно верно, отправляемся в тренажерный зал и на занятия по аэробике. То есть получается, что мы знаем, как следить за фигурой, а проблемы с лицом почему-то ставят нас в тупик. И напрасно! Лицу тоже необходима своеобразная аэробика. Мышцы лица очень редко бывают по-настоящему расслаблены, поэтому им просто нужна гимнастика, основанная на принципе «напряжение и расслабление».

Для того чтобы тренировать мышцы лица, вам даже ходить никуда не придется – вы вполне можете открыть у себя дома маленький «спортзал». Вместо тренажеров вам потре-

буется только зеркальце, глядя в которое, вы будете тренировать мышцы лба, глаз, носа, шеи. Вот тогда искаженные мышцы расправятся, кожный обмен веществ активизируется, ткани натянутся и лицо соответственно будет выглядеть моложе и свежее. Пусть тренировки войдут у вас в привычку, так же как и другие способы ухода за лицом – массаж, водные и СПА процедуры, ну и конечно, разнообразные косметические средства, которыми нужно умело пользоваться.

Существует такое мнение: «Красота до 25 лет – это подарок, после 25 – уже работа, а после 45 – тяжелая работа». Можно, пожалуй, добавить: «Если начать ухаживать за собой до 25 лет, то и после 45 эта работа не покажется вам такой уж тяжелой». Любите себя, посвящайте себе как можно больше времени! Почувствуйте себя творцами своей внешности, и тогда время будет над вами не властно.

Уход за кожей лица

Мы хотим дать вам несколько советов по уходу за кожей лица. Надеемся, что они помогут вам выглядеть молодо и свежо в любом возрасте. Последовав этим советам, вы уже в ближайшее время будете смотреться в зеркало с удовольствием, а не с тоской и недовольством.

Итак, начнем. Знаете ли вы, что кожа очень чувствительна к малейшим изменениям здоровья, причем кожа лица – в особенности? Ее по праву можно назвать «зеркалом здоровья». Если у вас чистая и гладкая кожа, значит, вы заботитесь о своей внешности, а если сухая или покрасневшая – значит, не уделяете ей должного внимания. Однако даже в самом запущенном случае есть шанс поправить дело, поскольку кожа полностью обновляется каждые семь – десять недель. Начните ухаживать за ней, то есть поэтапно осуществляйте очищение (пиллинг), увлажнение, тонизирование и питание.

Несколько секретов для того, чтобы кожа была молодой и красивой:

- Ежедневно выпивайте не менее 2 литров воды.
- Ешьте побольше свежих овощей и фруктов.
- Старайтесь хорошенько выспаться и не засиживаться до ночи.
- Включите в рацион качественные пищевые добавки, например, витамины и минералы, а также омега-3 жирные кислоты.
- Ухаживайте за кожей ежедневно.
- Определите свой тип кожи.
- Регулярно занимайтесь спортом.
- Старайтесь избегать стрессов.
- Ограничьте потребление кофеина, никотина и алкоголя.

Четыре этапа ухода за кожей лица

В уходе за кожей самое главное – система. Любой косметический уход должен состоять из четырех основных этапов: *очищения, увлажнения, питания и защиты*. И ни один из этих этапов пропускать нельзя!

Очищение является обязательным началом ухода за кожей. Очищать ее нужно регулярно. Исключив данный этап, вы напрасно потратите время на остальные процедуры. Более того, может начаться воспаление кожи.

Каждый тип кожи отличается своим запасом прочности.

Нормальная кожа сопротивляется возрастным изменениям и негативным внешним воздействиям дольше, чем сухая. А вот жирная кожа, на которой любят поселиться микроорганизмы, немедленно отреагирует прыщами и угрями.

Влага имеет для кожи жизненное значение. Ее нехватка может привести к появлению морщин и старению кожи. Так что принятие душа – процедура не только приятная и необходимая в целях чистоты, но и очень полезная для кожи.

Особая роль в уходе за кожей отводится питанию. Очень многое зависит от того, чем мы «кормим» кожу. А потому, покупая или изготавливая то или иное косметическое средство, нужно хорошо знать свой тип кожи и учитывать ее возрастные особенности.

