

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение Фейсбилдинга- фитнес гимнастики для лица
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	Омоложение и оздоровление кожи лица без пластических операций
Содержание Проекта	1.Актуальность проекта 2. Фейсбилдинг 3. История развития фейсбилдинга 4. Возрастные изменения 5. Пять типов старения 6. В каком возрасте нужно начать тренировки? 7. Правила выполнения упражнений 8. Плюсы и минусы фейсбилдинга 9.Фейсбилдинг – упражнения 10. Меры предосторожности
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Малова Елена Витальевна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Специализированное отделение социально- медицинского обслуживания на дому № 2, Социальный работник.

1. Актуальность проекта

Скорость старения зависит от разных причин.

Внутренние: генетика, состояние здоровья, раса.

Внешние: образ жизни, климат. Предвидеть, как будет выглядеть человек в старости, можно по старшим родственникам.

Но в генах не заложен портрет старушки (старика), есть слабые места, отмеченные природой.

За внешность можно побороться, используя естественные методы. Возраст обычно связывают с морщинами и дряблостью кожи. Но это не совсем так. Старение затрагивает кости, подкожно-жировой слой, мышечный аппарат, лимфатические и кровеносные сосуды.

Поэтому косметологические процедуры, натягивающие кожу на усыхающий с возрастом костный и мышечный каркас, дают временный эффект.

На лице 57 мимических мышц. Передняя поверхность шеи тоже покрыта мимической мышцей – платизмой. По строению они аналогичны скелетной мускулатуре.

Их можно целенаправленно, волевым усилием укреплять или расслаблять, контролировать положение. Особенности мимических мышц: волокнистые, тонкие, лишены фасций. Крепятся одним концом к костям, другим к коже или слизистым, сплетаются друг с другом. При сокращении (мимике) тянут за собой кожу. При расслаблении она сама возвращается в прежнее состояние (в скелете работают мышцы-антагонисты).

Все знают, как можно сделать красивое, подтянутое тело. Нужны специальные физические упражнения. А вот можно ли «построить» лицо?

Тело мы строим путем тренировки мышц с помощью спорта, вот и лицо тоже можно построить с помощью специальных упражнений, комплекс которых называется фейсбилдингом.

Мышцы лица, как и мышцы тела, с возрастом теряют тонус и уменьшаются в объеме, что приводит к ухудшению овала лица, появлению мешков под глазами, морщин. А поскольку мышцы лица тесно соединены с кожей, то кожа повторяет каждое из движений мышц.

С помощью фейсбилдинга мышцы лица можно натренировать, благодаря чему легко достигается улучшение овала лица и исчезновение морщин, а кожа лица становится гладкой и упругой.

2. Фейсбилдинг

Что такое фейсбилдинг (*от англ. FaceBuilding*) или **фитнес-гимнастика для лица** - это комплекс, состоящий из упражнений для мышц лица и шеи и массажа, направленный на укрепление лицевых мышц.

Фитнес для тела подтягивает фигуру, а фейсбилдинг тренирует мимические мышцы. Разработано более 20 методик и появляются новые: европейские и восточные, сочетающие массаж, остеопатию, биоэнергетику.

Это разные способы работы с лицом, обещающие омоложение.

Фейсбилдинг — это в первую очередь силовые упражнения, при выполнении которых применяется сопротивление.

Фейсбилдинг упражнения укрепляют мышцы лица, благодаря чему сила тяжести действует на них менее негативно, лишние жировые отложения сгорают, и кожа начинает более плотно и ровно облегать мускулатуру лица.

За несколько месяцев регулярных занятий фейсбилдингом лицо молодеет на 5-15 лет. Фейсбилдинг для лица уже спустя неделю дает первые видимые результаты – улучшается цвет кожи.

А для заметных результатов улучшения мускулатуры лица необходимо не менее двух месяцев занятий.

Отличительной особенностью фейсбилдинг - упражнений является то, что их можно делать самостоятельно в любое время: когда принимаете ванну, убираетесь, готовите или смотрите телевизор.

Самое главное, фейсбилдинг комплекс упражнений требует регулярности, то есть пропускать занятия ни в коем случае нельзя.

