

## 7 упражнений гимнастики лица от морщин, которые станут альтернативой ботоксу



С возрастом кожа лица теряет эластичность, что неумолимо приводит к образованию морщин, появлению нависших век и «брылей» на щеках. Можно ли остановить этот процесс?

Современная косметология располагает эффективными средствами удаления морщин, такими, как ботокс, пластическая подтяжка. Безусловно, они дают немедленный эффект, но, к сожалению, он временный. Потерявшая эластичность кожа снова начинает образовывать морщины и складки, и дорогостоящие косметические процедуры требуют периодического повторения.

А только ли кожа виновата в своем старении? Следует знать, что огромную роль играет циркуляция крови по сосудам и состояние мимических мышц. И тех, и других на лице множество, они и играют главную роль в его увядании. Поэтому улучшение кровообращения и укрепление, тренировка мышц и есть главное средство профилактики возрастного увядания лица.

Фейсбилдинг или специальные упражнения лицевой гимнастики, регулярно выполняемые в домашних условиях, дают первый видимый результат уже через 10-14 дней, а эффект устойчивый, при условии, что заниматься нужно постоянно. Это не отнимет много времени и не требует материальных затрат.

## **Суть фейсбилдинга**

Фейсбилдинг в переводе с английского языка, дословно переводится как «стройка лица» и берёт своё начало с 90-х годов. Это набор гимнастических упражнений, разработанных специально для проработки мелких мышц лица, отвечающих за контур и эластичность кожи.

Регулярное выполнение комплекса упражнений против морщин также позволяет улучшить циркуляцию крови и снять отечность. Отличная альтернатива пластическим операциям и ботоксу, фейс-фитнес, стал популярным среди голливудских звезд, а немного позже гимнастика прославилась у российских женщин. Другое его название - аэробика лица.

Существует множество источников, раскрывающих суть гимнастики для лица, но польза от нее однозначна, и состоит она в следующем.

## **Польза гимнастики для лица**

Регулярные занятия фейсбилдингом действуют на лицо следующим образом:

- придают упругость и тонус коже;
- корректируют контур и овал лица;
- устраняют, уменьшают морщины;
- подтягивают отвисшие щеки;
- устраняют отечность и «мешки» под глазами;
- избавляют от акне (угревой сыпи);
- улучшают цвет кожи;
- уменьшают и устраняют пигментацию.

Практика показывает, что девушки и женщины любого возраста, регулярно занимающиеся фейсбилдингом и верящие в него, выделяя всего 15-20 минут в день, с удовлетворением наблюдают эффект омоложения. Исчезает отечность и нависание век, скулы становятся четче, а губы пухлее, поднимаются опущенные уголки рта,

разглаживаются морщины, уходят жирный блеск и сыпь, улучшаются цвет и овал лица.

## Подготовка к гимнастике

Прежде чем приступать к занятиям гимнастикой, необходимо учесть несколько рекомендаций от профессиональных специалистов:

- чтобы фейсбилдинг не принёс разочарования, сделайте фотографию – портрет при естественном дневном освещении. Не задействуйте при этом мимику, на снимке ваше лицо должно быть в обычном состоянии;
- выберите удобное уединенное место, где вас никто и ничто не будут отвлекать;
- тренировка лицевых мышц обязательно должна проходить перед зеркалом;
- лицо и руки должны быть чистыми, выполнение упражнений под «слоем» косметики недопустимо, после занятий снова умойтесь и увлажните кожу кремом от морщин;
- допускается занятие в одноразовых перчатках – они избавят вас от «выскальзывания кожи» при выполнении упражнений, в которых задействованы пальцы;
- чередуйте статическую гимнастику с активной для того, чтобы не перенапрячь мышцы;
- следите за дыханием: между подходами обязательно делать глубокий вдох носом и полный выдох через рот;
- время выполнения каждого упражнения гимнастики не должно превышать 15-25 секунд;
- следите за правильной осанкой, так как она влияет на кровообращение;
- обязательно соблюдение регулярности занятий (5-7 раз в неделю).

Очень полезно также пересмотреть своё питание и образ жизни – исключить переедание, недосыпы, употребление жирных блюд и быстрых углеводов, все это негативно отражается на состоянии организма и кожи, в частности.