Больше рассчитывайте на себя, на свои знания, чем на консультации даже самых опытных продавцов косметических салонов.

Помните, что у вас с продавцом разные задачи: у него – реализовать товар, а у вас – сохранить красоту и молодость.

Заключительным этапом в уходе за кожей является ее защита от вредных воздействий окружающей среды. Средств для этого существует очень много, и сделаны они на разной основе. У каждого средства своя задача – главное, их не путать. Например, защитный крем от солнца и защитный крем от мороза – не одно и то же, и это нужно знать!

Четыре типа кожи

Существуют четыре типа кожи, определяемые содержанием влаги и наличием естественной жировой смазки: нормальная, сухая, жирная и комбинированная (смешанная). При уходе за кожей нужно учитывать, к какому типу она относится. К сожалению, многие этого не делают, просто потому, что не знают, как определить свой тип кожи.

Как же это сделать? Через несколько часов после умывания последовательно проведите белой папиросной бумагой с легким нажимом по лбу, носу и подбородку, после чего края бумаги прижмите к левой и правой щекам.

Если на бумаге не остается жирных пятен – кожа *сухая*. Чтобы убедиться, что ваша кожа действительно сухая, нажмите пальцем на какой-нибудь ее участок – на ней потом будет долго держаться красное пятно.

При наличии жирных пятен в центре бумажной полоски тест свидетельствует о *нормальной* коже.

Если вы насчитали более пяти жирных пятен – кожа *жирная*.

Комбинированная (смешанная) кожа – это результат неправильного ухода за лицом. Как правило, кожа на щеках и вокруг глаз сухая, а остальная часть лица (лоб, нос, подбородок) – жирная.

Мы опишем вам каждый тип кожи, чтобы вы могли выработать правильную стратегию ухода.

Нормальная кожа

Нормальная кожа – это, как правило, признак молодости. В юные годы у многих из нас чистая, свежая, эластичная кожа благодаря хорошему кровоснабжению, нормальному содержанию влаги и жировой смазки. Нормальная кожа не шелушится, имеет еле заметные поры, на ней нет ни черных точек, ни красных пятен.

Со временем нормальная кожа может стать сухой. Поэтому, если природа наградила вас нормальной кожей, берегите ее, старайтесь сохранить ее в таком состоянии как можно дольше. При правильном уходе признаки старения нормальной кожи становятся заметны только после 30 лет.

Жирная кожа

При выработывании избыточного количества кожного сала кожа приобретает характерный маслянистый блеск, особенно в области лба, крыльев носа и подбородка. Такая кожа и называется жирной. При жирной коже поры на указанных участках расширены и усыпаны черными точками.

Почему же кожное сало вырабатывается столь активно? Причины могут быть самыми разными: избыточный вес, неправильное питание, сильное потовыделение и различные нарушения в работе желез внутренней секреции.

При таком типе кожи необходим специальный уход, иначе не избежать неудобств в повседневной жизни. Однако у жирной кожи есть и преимущества: морщинки на ней начинают появляться только к 45 годам.

Сухая кожа

При замедленном темпе работы сальных желез кожа выглядит сухой, гладкой и немного стянутой. Такой тип кожи может быть как у молодых, так и у людей в возрасте (в последнем случае кожа становится сухой из-за старения).

У сухой кожи отсутствует защитная пленка, поэтому она не имеет необходимого количества влаги и сильно подвержена внешним воздействиям. На нее влияют резкие перепады температуры, солнечные лучи, сухой воздух. Сухая кожа требует дополнительного увлажнения – это нужно учитывать при уходе за ней. В противном случае морщинки на лице могут появиться в достаточно молодом возрасте.

Комбинированная кожа

При уходе за лицом с комбинированной кожей нужно использовать средства для нормальной кожи.

Режим ухода за кожей

За кожей нужно ухаживать ежедневно – только тогда вы получите ощутимый результат. Ежедневно очищайте, тонируйте и увлажняйте кожу. Регулярно пользуйтесь отшелушивающим скрабом и масками для лица.

Утром и вечером вытирайте кожу очищающим лосьоном. Накопленные омертвевшие клетки, пот и остатки макияжа, смешанные с содержащейся в атмосфере грязью, закупоривают поры, что приводит к сухости и потере здорового блеска кожи.