Фейсбилдинг гимнастика для лица состоит из трех десятков упражнений. Каждое упражнение следует выполнять по 3 раза 15 минут утром и столько же вечером.

Для лучшего эффекта перед началом упражнений следует делать легкий массаж лица. Не обязательно выполнять все упражнения за один раз, их можно разделить на утро и на вечер.

Поводов для начала занятий фейсбилдингом очень много.

Во-первых, это очень забавно – делайте упражнения перед зеркалом и несколько минут смеха вам обеспечены, ведь от некоторых упражнений получаются такие забавные гримасы!

Во-вторых, несмотря на веселость процесса, результат от фейсбилдинга весьма серьезный.

В-третьих, для занятий фейсбилдингом не нужна спортивная экипировка и какая-то особая подготовка.

3. История развития фейсбилдинга

Начало развитию фейсбилдинга положил пластический хирург из Германии Рейнхольд Бенц.

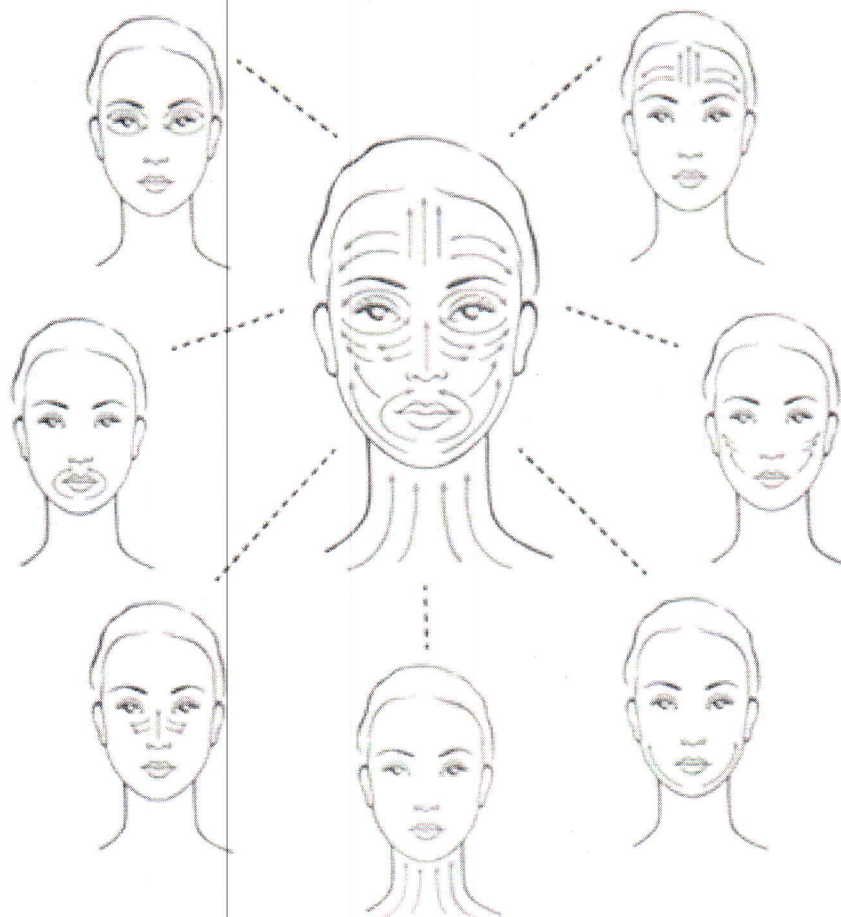
Он задался вопросом, почему тело тренированного человека выглядит моложе, а лицо – старше, в чем дисбаланс?

Ответ прост: регулярно тренированные, мышцы тела всегда в тонусе, что нельзя было сказать про мускулатуру лица.

А ведь на тренировку мышц лица и времени, и физических усилий нужно меньше, поскольку они гораздо слабее мышц тела.

Все это и натолкнуло Бенца на начало разработки специальной гимнастики для лица.

На смену германскому хирургу в развитии фейсбилдинга пришла наша соотечественница, Иванова Елена Петровна, которая и довела методику до логического завершения.



4. Возрастные изменения

Первые мимические морщины образуются рано на участках с активной мимикой: на лбу, между бровей, «гусиные лапки» у глаз.

