АЛЕНА РОССОШИНСКАЯ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТРЕНЕР



Фейс фитнес

ЭКСПРЕСС·КУРС

Уникальная гимнастика
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КОЖИ И 57 МЫШЦ ЛИЦА

УДК 613.4
ББК 51.204.1
Р77

Россошинская, Алена.

Р77 Фейсфитнес. Экспресс-курс / Россошинская Алена. – Москва : Издательство «Э», 2017. – 128 с. : ил. – (Красота по полочкам).

ISBN 978-5-699-89546-5

Каждая женщина с течением лет задумывается о том, как сохранить молодость и красоту. И к лицу всегда предъявляют повышенные требования, ведь его нельзя скрыть.

Алена Россошинская, международный тренер по фейсфитнесу предлагает читателю экспресс-комплекс упражнений, который поможет разгладить морщины на лбу, избавиться от кругов под глазами, вернуть тонус коже, румянец щекам, восстановить овал лица, подкорректировать мелкие морщинки и убрать сильно очерченные носогубные складки, – все то, что может как-то намекнуть на возраст.

Без инъекций, хирургических операций, дорогостоящих кремов – только упражнения. Они займут не более 15 минут в день, и вы почувствуете себя неотразимой!

УДК 613.4
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-699-89546-5

© Россошинская А., текст, 2016
© Тэвдой-Бурмули А., иллюстрации, 2016
© ООО «Издательство «Э», 2017

Содер

Анатомия вашего лица **6**

Анатомия 8
Начало: когда и кому 12

Они попробовали, и у них получилось! **14**

«Только мы сами способны изменить нашу внешность и жизнь к лучшему» 16
«Я постоянно ищу что-то новое» 24

Восстанавливающий экспресс-комплекс **28**

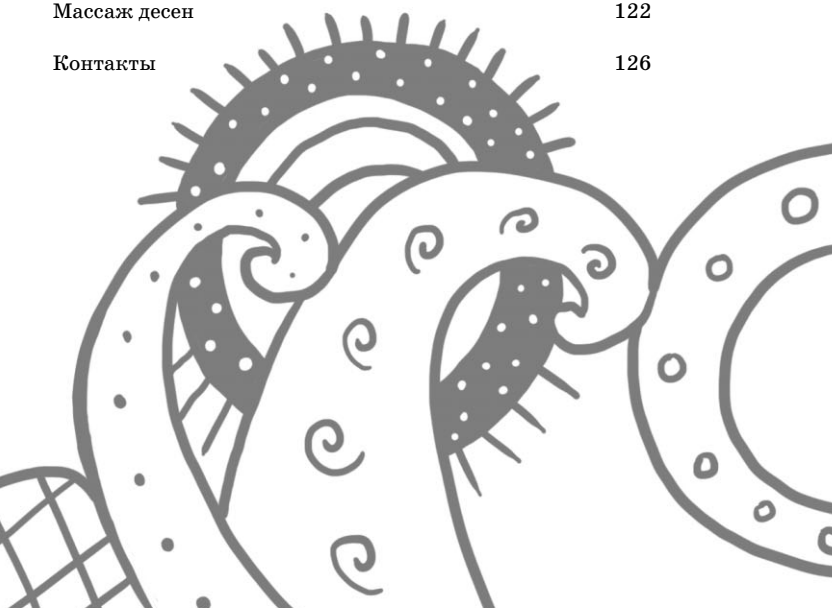
Лоб 30
Межбровье 32
Нос 34
Глаза 36
Верхние щёки/высокие скулы 48
Нижние щёки 52
Укрепление зоны овала лица 54
Губы + пробка 56
Упражнение от двойного подбородка 62
Подбородок 66
Шея 68
Завершающее поглаживание 70



Расслабляющий массаж **72**

Щипковый массаж 78
Зона под подбородком и носогубная складка 82
Проработка нижнего века 94
Проработка верхнего века и бровей 98
Проработка переносицы и лба 106
Массаж щек 110
Внутренний массаж 111
Обработка линии носогубной складки 114
Массаж для мышцы, опускающей угол рта 120
Массаж десен 122

