



АЛЕНА РОССОШИНСКАЯ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ТРЕНЕР

Второй подбородок

**ЭКСПРЕСС-
ИЗБАВЛЕНИЕ**

Уникальная гимнастика

36

**УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДБОРОДКА,
ЩЕК, ШЕИ И ОВАЛА ЛИЦА**

Красота по полочкам

Алена Россошинская

**Второй подбородок.
Экспресс-избавление**

«ЭКСМО»

2016

УДК 613.4
ББК 51.204.1

Россошинская А.

Второй подбородок. Экспресс-избавление /
А. Россошинская — «Эксмо», 2016 — (Красота по
полочкам)

ISBN 978-5-699-97041-4

Если вы хотите в максимально короткие сроки избавиться от второго подбородка, то эта книга для вас. Международный тренер по фейсфитнесу, реабилитолог, дипломированный остеопат Алена Россошинская поможет вам бережно, не травмируя кожу, не меняя привычного образа жизни и не используя диеты убрать ненавистный второй подбородок. Результат гарантирован после первого занятия: комплекс упражнений занимает не более 20 минут в день.

УДК 613.4
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-699-97041-4

© Россошинская А., 2016
© Эксмо, 2016

Содержание

Об авторе	6
Реальные истории преображения	9
Поход к косметологу – пустая трата времени	12
Как я замедлила возрастные изменения	13
Макияж не помогает	14
Фейсфитнес вдохновляет	15
Культура красоты и здоровья лица	16
Анатомия лица	18
Мышцы	18
Кожа	20
Остеопатия	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Алена Россошинская Второй подбородок. Экспресс-избавление

В оформлении обложки использованы фотографии:

Neirfy / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

Syda Productions, Valua Vitaly, Yulia GURSOY, gpointstudio, Viktor

Gladkov, Blackspring, Rustle, Kaesler Media / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Россошинская А., текст, 2016

© ООО «Издательство «Э», 2017

Об авторе



Меня всегда волновали красота и здоровье лица. Я уделяла много внимания уходу за собой, пользовалась профессиональными кремами, ходила к косметологу. И все равно, когда мне не было еще и 30 лет, я выглядела вовсе не так здорово, как хотелось. Кожа теряла тонус, грубо обозначились носогубные складки, по утрам я просыпалась с отечным лицом.

Примерно тогда же я получила в подарок профессиональную фотосессию – и была по-настоящему разочарована результатом. Меня испугало то, как я выглядела. Я пыталась отвлечь внимание от дряблых щек, грубой носогубной складки, напряженных бровей с помощью макияжа, но пришлось признать: нужны более серьезные меры.

В мою голову уже закрались мысли о пластике, не говоря уже об инъекциях и аппаратных процедурах. И тогда мой врач мимоходом упомянула об упражнениях для лица. Так я узнала о фейсфитнесе – и совершенно неожиданно открыла для себя реальный способ вернуть тонус мышцам и коже.

Это было только начало. Я изучила всю литературу по теме, до которой смогла докопаться. Занималась с подругами, читала книги Кэрол Мэджио.

Кэрол Мэджио для меня – это целая веха пути. Уже позже, когда у меня накопился личный опыт преподавания фейсфитнеса, я прошла обучение у Кэрол и получила сертификат. Кэрол сияет молодостью и энергией, у нее потрясающая осанка и легкая походка. Она специалист мирового уровня, и я надеюсь, что со временем смогу достигнуть ее высот в понимании красоты и здоровья.

Когда я стала всерьез практиковать и делиться своим опытом с другими, возникла необходимость в базе. Мне нужно было узнать больше об анатомии, работе мышц и их проблемах. Поэтому я поступила в университет на кафедру реабилитации, а параллельно обучалась у талантливого остеопата Чикурова Юрия Валентиновича в его Школе соматической интеграции, мастером которой я стала.

С 2010 года я сотрудничала с телеканалом «Живи», на котором выходила моя программа «Фитнес для лица». Очевидно, эта простая идея – что лицу, как и телу, нужны тренировки – близка очень и очень многим.