## Упражнения от морщин

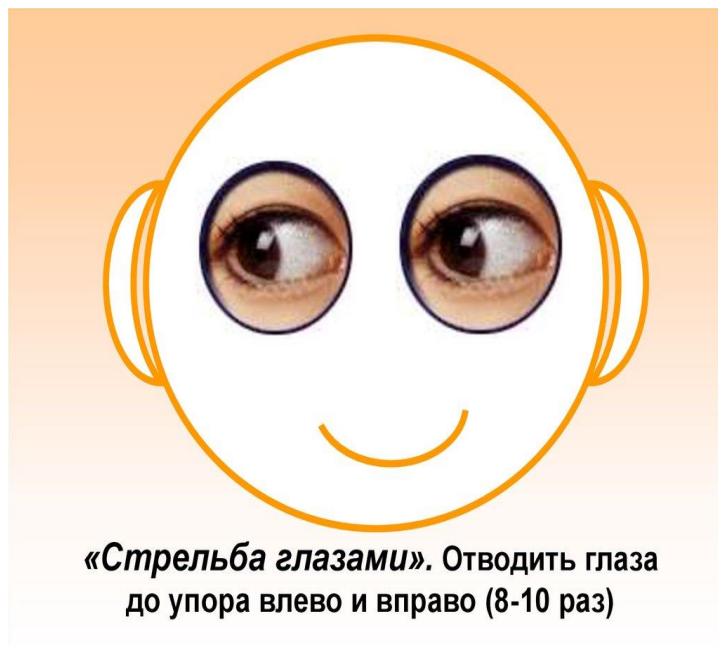
Закончили подготовку? Теперь приступаем непосредственно к гимнастике, которая включает 7 очень простых упражнений. Начинайте сегодня, не откладывая, повторяйте регулярно, чтобы это вошло в привычку.

### Удивление



Упражнение поможет проработать мышцы лба, где скапливается большая часть морщин. Расположите пальцы над бровями таким образом, чтобы получился «веер» и поднимайте брови, следя за тем, чтобы лоб не морщился и не образовывалось заломов и мелких морщин. 2 подхода 14-16 раз будет достаточно.

## «Стрельба» глазами



Делаем это упражнение в удобное время и избавляемся от морщин на веках и вокруг глаз без ботокса. Перемещайте взгляд 8 раз слева-направо, в обратном направлении, снизу-вверх и сверху-вниз. Следите за тем, чтобы двигался только ваш взгляд – другие мышцы не должны быть задействованы.

## Упражнение «О»



Избавляемся от глубоких носогубных складок. Делайте губами движение таким образом, чтобы получилась буква «О» и возвращайтесь в исходную позицию. Выполните 2 подхода 14-16 раз.

### «Натянутая» улыбка



Приводим в тонус щёки и скулы. Техника выполнения проста: сделайте губы внутрь, слегка надавите пальцами на уголки, улыбайтесь и возвращайтесь в исходное положение. Движения повторять 15 раз в два подхода.

### Подъём подбородка



Решаем проблему с морщинами в области шеи и подбородка. Выдвиньте нижнюю челюсть вперёд и слегка поверните голову налево. В таком положении замрите на 10-15 секунд и вернитесь в исходное.

Затем выполните движения в другую сторону. Упражнение повторяется только 1 раз.

### **Растяжка лба**



Оказывает общее омолаживающее действие на кожу лица. Потяните руками лоб вверх, к линии роста волос, при этом опустите взгляд вниз и вытяните губы в форме буквы «О». Ощущение натяжения кожи появится после двух подходов по 30 секунд.

### **Межбровный массаж**



Устраняем «хмурю» межбровную складку. Слегка захватите подушечками пальцев валик между бровей в горизонтальном положении и растяните его в левую, а затем в правую стороны, после этого возьмите его в вертикальном положении и сделайте движение

вверх и вниз. После выполнения 5 подходов, массажными движениями разотрите валик, разглаживая кожу.

*Помимо перечисленных техник, в фейсбилдинге применяются еще десятки приемов, позволяющих избавиться от морщин. Подберите комплекс гимнастики, исходя из своих проблемных зон, и приступайте к регулярным занятиям. Периодически делайте фотофиксацию, чтобы отслеживать и гордиться своими результатами.*