После очищения воспользуйтесь тоником, чтобы убрать последние следы очищающего средства и стянуть поры.

Затем нанесите увлажняющее средство. Загрязненность воздуха, солнечный свет, неблагоприятная погода, кондиционирование и центральное отопление негативно влияют на водный баланс кожи. Кожа становится сухой и тусклой. Для поддержания внутреннего водного баланса рекомендуем выпивать не менее двух литров воды ежедневно. Однако этого недостаточно: нужно поддерживать кожу и с внешней стороны. Увлажняющий крем поможет предотвратить испарение влаги из кожи. В увлажнении нуждается кожа любого типа.

Известный хронобиолог доктор Франц Хальберг из американского университета штата Миннесота утверждает: «У человеческого организма существует свое расписание жизни». Понятно, что эффективность ухода за кожей резко возрастет, если мы будем действовать в согласии с природой. Давайте познакомимся с ритмами нашего организма, не забывая, что расхождения в циклах у «жаворонков» или, наоборот, «сов» могут составлять приблизительно два часа.

Ритмы нашего организма и уход за кожей

С 23 до 4 часов. Самое подходящее время для сна, которое вознаградит вас красотой и здоровьем. Как раз в эти часы обновляется наибольшее число клеток. Если у человека глубокий сон, то клетки способны делиться в восемь раз активнее, чем в другое время суток. Кортизол («гормон стресса») присутствует в крови лишь в незначительных концентрациях.

С 4 часов. Организм активизируется, и начинаются процессы, связанные с борьбой по предотвращению преждевременного старения кожи. Если во время вечернего ухода за кожей вы подпитали ее достаточным количеством активных веществ, ткани забирают их для своих биологических потребностей словно губка.

С 5 часов. Надпочечники направляют «гормон стресса» в кровь, начиная таким образом пробуждение организма.

С 6 часов. Снижаются процессы регенерации, то есть обновление клеток идет еле-еле. Повышаются кровяное давление, температура тела и уровень адреналина. В это время очень полезно принять холодный душ, который поможет лучшей циркуляции кортизола.

С 7 часов. Утренний уход за кожей должен хорошо подготовить ее к нагрузкам предстоящего дня. Именно в это время полезно нанести на кожу препараты, которые предохранят ее от потери влажности и чрезмерного воздействия ультрафиолетовых лучей. Люди с пониженными функциями кровообращения страдают от утреннего набухания век и «мешков» под глазами. Это также может происходить в случае, когда в клетках скапливается жидкость, а отток лимфы происходит вяло. 7 часов утра – наиболее удачное время, чтобы привести в порядок веки, воспользовавшись специальными средствами.

С 8 часов. Кровообращение кожи достигает хорошего уровня, и в это время она может подвергаться значительным нагрузкам. Если вы наметили поход к дерматологу, то время с 8 до 12 – самое подходящее.

С 9 до 11 часов. Ваша кожа приближается к состоянию наилучшей формы. Защитные силы организма полностью восстанавливаются. В этот час можно делать подкожные инъекции, поскольку их побочные действия будут минимальными. А вот от спортивных мероприятий с 9 до 10 следует воздержаться, так как в крови находится большой процент кортизона.

С 11 до 13 часов. Это период наиболее активной работы жировых желез, именно поэтому ваша кожа так блестит. Учтите, что в это время кожа особенно остро реагирует на раздражители, например, на присутствие алкоголя в организме, и может ответить небольшим покраснением.

С 13 до 15 часов. В организме начинает снижаться уровень кровяного давления и гормонов. Наступает время усталости. Кожа склонна к морщинкам. Чтобы снять напряжение, лучше всего позволить себе 15-минутный сон.

С 15 часов. Сейчас желательно оставить вашу кожу в покое, так как организм достигает наибольшего спада. Кожа крайне невосприимчива к косметике, в особенности к препаратам с активными биологическими веществами.

С 16 часов. Для организма приближается период второго апогея. Сердце и легкие работают очень активно, повышается циркуляция крови. Этот период идеален для гимнастических упражнений и массажа лица.