Контакты 126



Освежающий экспресс-комплекс

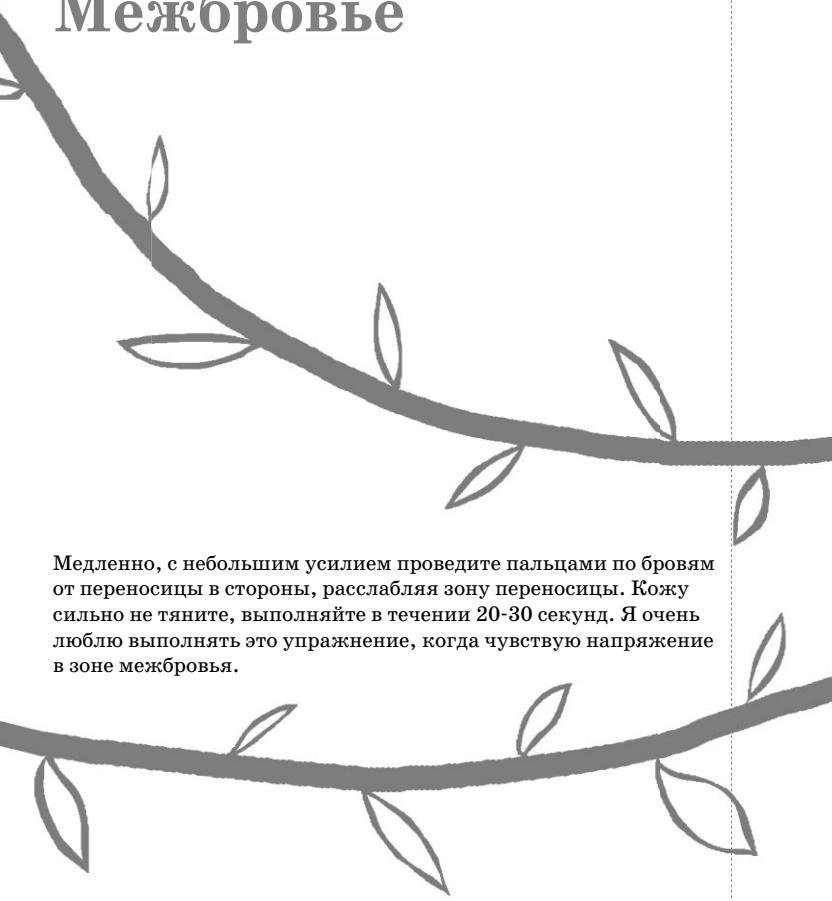


Лоб

Исходное положение: спина прямая, макушка тянется вверх, подбородок параллелен полу. Ладони прижмите ко лбу и вискам и потяните ими кожу лба вниз на 2-3 мм и слегка в стороны (следите за тем, чтобы не образовывались морщины на лице). Поднимите брови вверх (наморщить лоб), руки оказывают сопротивление этому движению. Сделайте 20 быстрых движений, 20 – в подчеркнуто медленном темпе и задержитесь в статике на 20 секунд. Выполняя упражнение, не напрягайте шею.
Если во время выполнения упражнения начнут напрягаться губы – используйте пробку для их расслабления и контроля мимики. Затем нежно простучите лоб кончиками пальцев восходящими движениями от бровей к границе роста волос 20-30 раз.



Межбровье



Медленно, с небольшим усилием проведите пальцами по бровям от переносицы в стороны, расслабляя зону переносицы. Кожу сильно не тяните, выполняйте в течении 20-30 секунд. Я очень люблю выполнять это упражнение, когда чувствую напряжение в зоне межбровья.