К 40 годам, независимо от мимики, они углубляются вслед за возрастными изменениями кожи: потерей тонуса, сухостью (замедленная регенерация клеток, уменьшение эластина, коллагена, потеря влаги).

Их реальная глубина не изменяется, просто вокруг них образуется кожная складка. Под действием силы тяжести, которая тянет увядающую кожу вниз, теряется четкий контур лица и угол молодости.

Одновременно смещается и подкожный жир из щек, образуя брыли на полном лице. На шее появляются кольца Венеры. На худощавом лице жировые пакеты истончаются, оставляя впадины, тени, пустоты в слезной борозде и ниже скул. Лицо выглядит усталым, изможденным.

Обвисание верхней части щек создает 50% видимого старения. Углубляются носогубные складки, опускаются уголки глаз и рта, нависает верхнее веко из-за гравитационного птоза и изменения мышечного тонуса.

Тонус мышц - расширителей (леваторов) снижается, они атрофируются и свисают вниз.

Тонус депрессоров (сжимающих глаз и рот, тянущих кожу вниз) увеличивается. Мышца, постоянно находящаяся в тонусе, укорачивается, сжимается, ссыхается, подтягивая кожу, к которой она прикреплена.

Собирается не расправляющаяся складка. Так образуются вертикальные, индюшьи тяжи на шее, глубокие мимические заломы на лице.

Постепенно происходит деградация костей черепа, смещение челюстей из-за спазма жевательных мышц, неправильного прикуса, потери, стирания зубов.

Это вносит свой вклад в старение.

Например, круговая мышца глаза, усыхая, сморщивает нижнее веко, глаза западают, а верхнее веко и бровь нависают. При отеках появляются мешки под глазами. При расслоении мышечных волокон наружу выдавливаются слизистые мешочки.

С возрастом грыжи увеличиваются, подпитываясь лимфой или отеками.

Причина образования носогубных складок – мышечный гипертонус или гипотонус.

Мимический залом возникает из-за спазма мышц, поднимающих верхнюю губу и крыло носа или гипертонуса щечных и скуловых мышц.

Или спазма тех и других. Птозная носогубная складка образуется из-за гипотонуса щечных и скуловых мышц.

Растягивание дряблой или накачивание спазмированной мышцы углубит носогубную борозду.

Поэтому нельзя без разбора делать упражнения, ведь универсальных методик нет.

5. Пять типов старения

Мы много говорим об уходе за лицом, но забываем, что есть наследственные факторы, которые обусловлены строением, количеством подкожно-жировой клетчатки, типом кожи, который не меняется в течение жизни.

Это формирует разные типы старения кожи. Основными типами старения сегодня считаются:

Усталый тип старения

Чаще всего встречается у худощавых женщин с овальным лицом. Кожа нормальная или сухая, быстро теряет упругость, уголки губ опускаются, вокруг глаз появляются морщины. Однако мышцы долго находятся в тонусе, и поэтому овал лица не теряет форму. Но из-за изменений вокруг глаз и губ лицо выглядит уставшим. УФ-излучение играет не последнюю роль в этих процессах.

Основные рекомендации:

- качественный сон;
- ручной массаж;
- использование средств с гиалуроновой кислотой и другими увлажняющими активами (НУФ, природные полисахариды, глицерин, мочевины, аминокислоты);
- включать в уход масла;
- мезотерапия, ревитализация;
- мягкие пилинги;
- использование антиоксидантов и витаминов.

Мелкоморщинистый тип старения

Про таких женщин говорят: «Красиво стареет» или «Печёное яблочко». Этот тип старения кожи лица характерен для стройных, худеньких женщин. У них почти не развита подкожно-жировая клетчатка, поэтому овал лица не меняется. Это обладательницы тонкой сухой кожи. С возрастом она становится чувствительной, как будто пергаментной, склонной к куперозу, образованию большого числа мелких морщин. Для этого типа применимы мягкие воздействия. Косметика, укрепляющая стенки сосудов, обязана появиться в арсенале как можно раньше.