Я профессионально занимаюсь фейсфитнесом с 2007 года. Преподаю – с 2009 года. Со своими мастер-классами я езжу по всему миру: Россия, Украина, Объединенные Арабские Эмираты, Европа, США.

Я испробовала множество методик, поэтому точно знаю: моя методика работает. И дело здесь не только в упражнениях, которые мне удалось накопить за годы практики.

В работе с лицом, как и во всех вопросах, касающихся здоровья и ухода, нужна система. Мне посчастливилось ее найти, и я рада, что могу поделиться ею со всеми, кому небезразличны его внешний вид и самочувствие.

*С любовью, реабилитолог, мастер школы соматической интеграции
доктора Ю. Чикурова, тренер по фитнесу для лица, автор системы «I love
FaceFitness» Алена Россошинская*

Реальные истории преобразования



В этой главе собраны истории женщин, которые уже добились успеха с помощью моей методики. Их личный опыт поможет вам узнать, каких результатов вы способны достигнуть благодаря профессиональному уходу за лицом.

- *«Поход к косметологу – пустая трата времени».*
- «Как я замедлила возрастные изменения».*
- «Макияж не помогает».*
- «Фейсфитнес вдохновляет».*

Поход к косметологу – пустая трата времени

Меня зовут Юлия, мне 33 года. Однажды в жизни настал момент, когда я перестала любить фотографироваться и старалась не смотреть в отражающие поверхности: лицо было отечным, стали опускаться уголки губ, возникли ужасные морщины на лбу и под глазами. А ненавистный второй подбородок, появившийся еще в подростковом возрасте, просто сводил с ума.

К сожалению, мои походы к косметологам не увенчались успехами: одна процедура мезотерапии – и я, опухшая от аллергии, на десять дней попала в больницу! Так я поняла, что уколы – не для меня. Что я только ни делала: использовала дорогие и не очень крема, наносила на зону второго подбородка разогревающие маски, которые якобы сжигают жировую прослойку, сидела на диете, делала массаж – все безуспешно. Долгие поиски путём проб и ошибок наконец привели меня к фейсфитнесу.

С недоверием я попробовала делать упражнения – и они довольно быстро дали результат! Чем дальше, тем лучше становилось мое лицо, уходил ненавистный второй подбородок – и тем счастливее становилась я! Начала получать комплименты от друзей, родных. Одна моя хорошая знакомая вообще подумала, что я сделала подтяжку! Нет, девочки, это не пластика и не уколы – это фейсфитнес!

Как я замедлила возрастные изменения

Меня зовут Яна. Мне 38 лет, я мама двоих детей и живу в Швейцарии. С недавнего времени я начала замечать значительные изменения в лице: появились гусиные лапки, носогубные заломы, межбровные морщины, поплыл овал лица. Я ухаживала за лицом с достаточно раннего возраста, правильно питалась и защищала кожу от солнечных лучей, но всё это не помогло замедлить возрастные изменения.

Я искала альтернативу ботоксу и филлерам и в декабре 2016 года открыла для себя фейсфитнес, философия которого меня очень заинтересовала. Он очень быстро и гармонично вписался в мой образ жизни. Результаты не заставили себя долго ждать – более того, они превзошли все ожидания! Вскоре мне стали делать комплименты окружающие, замечая положительные изменения и свежесть моего лица.

Фейсфитнес занимает до 15 минут в день. Благодаря ему, я независима от салонных процедур, что очень важно, учитывая мой плотный график. Упражнения можно выполнять в любое время дня, например стоя в пробке или занимаясь домашними делами.

Фейсфитнес стал частью моей жизни, и поэтому я решила связать себя с тренерской деятельностью. Я благодарю Алёну за её труд и неоценимый вклад в мир красоты и здоровья! Я рада быть частью её команды и делиться приобретенным опытом с другими, помогая им становиться красивее, моложе и счастливее.

Макияж не помогает

Меня зовут Анна, у меня есть дочка и сын, и мне 32 года. Настал такой момент, когда и макияж не исправлял ситуацию. Смотрю в зеркало и не могу понять, что не так: тот же нос, губы, глаза, та же я – но не та! Начали сползать вниз щеки, резче обозначались носогубные складки, кожа век стала дряблой, прорезались глубокие морщины на лбу, заметно опустились уголки губ и даже чуть обозначились брыли. Что делать? Колоть ботокс не видела смысла, так как у меня он быстро отходит. Я даже не могла предположить, в каком направлении двигаться.