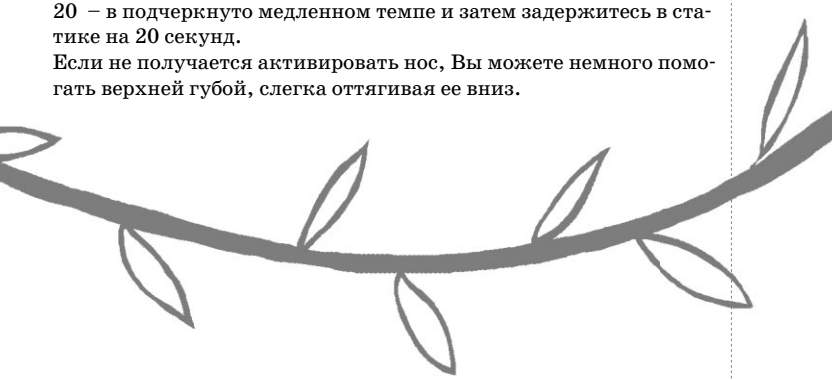


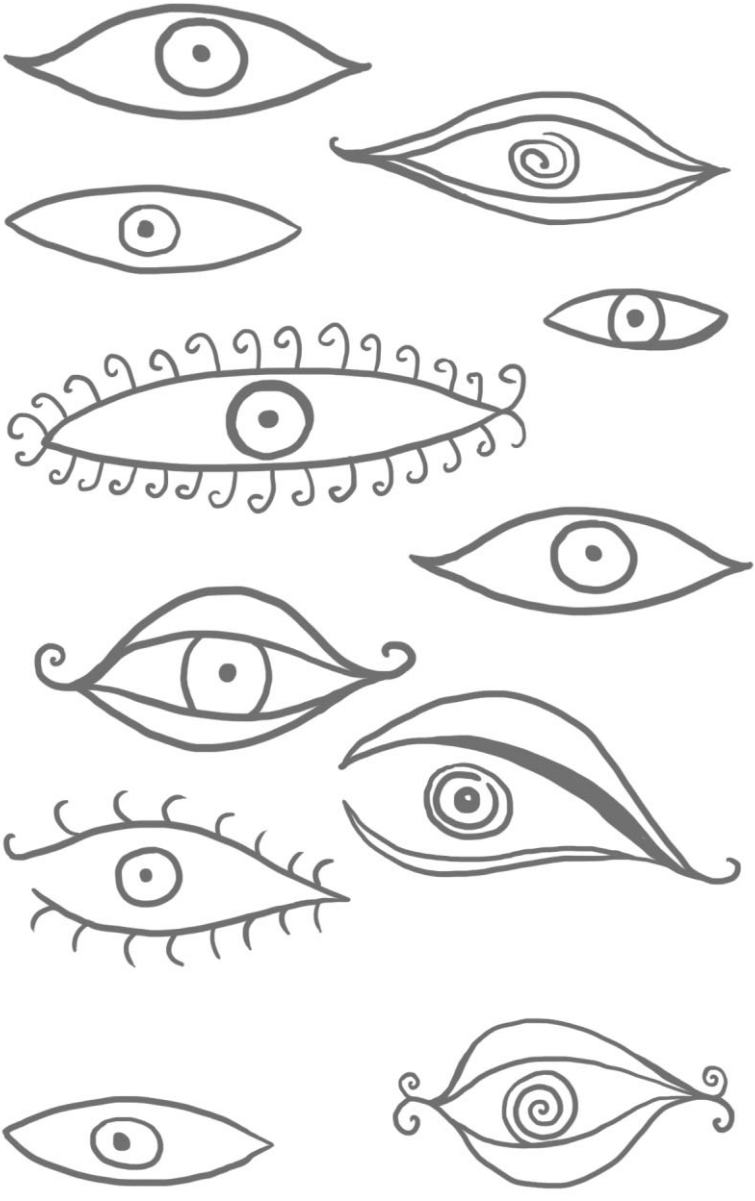
Нос

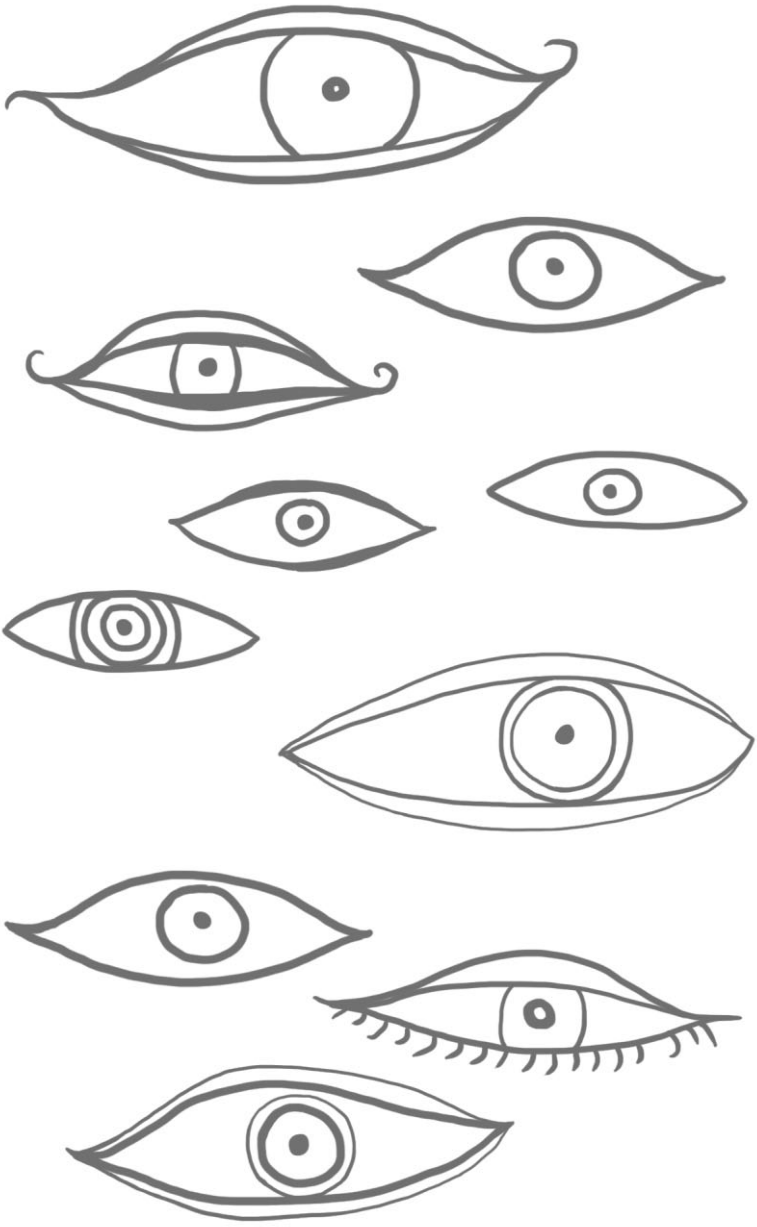


Указательным пальцем слегка приподнимите кончик носа вверх (без образования морщин на спинке носа). Теперь, в противовес, постарайтесь оттолкнуть палец носом. 20 раз в быстром темпе, 20 – в подчеркнуто медленном темпе и затем задержитесь в статике на 20 секунд.