Основные рекомендации:

- не курить;
- поверхностные пилинги;
- максимальная защита от агрессивных воздействий и УФ-излучения;

Деформационный тип старения

Его еще называют птозным типом или «бульдожьими щечками». Характерен для полных и склонных к полноте женщин.

Кожа, как правило жирная, плотная с большим количеством подкожно-жировой клетчатки, поэтому первыми появляются брыли, нависают веки, мешки под глазами, складки на шее, плывёт овал лица, морщин практически нет.

Если они возникают, то связано это с активной мимикой или обезвоженностью. Именно этот тип чаще всего сталкивается с такой проблемой, следствием чего может быть еще большая продукция себума.

Поэтому необходимо бережное, но тщательное очищение.

Нельзя использовать средства на жестких тензидах, спиртовые настойки или мицеллярную воду без смывания.

Показаны следующие процедуры:

- пилинги и лазерное омоложение лица;
- скульптурные массажи;
- гимнастика для лица.

Мышечный тип старения

Другое название мускульный тип старения, преимущественно свойственен азиатскому типу.

Мимика живая, подкожно-жировая клетчатка плохо развита. Поэтому овал лица не меняется, равно как и кожа, но потом все может измениться резко, в течение года.

Проблемы связаны с пигментацией, нависшими веками, образованием носогубных складок.

Превентивные меры:

- использование средств, содержащих эластин, коллаген, гиалуроновую кислоту;
- профилактика пигментации;
- мезотерапия и химические пилинги (но не летом);
- омоложение с использованием лазера.

Есть пятый тип – смешанный.

Встречается у женщин нормального телосложения, с нормальной кожей, склонных к полноте. Здесь нет универсальных рекомендаций, но каждая может найти у себя признаки другого типа и скорректировать уход.

Динамика старения лица



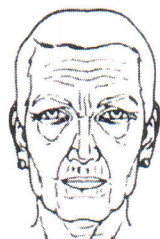
30 лет



40 лет



50 лет



60 лет



70 лет



80 лет

6. В каком возрасте нужно начать тренировки?

С течением времени кожа начинает стареть.

Первые признаки старения можно заметить уже после 25 лет. К 30 годам «усталость» кожи становится еще более заметна, а к 40 годам на лице появляются морщины – складки вокруг рта, на лбу, около глаз, обвисают щеки и появляются дополнительные подбородки.

Связано такое положение дел с ухудшением притока крови к мышцам лица и для сохранения эластичности мышц обычных мимических движений становится недостаточно.

Поэтому фейсбилдинг гимнастика для лица рекомендуется всем—упражнения принесут пользу и видимый результат и в 40, и в 50, и в 60 лет, а молодым девушкам позволят избавиться от мешков под глазами и улучшить цвет лица за счет стимуляции кровообращения.

Фейсбилдинг гимнастикой для лица. И чтобы данная гимнастика была более эффективной, следует использовать качественную дорогую косметику, поскольку хорошая косметика способствует ускорению получения положительных результатов от фейсбилдинга.

Перед занятием вымойте руки и очистите лицо, чтобы во время упражнений кожа могла дышать (и потеть). Особенно это важно для тонкой, нежной кожи вокруг глаз, поэтому желательно перед упражнениями смыть декоративную косметику.

Если кожа сухая, если есть чувство стянутости, можно смачивать во время занятий лицо водой, а под глаза положить крем.

Сидите с ровной спиной (плечи к ушам, назад, вниз, а макушку тяните вверх), это обеспечит хорошее кровоснабжение мышц лица и головы.

Наблюдайте в зеркале что происходит с лицом во время гимнастики, "подгоняйте" упражнения под себя, места, где образуются складки, прижимайте пальцами, чтобы предупредить образование морщин в этом месте.

Все упражнения выполняйте с любовью к себе, ориентируясь на собственное самочувствие и получая от каждого упражнения только приятные ощущения. Если какое-то упражнение не нравится, вызывает дискомфорт, то лучше его пропустить.

От регулярных занятий фейсбилдингом восстанавливается тонус лицевых мышц, они увеличиваются в объеме, а в подкожных слоях улучшается кровообращение. В результате, кожа на увеличенных мышцах подтягивается, улучшается цвет лица, исчезают ненужные жировые отложения и исчезают морщинки.