Знакомая с прошлой работы уже несколько месяцев как стала тренером по фейсфитнесу. Я видела ее посты в Instagram, но почти не читала, пролистывала. Однако идея вернуть былые черты лицу без серьезных вмешательств и вложений показалась нереально заманчивой. (На тот момент я даже не видела никаких результатов до/после, как сейчас в Instagram и книгах, но у меня не было ни капли сомнений в том, что это работает.)

Первые изменения во внешности произошли после первого занятия. Далее, выполняя комплекс ежедневно, я закрепила и улучшила результаты. Для меня фейсфитнес стал частью жизни, верным другом и незаменимым помощником в сохранении красоты и молодости лица.

Фейсфитнес вдохновляет

С фейсфитнесом я впервые познакомилась в марте 2016 года – увидела совершенно нереальную Леночку Каркукли, и вот так, очарованная, пришла к ней на тренинг в Москве. Надо сказать, что к тому моменту я сама себе совсем не нравилась – лишний вес, одутловатое лицо.

То, что рассказывала и показывала Лена меня очень вдохновило и заставило поверить в методику. Особенно впечатляло то, что методика разработана действительно специалистом высокого уровня, остеопатом, который досконально знает, как работают и взаимодействуют мышцы, связки, кожа. Я поверила и стала заниматься.

Я как раз в это время в принципе озаботилась (наконец-то!) своим здоровьем, весом и внешним видом и очень опасалась, что, когда похудею, мое лицо «поплывет» вниз, проявятся складки лишней кожи – мне ведь уже давно не 20 и даже не 30 лет... Но все опасения были напрасны: ушла отечность, глаза засияли и “открылись”, и несмотря на потерю веса (примерно минус 8 кг) – никакой обвисшей кожи, все в тонусе. Я стала себе нравиться!

Честно говоря, я жуткая лентяйка: прозанималась до августа, а потом был перерыв в несколько месяцев. Но могу сказать, что по крайней мере месяц, лицо еще сохраняло тонус мышц. Затем я снова стала заниматься почти ежедневно.

Фейсфитнес работает, найти для себя несколько минут в день несложно (я теперь все делаю между делом, и это абсолютно просто и выполнимо), а результат очень впечатляющий и радующий! Очень благодарна Алене Россошинской и Лене Каркукли за такой подарок!

Культура красоты и здоровья лица



Из этой главы вы узнаете:

- как именно нужно работать с лицом и как за ним ухаживать, чтобы сохранить красоту;
- от чего зависит здоровье мышц и кожи лица;
- зачем нужна остеопатия и как остеопаты работают с осанкой, мимическими мышцами и костной тканью;
- как стареет лицо и можно ли замедлить этот процесс;
- что такое антифитнес и в чем реальная польза позитивного настроения.

Анатомия лица

Для строительства дома или, скажем, написания книги, необходимы базовые знания. Так и с уходом за лицом: не зная самого основного о мышцах, связках, подкожном жире и коже, сложно говорить о профессиональном уходе за собой. Поэтому мы поговорим немного об анатомии нашего лица.

Мышцы

Красота лица во многом зависит от тонуса его мышц. А мышцы лица, как и мышцы тела, нуждаются в работе: нагрузка стимулирует кровообращение, от которого напрямую зависит питание и мышц, и всех окружающих тканей. Мышцы лица можно разделить на две кардинально отличающиеся друг от друга группы.

1. Жевательные мышцы, которые двигают нижнюю челюсть и обеспечивают процесс жевания.