С 17 часов. Начиная с этого времени и до 21.00 кожа лучше всего воспринимает активные препараты. Это очень подходящий период для посещения косметического салона.

С 18 часов. В организме снижается восприимчивость к болевым ощущениям – самое подходящее время для болезненных косметических процедур, например, для эпиляции.

С 19 до 20 часов. В это время особенно велика опасность аллергических реакций.

С 20 до 21 часа. Если вам не удалось привести себя в порядок до сих пор, то следует поторопиться – самое время. Снимите косметику, очистите лицо от пыли и грязи. При необходимости нанесите ночной крем.

С 21 до 22 часов. Происходит вывод токсических веществ. Самое время сходить в баню или сауну, провести глубокое очищение пор. После бани не забудьте увлажнить кожу молочком или кремом.

С 23 часов. Самое время дать коже лица отдохнуть.

Кожа и возраст

В разные моменты жизни кожа лица требует определенного ухода и использования различных косметических средств.

По мнению косметологов, женщина проходит через пять основных возрастных этапов, на каждом из которых кожа претерпевает различные изменения, и их необходимо учитывать при уходе за лицом.

До 25 лет. Кожа находится в оптимальном состоянии и не нуждается в специальном уходе, кроме очищения, тонизирования и увлажнения. В этом возрасте клетки кожи обладают достаточной способностью к регенерации, а потому кожа отличается упругостью и эластичностью, выглядит гладкой и бархатистой.

Проблемы, конечно, возможны – к ним, например, относится угревая сыпь. В случае ее появления следует посетить эндокринолога. И само собой, ухаживать за кожей лица – несколько раз в день очищать лицо лосьонами для проблемной кожи. Прежде всего, кожа должна быть чистой! Можно пройти курс процедур в салонах красоты, а если средства не позволяют – обойтись домашними средствами.

Желательно отказаться от вредных привычек, правильно питаться, включать в рацион весь комплекс витаминов и минералов и – самое главное! – стараться спать не меньше 8 часов в сутки. Если хотите иметь цветущий вид и сохранить молодость кожи – не пренебрегайте этими правилами. Тогда в зрелые годы не придется использовать специальные средства, чтобы выглядеть моложе своих лет.

От 25 до 30 лет. В этом возрасте кожа начинает потихоньку стареть. Проступают первые мелкие мимические морщинки. А значит, приходит время для более тщательного, комплексного ухода за кожей. Не упустите момент! Предотвратите появление первых морщин! Именно в этот период ваша кожа как никогда нуждается в средствах, насыщающих питательными веществами и витаминами и поддерживающих образование белков коллагена и эластина.

Кожа еще сама вырабатывает достаточное количество молодых клеток, но лучше все-таки ее поддержать и защитить. В этом возрасте будут особенно полезны кремы, защищающие кожу от свободных радикалов, вызывающих преждевременное старение, и содержащие минеральные вещества, улучшающие клеточный метаболизм.

Пейте как можно больше минеральной воды – она прекрасно вымывает шлаки. В полезности этой привычки вы убедитесь в ближайшем будущем.

Если вы заметили, что кожа уже приобретает тенденцию к сухости, то можно начать использовать питательные кремы по необходимости (например, в зимнее время один раз в 3 дня).

Важные советы:

- Следите за мимикой, чтобы не возникали мимические морщины.
- Используйте солнцезащитные кремы.
- Следите за сбалансированностью питания.
- Практикуйте гимнастику для лица, шеи и для тела.
- Освойте самомассаж лица.
- Не используйте кремы с гормонами и биостимуляторами.

Это интересно!

Ученые утверждают: существует внутреннее и внешнее старение кожи. Причиной внутреннего (биологического) старения является замедление процесса деления клеток. Иными словами, кожа постепенно перестает обновляться – верхние слои становятся тоньше, уменьшается содержание влаги и жира в тканях, меньше становится число питающих кровеносных сосудов.

Внешнее старение (его называют световым старением кожи) вызвано, прежде всего, неразумным культом загара и нарушением озонового слоя в атмосфере.