Так же с помощью фейсбилдинг от мешков под глазами можно постепенно избавиться. Во время упражнений в коже вырабатываются коллаген и эластин, которые отвечают за эластичность и упругость кожи.

7. Правила выполнения упражнений

В фейсбилдинге, как и в спорте, необходимо правильно подготовить мышцы, дабы предотвратить возникновение травм.

Например, вы можете выполнить движения губами, напоминающие задувание свеч на торте в праздничный день, немного покривляться, изображая различные эмоции.

- Вы должны находиться возле зеркала, чтобы полностью контролировать ваши движения и правильную работу мышц;

- Вам необходимо очистить кожу лица и тщательно вымыть руки, чтобы не занести в поры инфекцию;

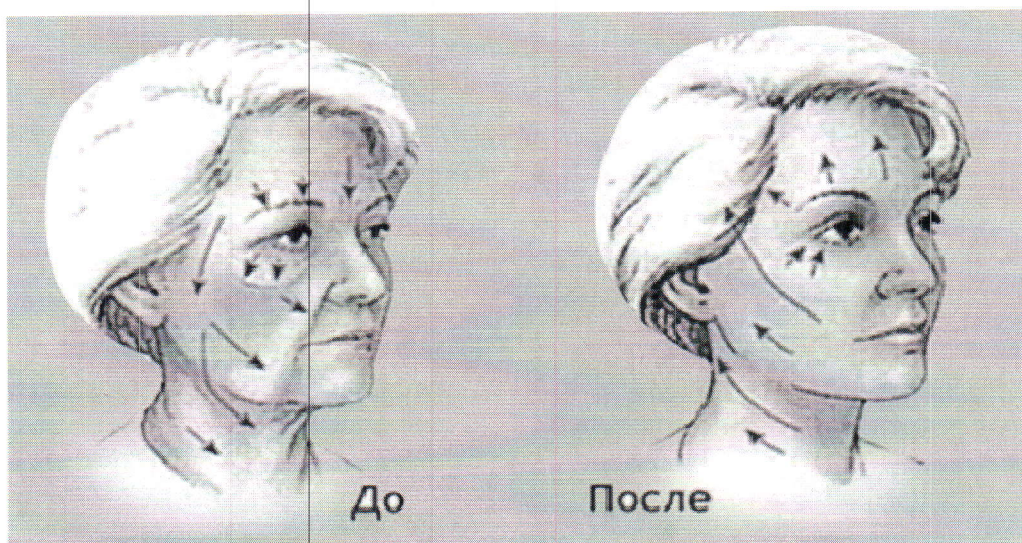
- Чтобы результат не заставил себя ждать, проводите зарядку для лица два раза в сутки (утром и вечером) 5 дней в неделю. Не забывайте об отдыхе, но не устраивайте себе выходные дни друг за другом. Если вы только решили заняться подтяжкой лица, то заниматься следует по 5-7 минут в день, а в дальнейшем вы можете увеличить длительность тренировки до 20 минут. Каждое упражнение следует выполнять как минимум по 15-20 раз;

- Спустя месяц регулярных занятий лучше сделать передышку на несколько дней. Так лицо будет выглядеть свежее;

- Для лучшего эффекта от занятий совмещайте их с процедурами, которые направлены на подтяжку и разглаживание кожи лица. Это могут быть те же крема, маски и тоники;

- Обязательно перед выполнением основных упражнений вам необходимо разогреть мышцы лица.

Всегда помните о том, что кожа на шее и лице тонкая и ее очень легко травмировать.



8. Плюсы и минусы фейсбилдинга

- Существенное сокращение количества морщин. Во время занятий происходит кровоснабжение различной интенсивности, что даёт клеткам возможность к регенерации;
- Улучшается контур, черты лица становятся более четкими;
- Происходит восстановление цвета и свежести лица. Вдобавок проходят вечно надоедливые "мешки" под глазами и темные круги;
- Пропадают отеки, можно на время отложить патчи и омолаживающие крема;
- Эта гимнастика совершенно бесплатная. Дополнительные приспособления также являются необязательными. Вам требуется лишь немного свободного времени, терпение и упорство;
- Быстрый результат, который даёт влиятельный толчок к дальнейшей работе;
- Это хороший вариант для восстановления при нервно-мышечном параличе лица;
- 100% безопасно для здоровья;
- Результат предсказуем;
- Расслабление после тяжелого дня;
- Можно заниматься даже во время беременности;
- Возможность выполнять процедуры в различных местах. Например, сидя за рабочим столом в офисе.