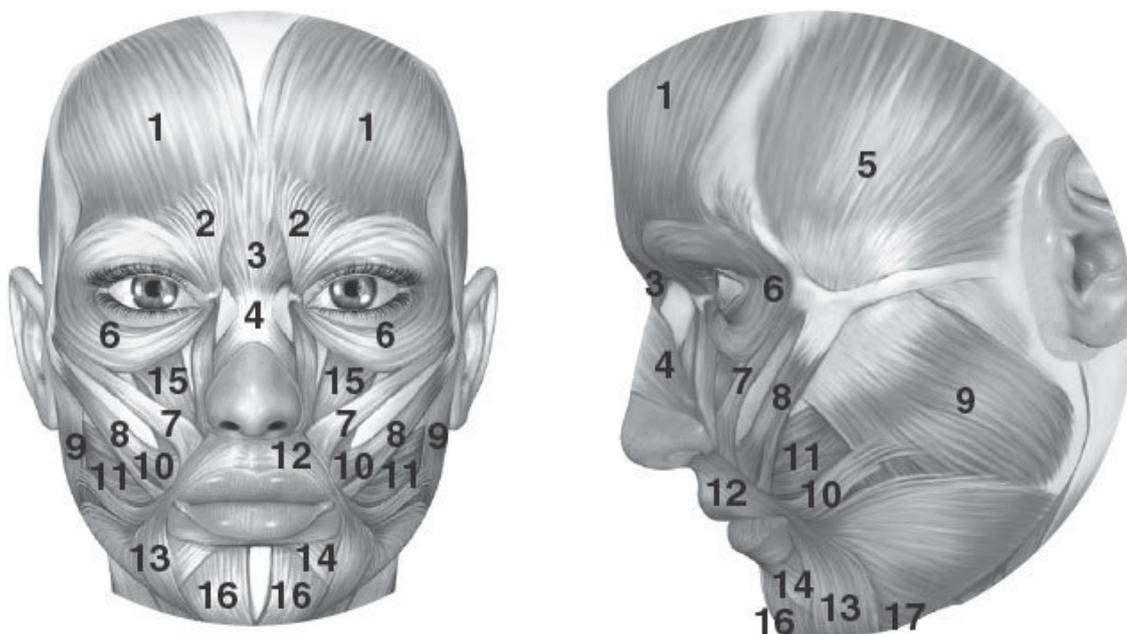
Жевательные мышцы похожи по строению на обычные мышцы тела: довольно объемная рабочая часть, которая при сокращении дает видимый рельеф. Но они участвуют не только в жевательных движениях нижней челюсти, но и в произношении слов, открывая и закрывая рот во время речи. Кроме того, эти мышцы частично принимают участие и в мимических движениях.

2. Мимические мышцы, которые под влиянием наших эмоций изменяют выражения лица.

Мимические мышцы – это кожные мышцы, то есть те, которые передвигают не отдельные части скелета, а кожу. Поэтому они слабее скелетных, их мышечные части очень тонкие. Они залегают под кожей лица или между кожей и костями. Их сокращение проявляется в перемещении кожи и изменении форм кожных образований лица (веки, губы).

Мимические мышцы располагаются вокруг естественных отверстий: глаз, рта, ноздрей. Одни сужают, другие, напротив, расширяют их. При этом на коже лица образуются разнообразные складки и ямки. Чем эластичнее кожа, тем скорее эти складки сглаживаются. К старости потеря эластичности приводит к тому, что складки приобретают привычный характер и остаются на коже даже тогда, когда действие мышц прекращается. Так и появляются морщины, например, на лбу и около глаз, углубляются носогубные складки.

Вот какие мышцы есть на нашем лице:



1. затылочно-лобная мышца;
2. мышца, сморщивающая бровь;
3. мышца гордецов;
4. носовая мышца;
5. височная мышца;
6. круговая мышца глаза;
7. малая скуловая мышца;
8. большая скуловая мышца;
9. жевательная мышца;
10. мышца смеха;
11. щечная мышца;
12. кольцевая мышца рта;
13. мышца, опускающая угол рта;
14. мышца, опускающая нижнюю губу;
15. мышца, поднимающая угол рта;
16. подбородочная мышца;
17. челюстно-подъязычная мышца.

В целом мышцы или залегают под кожей, частично срастаясь с ней, или прикрепляются одним концом к коже, а другим – к кости. В этих случаях, сокращаясь, мышца подтягивает место своего прикрепления на коже к кости и таким образом создает на коже складки. Те естественным образом пересекают направление волокон действующей мышцы: например, лобная мышца располагается вертикально, образуя на лбу горизонтальные складки.