Да, любительницы поваляться на пляже под палящим солнцем! Солнечный свет «старит» кожу! Ведь в его состав входит ультрафиолетовое излучение, которое украшает тело загаром, но в то же время превращает нейтральные молекулы клеток в свободные радикалы. Эти агрессивно заряженные частицы, разрушая клетку изнутри, делают ее беспомощной и беззащитной.

Вообще кожа непрерывно подвергается вредным воздействиям, и содержащийся в ней кислород переходит в форму радикалов. Они, в свою очередь, вступая в реакцию с компонентами кожи, дают начало цепной реакции образования множества новых активных молекул, которые и наносят вред нашему здоровью. Среди заболеваний, вызванных атаками свободных радикалов, можно назвать ишемию, атеросклероз, рак, заболевания нервной и иммунной систем и, конечно, заболевания кожи. Она не только теряет влагу и начинает преждевременно стареть, но и получает толчок к развитию дерматозов.

Здоровая клетка организма может отразить около десяти тысяч атак свободных радикалов. И это не так уж много, поверьте на слово!

От 30 до 40 лет. К сожалению, в этом возрасте морщинки становятся более заметными. Но если вы вовремя начнете с ними бороться, то, конечно, сможете воспрепятствовать их углублению.

Важные советы:

- Ежедневно ухаживайте за кожей.
- Соблюдайте режим дня, питания, физических нагрузок.
- Гимнастика в этом периоде является основой поддержания молодости кожи.
- Делайте массаж лица – 2 курса в год.
- Продолжайте делать самомассаж.
- Уделяйте особое внимание шее, рукам.
- При показаниях можно использовать кремы с липосомами и биоактивными компонентами, но не постоянно, а курсами.

Внимание! Не забывайте, что шея и бюст в этом возрасте тоже требуют ухода.

Это интересно!

В наше время ученые сделали революционные открытия в области косметологии и производства косметических средств, состав многих из которых родственен коже. Благодаря этим открытиям у женщин появились все шансы дольше сохранять свою красоту и молодость. Например, они могут запросто остановить появление и углубление уже образовавшихся морщин при помощи гилауриновой кислоты. Когда-то, в юности, эта кислота в достаточном количестве вырабатывалась самим организмом, а теперь ее нужно доставлять в вашу кожу извне. Для косметического использования этот препарат вырабатывают из природных материалов. Процедура пополнения кожи гилауриновой кислотой называется *мезотерапией*. Это немного болезненно и неприятно, но зато весьма эффективно. А еще в некоторых салонах появились немецкие аппараты Боде Оксиджет. Это безыгольный вариант мезотерапии, когда внутрь кожи впрыскиваются недостающие для роста клеток препараты давлением кислорода. Данная процедура также эффективна, а главное, совершенно безболезненна. Минус ее в том, что стоит она несколько дороже обычной мезотерапии.

От 40 до 50 лет. В этом возрасте обязательно нужно использовать косметические средства, поддерживающие упругость кожи. Ведь ее старение напрямую связано с ослаблением поддерживающих тканей дермы.

Важные советы:

- Регулярно используйте косметические средства, восстанавливающие тонус.
- Делайте легкий массаж для стимуляции обменных процессов.
- Используйте кремы и маски, которые разглаживают кожу, освежают цвет лица и стимулируют работу клеток.
- Можете прибегнуть к мезотерапии и фотоомоложению, которые в комплексе усиливают действие друг друга.
- Принимайте адаптогены (женьшень, элеутерококк, китайский лимонник, золотой корень и др.).
- Обязательно практикуйте самомассаж.

Эти несложные процедуры способствуют замедлению процессов старения и помогают коже лица дольше оставаться в прекрасном состоянии.

От 50 лет. Очень серьезный этап в жизни любой женщины! С наступлением менопаузы кожа теряет свои жизненные силы, поэтому в этот период крайне важно правильно за ней ухаживать.

Используйте косметические средства, специально адаптированные к гормональным перестройкам.

Хорошо помогают классическая или безыгольная мезотерапия, а также фотоомоложение на лазерных аппаратах, лучшие из которых – «Люмина» и «Люминет».

Внимание! Очищать, питать, увлажнять и защищать кожу от вредного воздействия окружающей среды необходимо всегда, независимо от возраста.