Мышцы нашего лица постоянно находятся в напряжении, за счет того, что мы испытываем различные эмоции. Кроме того, важно понимать то, что только 6 жевательных мышц лица устроены так же, как мышцы тела (всего их 75!). Поэтому метод тренировок должен отличаться.

Отсюда вытекают и негативные последствия фейсбилдинга:

- ✓ Самый серьёзный минус данных занятий лишь один – перекачка мышц.

Как мы знаем любые мышцы нашего тела можно перекачать, так же и с лицом, что в последствие приведёт к ухудшению вашего внешнего вида;

- ✓ При сильном напряжении и/или спазмах мышцы лица начинают укорачиваться, поэтому кожа может обвиснуть.

Поэтому важно правильно выполнять технику фейсбилдинга!

9. Фейсбилдинг- упражнения

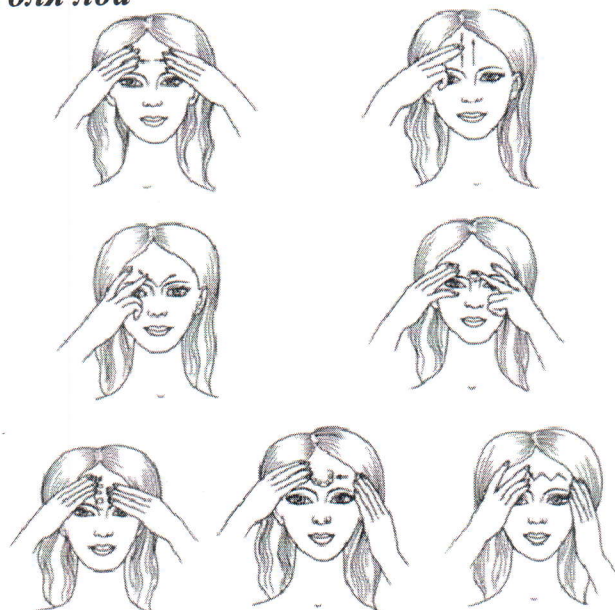
Все упражнения в фэйсбилдинге можно разделить на несколько категорий – по зонам лица.

Так, зона «Фейсбилдинг: носогубные складки» убирает соответствующие недостатки, а комплексом «Фейсбилдинг для щек» можно улучшить состояние щек. Итак, давайте рассмотрим все существующие на сегодняшний день упражнения.

Фэйсбилдинг для лба

Укрепляем мышцу лба, мышцу «гордецов», расположенную между бровями.

1. От вертикальных морщинок на лбу необходимо 3 средних пальца рук прижать друг к другу и расположить их по обе стороны от вертикальных морщинок. Безымянные пальцы должны располагаться внизу, перед началом бровей. Затем следует натянуть пальцами кожу, раздвигая руки в стороны. Не отпускайте кожу, держите ее в натянутом виде и одновременно старайтесь сдвигать брови и держать их в таком положении несколько секунд.



2. Для избавления от горизонтальных морщинок указательные пальцы нужно уложить над бровями, повторяя их форму. Потом следует поднимать удивленно брови, одновременно оказывая этим движениям сопротивление пальцами.

3. Для борьбы с межбровными морщинками следует плотно сдвинуть брови. А для того, чтобы не образовывалась складка между бровями, нужно немного прижать брови средними пальцами.

4. Горизонтальные мимические складки на лбу. Бороться с ними следует так: кончики трех пальцев необходимо расположить максимально близко к линии роста волос. Причем пальцы должны располагаться максимально равномерно по всей линии роста. Большие пальцы, в свою очередь, должны находиться у окончания бровей над областью висков и слегка растягивать брови. Кончиками пальцев, что у линии роста волос, нужно натянуть кожу лба вверх, насколько это возможно.