Если не получается активировать нос, Вы можете немного помогать верхней губой, слегка оттягивая ее вниз.



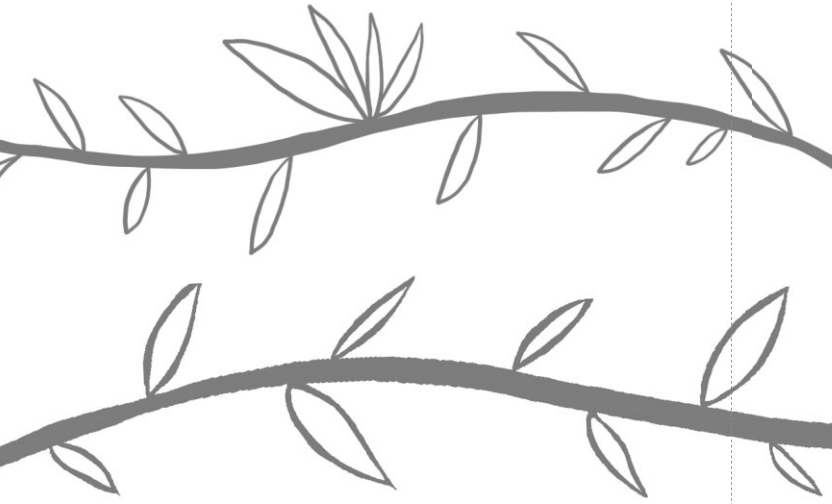






Глаза

Укрепление нижнего века №1



Поставьте пальцы у внутренних и внешних углов глаз. Указательными пальцами слегка (не более 1 мм) потяните кожу в сторону висков, прижмите их к кости. Посмотрите вверх. Сощуривайте нижнее веко 20 раз в быстром темпе, 20 – в подчеркнуто медленном темпе и затем задержитесь в статике на 20 секунд.