Аэробика для лица: омолаживающие упражнения

Аэробику для лица и шеи нужно делать обязательно! Помните, что только регулярными занятиями вы добьетесь нужного эффекта: повысите эластичность кожи, укрепите мимические мышцы лица и предупредите появление морщин.

Важные советы:

- Упражнения для лица и шеи полезно проводить один-два раза в неделю перед зеркалом.
- Предварительно очистите кожу, но не смазывайте ее кремом, чтобы секрет сальных желез кожи мог свободно выделяться наружу.
- Во время занятия нужно принять удобное положение: спина прямая, подбородок поднят выше уровня плеч.
- При выполнении упражнений фиксируйте пальцами участки лица, особенно подверженные образованию морщин.
- После окончания упражнений желательно наложить питательную маску.
- Гимнастика сделана правильно, если после нее чувствуется приятное утомление в тренируемых мышцах.

Комплекс упражнений № 1

1. Спокойно и глубоко вдохните через нос (крылья носа при этом напрягаются). Медленно, равномерно, до конца выдохните через рот. Повторите 2–3 раза с интервалом в 3–4 секунды.

2. Глубоко вдохните через нос. Задержите дыхание (внутренние мышцы лица при этом напрягаются, к лицу приливает кровь). Не выдыхая, при сомкнутых губах, надувайте щеки. Через 2–3 секунды с силой и напряжением, толчками, выдохните через рот. Повторите 2–3 раза.

3. Глубоко вдохните через нос, одновременно втянув щеки. После задержки дыхания на секунду сделайте медленный, равномерный выдох через рот (губы при этом слегка сомкнуты, щеки надуты). Повторите 2 раза.

Комплекс упражнений № 2

Этот комплекс упражнений предложили йоги. При выполнении сконцентрируйтесь на каждой мышце лица. Весь комплекс повторите не менее 6 раз.

1. Средним и указательным пальцами 6 раз энергично поднимите и опустите кожу за ушами. Сдвиньте пальцы немного вперед, затем назад и повторите упражнение.

2. Сжимайте и расслабляйте мышцы так, чтобы волосяной покров головы двигался вперед и назад. Это движение должно ощущаться и около ушей.

3. Напрягите мышцы щек (надуйте их), задержите в этом состоянии, а затем постепенно (в течение нескольких секунд) расслабьте их.

4. Наполните рот воздухом и перекачивайте его, как мяч, внутри закрытого рта. Толкайте воздух к правой щеке, затем – к левой, под верхнюю губу, затем – под нижнюю. При этом щеки и губы массируются изнутри.

5. Медленно перемещайте нижнюю челюсть из стороны в сторону, задерживая в каждой крайней точке этого движения.

6. Делайте то же самое, но быстро и непрерывно.

7. Медленно открывайте и закрывайте рот, задерживаясь в положении с открытым ртом.

8. Вытяните губы вперед, сложив их как бы для поцелуя. Движение должно быть энергичным.

9. Поднимите каждый уголок рта – сначала по отдельности, а затем вместе.

10. Сжав губы, заверните их внутрь так, чтобы они стали не видны.

11. Поочередно опускайте углы губ, удерживая это положение несколько секунд.

12. Сделайте то же самое движение, но опуская уголки губ.

13. Двигайте обеими сторонами губ вверх и вниз.

14. Закройте глаза, сожмите веки, а затем откройте глаза и прищурьте их несколько раз.

15. Очень широко откройте глаза и держите их в таком положении несколько секунд.

16. Подвигайте пальцами кожу головы так, чтобы уши тянулись вверх и назад, каждое отдельно, затем оба вместе. Затягивайте каждое движение на несколько секунд.

17. Резко выдвигайте вперед подбородок (мышцы под ним). Это упражнение особенно подходит тем, у кого двойной подбородок.

18. Представьте, что на вашем подбородке подвешен груз, который нужно поднять вверх. Поднимая подбородок, напрягите мышцы под ним.

19. Сильно напрягайте мышцы шеи, так, чтобы они выступали. Держите их в напряжении несколько секунд, затем расслабляйте.