5. Кладём ладонь на лоб, расположив её чуть выше бровей. Поднимаем и опускаем брови, а рука давит на лоб, оказывает сопротивление – повторить 10 раз.

6. Вторыми и третьими пальцами обеих рук надавите на начало бровей на переносице, сдвигайте брови, будто сердитесь, а пальцы оказывают сопротивление, немного растягивают переносицу в стороны – повторить 10 раз.

7. Двигаем ушами, то есть мысленно направляем уши к макушке, напрягая и расслабляя височную мышцу. Чтобы было легче уловить эти ощущения, представьте, что у вас сползают с носа очки, и вы пытаетесь их удержать без помощи рук. Мне нравится делать это упражнение лёжа на спине, тогда можно почувствовать, как движется весь «шлем». Вначале, если уши не слушаются, можно поставить пальцы над ушами и хорошенько подвигать кожу вверх-вниз, мысленно представляя, что это движение происходит без помощи рук.

Фейсбилдин для нижних век и верхних век

Глаза —самая важная часть лица.

Сидим, как прежде, на краю жёсткого стула, с прямой спиной.

1. Глаза должны быть открыты. Из этого положения следует поднять нижние веки вверх, кожа вокруг глаз при этом должна немного приподняться вверх, как будто вам приходится смотреть на солнце.

2. Верхние веки следует поднять максимально возможно вверх, причем глаза должны оставаться открытыми. Должна быть видна белизна глаза над его радужной оболочкой.

3. Безымянные пальцы рук следует наложить на внешние края глазных впадин, после чего необходимо закрыть глаза. Пальцы должны сместиться к центру, чему не следует препятствовать.

4. Большие пальцы в сжатых в кулак руках следует отставить в стороны и приставить подушечки пальцев к наружным уголкам глаз, потом следует слегка надавить и посмотреть вверх.

5. Указательные пальцы рук нужно равномерно расположить по всей площади над бровями, затем слегка надавить и чуть-чуть раздвинуть в стороны. Брови нужно зафиксировать в этом положении и приоткрыть глаза.

6. Расположите безымянные пальцы под ресничками нижних век, средние пальцы положить на брови, локти развести в стороны и посмотреть вверх, расширив глаза. При этом вы должны ощутить, что нижний участок глазных яблок надавливает на пальцы. Голова должна располагаться горизонтально.

7. Создаём красивый контур глаз, привыкаем держать их всегда широко открытыми. Для этого на вдохе широко-широко открываем глаза, задерживаем это состояние на 3 секунды, и расслабляемся (глаза открыты, как обычно). Повторите 10 раз.

8. Кладём указательные пальцы на внешний уголок глаза и начинаем давить верхним веком на глаз. Чтобы при этом не морщить веко, давим верхним веком вниз, на нижнее веко. Почувствуйте движение мышцы под пальцами. После каждого надавливания — расслабление. Повторите 10 раз.

9. Три пальца кладём на косточку под глазами, направляем взгляд вверх и медленно подтягиваем нижнее веко, жмурим его, так же медленно возвращаем веко в исходное положение, открывая глаз. Повторите 10 раз.

10. Надо открыть рот, поднять взгляд и быстро-быстро мигать. Делайте его в продолжении минуты по 3 раза в день.

11. И последнее: упражнение из йоги, оно улучшает зрение, даёт отдых глазам, его следует делать несколько раз в день, особенно тем, кто напрягает зрение, например, вглядываясь в экран компьютера. Надо потереть ладони несколько раз, разогревая их. В центре ладони находится мощный энергетический центр, потирая руки, мы концентрируем энергию. А теперь закройте глаза и наложите ладони, сложенные лодочкой на глаза, не дотрагиваясь до век. Важно, чтобы центр ладоней находился прямо против глаз. Почувствуйте тепло своих рук, тепло, которое даст расслабление глазам, отдых и здоровье.