Сдвиги кожных покровов и изменения очертаний рта, носа и т. д. приводят к мимическим изменениям на лице, придают ему различные выражения, которые соответствуют нашим эмоциям: боли, печали, веселью, гневу. На мимику лица влияют и внешние факторы (холод, тепло), а также слуховые, зрительные, обонятельные и вкусовые раздражители.

В зависимости от характера, воспитания человека и окружающих его условий мимические мышцы могут реагировать как неосознанно, так и сдержанно. Могут и вовсе не реагировать, скрывая ощущения человека. Все зависит от вас.

Кроме того, мимические мышцы могут придать лицу выражение, отнюдь не соответствующее истинным эмоциям. С помощью специальных упражнений мимические мышцы

превращают в аппарат для всякого рода сценических перевоплощений, что можно наблюдать у наших актеров, певцов и других медийных персонажей.

Положите руки на щеки, лоб, веки. Почувствуйте, как ткани двигаются под вашими пальцами. Вы научитесь направлять мышечное внимание, концентрируясь на отдельных мышцах и мышечных группах. Этот так называемый мускульный контролер поможет вам освободиться от ненужных мимических привычек и от излишнего напряжения лицевых мышц.

Кожа

Кожа – деликатная ткань, более других подверженная действию неблагоприятных внешних и внутренних факторов. К ним относятся внешняя среда, экология и здоровье человека. Чтобы грамотно ухаживать за кожей, необходимо знать ее строение и функции.

Чтобы предотвратить или устранить различные дефекты внешности, необходимо встать перед зеркалом и начать «корчить рожицы». Это полезно для детального знакомства с мышцами своего лица – в покое, в напряжении, в действии.

Можно сказать, что кожа – это зеркало нашего с вами здоровья. Она тесно связана с организмом через нервную, кровеносную и лимфатическую системы. На состояние кожи влияет всё, начиная от внутреннего состояния организма и заканчивая эмоциями.

Кожа человека выполняет несколько основных функций:

Защитная. Кожа защищает ткани человеческого организма от физических, химических и биологических воздействий.

Терморегулирующая. Подкожная жировая клетчатка и потовые железы контролируют и регулируют температуру организма. При повышенной внешней температуре кожные мышцы расслабляются, сосуды расширяются, увеличивается приток крови и отдача организмом тепла. При этом выделяется пот. И наоборот, при низкой температуре сосуды сужаются, приток крови уменьшается, теплоотдача снижается.

Выделительная. Сальные и потовые железы обеспечивают вывод продуктов жизнедеятельности на поверхность кожи.

Дыхательная. Через кожу проникают газы, и основной из них – кислород.

Рецепторная. В коже находятся чувствительные нервные окончания, посредством которых мы ощущаем внешние воздействия.

Подкожная жировая клетчатка является хранилищем питательных веществ, участвует в терморегуляции и играет защитную роль. Степень развития этой клетчатки на лице, как, впрочем, и на других участках тела, зависит от многих факторов: многочисленных особенностей организма и внешних воздействий.

Питание, пожалуй, играет чуть ли не главную роль. Если пищи, особенно жирной, потреблять слишком много, то кожа станет выпуклой и будет иметь высокий тургор. Если наоборот, недоедать, кожа стане дряблой, что приведет к появлению морщин даже в раннем возрасте.

Подкожная жировая ткань на лице заполняет промежутки между пучками волокон мимических мышц, которые вплетены в сетчатый слой собственно кожи. В подкожной клетчатке находятся кровеносные и лимфатические сосуды и подкожное нервное сплетение. Эти системы являются источниками кровоснабжения тканей кожи.

Поступление питательных веществ в клетки кожи и мышц напрямую зависит от работы последних: физическая нагрузка и массаж стимулируют кровообращение, нормализуют тонус мышц, снимают зажимы. Повторю еще раз прописную истину: здоровье лица, как и здоровье тела, зависит от грамотной активности.

Остеопатия

Лицо – это мозг, вывернутый наизнанку.
Ю. В. Чикуров

Остеопатия – это направление восстановительной медицины, обладающее широким спектром мягких, безопасных и высокоэффективных ручных методов диагностики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервной системы и внутренних органов.

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.