20. Напрягите мышцы подбородка. При этом нижнюю губу энергично опустите вниз и втяните внутрь.

21. Сжимайте и расслабляйте поочередно мышцы щек со стороны носа. Это движение походит на подмигивание сначала правым, а затем левым глазом.

22. Сморщите несколько раз переносицу.

23. Приложите пальцы к вискам и слегка опустите уголки глаз. Это упражнение предназначено для сглаживания «гусиных лапок» – морщинок у внешних углов глаз.

24. Завершите комплекс «позой льва» (откройте резко и как можно шире рот, высуньте язык и скажите про себя: «А-а-а»). Это очень эффективное упражнение для всего лица, а кроме того, оно помогает при заболеваниях горла.

Комплекс упражнений № 3

Этот комплекс упражнений для лица предложила киноактриса и знаменитый тренер по аэробике Джейн Фонда.

1. Сделайте вдох через нос, расширив ноздри. Надуйте щеки и с силой делайте выдох толчками через сомкнутые губы. Прodelайте это 3–4 раза. Затем повторите упражнение, удерживая углы рта указательными пальцами. Вдохните через нос. Толчками выдыхайте через левый уголок рта, надув левую щеку, потом правую. Повторите 3–4 раза. Упражнение помогает при вертикальных складках около рта.

2. Надуйте щеки и перекачивайте воздух из одной щеки в другую.

3. Упражнение против морщин на верхней губе. Приоткройте, а затем сомкните губы, не разжимая челюсти (5–6 раз). Произнесите: «А-и-о-ы» (5–6 раз).

4. Прижмите ладони к щекам (указательный и безымянный пальцы должны лежать на уголках глаз). Средними пальцами слегка сдавите веки открытых глаз. Зажмурьте глаза с силой, противодействуя средними пальцами. Повторите 4–5 раз.

5. Плотно сожмите веки на 5 секунд, затем на 5 секунд широко откройте глаза, не морща лоб. Повторите 3–4 раза.

6. Не поворачивая головы, следите за медленно качающимся воображаемым маятником. Через каждые 10 секунд закрывайте глаза и считайте до трех. Повторите упражнение 3–4 раза.

7. Медленно круговыми движениями вращайте глазами, будто следя за большим колесом, – 2 раза в одну и 2 раза в другую сторону. Повторите 2–4 раза.

8. Голову держите прямо, глаза поднимите, стараясь не морщить лоб. Через 20–30 секунд опустите глаза, а затем на такое же время закройте их. Повторите упражнение 3–4 раза.

9. Считайте до десяти, моргая веками на каждый счет. Сделайте паузу на 3 секунды с закрытыми глазами. Повторите 3–6 раз.

10. Поворачивайте голову сначала вправо, а затем влево – так, чтобы каждое ухо поочередно прижималось к плечу. Затем опустите голову на грудь, сделайте выдох, расслабьте мышцы.

11. Откиньте голову назад до предела. Накройте верхнюю губу нижней. Затем медленно опустите голову вперед и коснитесь подбородком груди. Повторите 4–6 раз.

12. Медленно поверните голову вправо, затем влево. Сделайте 4–6 плавных поворотов, а затем 8–10 – резких.

13. Плавно поверните голову в сторону и поднимите вверх (4 раза в каждую сторону).

14. Поверните голову в сторону и коснитесь подбородком плеча. Повторите по 4 раза в каждую сторону.

15. Наклоните голову вправо, коснитесь ухом плеча, затем – влево. Повторите 4–6 раз.

16. Делайте круговые движения головой по часовой стрелке, потом – против. Повторите 6–10 раз в каждую сторону.

17. Вытяните шею вперед, подбородок – вверх. Опустите голову вниз, прижав подбородок. Повторите 4–6 раз.

18. Положите ладони на затылок, сцепив пальцы. Опустите голову вперед. Небольшими рывками откидывайте голову назад, преодолевая сопротивление рук. Повторите 4–6 раз.

19. Поставьте локти на стол, а кисти рук – одну на другую. Обопритесь на них подбородком. Затем руками поднимайте голову вверх, преодолевая сопротивление головы. Нажмите подбородком на кисти рук, опустите руки вниз. Повторите 4–6 раз.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.