Фейсбилдинг для носа

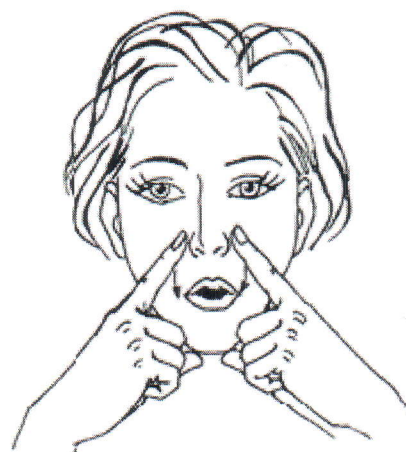
Нос, разрисованный морщинами, свидетельствует о том, что его обладательница любит морщить нос.

Самое надёжное средство против таких морщин – отвыкнуть от этой привычки. А для опускающегося, расширяющегося с возрастом кончика носа, будем делать упражнение, оно и укоротит нос, и придаст ему красивую форму.

1. Расширить ноздри, сморщив при этом нос, а чтобы не образовывались складки, нужно положить средний и указательный пальцы от внутренних уголков глаз до краешков губ.

2. Средние пальцы рук должны располагаться на носу в зоне переносицы, а кончики пальцев – соприкасаться друг с другом. Из этого положения нужно постепенно тянуть кожу вниз и на несколько секунд задержать в данном положении.

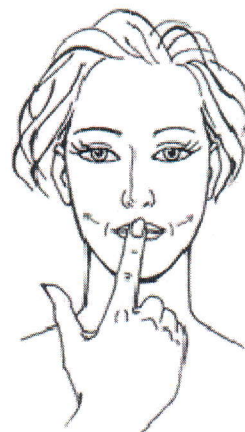
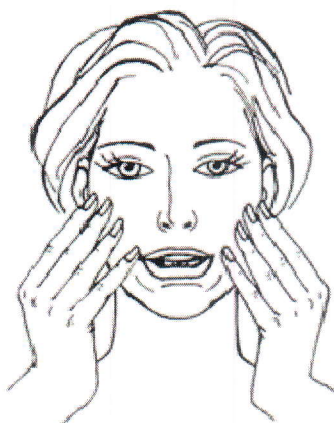
3. Кладём палец под кончик носа, чуть приподняв его. Носом давим на палец, заставляя палец опуститься, и сразу расслабляемся. Можно помочь себе, опуская верхнюю губу, оттягивая вниз ноздри. Повторите 10 раз. Но если вам надо срочно уменьшить нос, делайте это упражнение несколько раз в день, стоя в пробке, сидя у телевизора или разговаривая по телефону.



Фейсбилдинг для щек

Щёки - круглые, высокие, крепкие делают лицо молодым.

1. Указательные пальцы наложить на нососщечную складку таким образом, чтобы они располагались перпендикулярно линии рта, и растянуть губы.
2. Кончики средних пальцев должны быть слегка прижаты к уголкам губ, после чего необходимо плотно сжать губы.
3. Для этого упражнения нужно нижнюю губу опустить таким образом, чтобы стали видны нижние зубы, причем уголки рта должны быть приподняты. Можно попробовать и другую версию упражнений. Начинаем с верхней части щёк.
4. Надуйте щёки, обхватите их ладонями, задержите воздух на три секунды и резко расслабьте их. Повторите 10 раз.
5. Надуйте щёки и переводите воздух из стороны в сторону. Повторите 10 раз.
6. Надуйте щёки, переводите воздух сверху вниз и обратно. (Почувствуйте, что при этом происходит с шеей). Повторите 10 раз.
7. Ещё раз надуваем щёки и медленно, с усилием перегоняем воздух по кругу. повторите 10 раз.
8. Опять надуйте щёки и обхватив их ладонями, подавите руками на щёки, почувствуйте, какие они крепкие.
9. Положите середину ладони на губы, пальцы охватывают щёки. Начинаем улыбаться, щёки приподнимаются, а пальцы оказывают сопротивление. После каждого подъёма щёк – расслабление. После 10 «улыбок» поменяйте руку и повторите ещё 10 раз. Сделайте «лошадь» и переходите к упражнениям, которые укрепят нижнюю часть щёк.
10. Верхней губой перекрываем нижнюю, а затем нижней губой верхнюю. Повторите 10 раз
11. Поднимаем лицо вверх, приоткрываем рот и направляем нижнюю губу к носу. Повторите 10 раз.

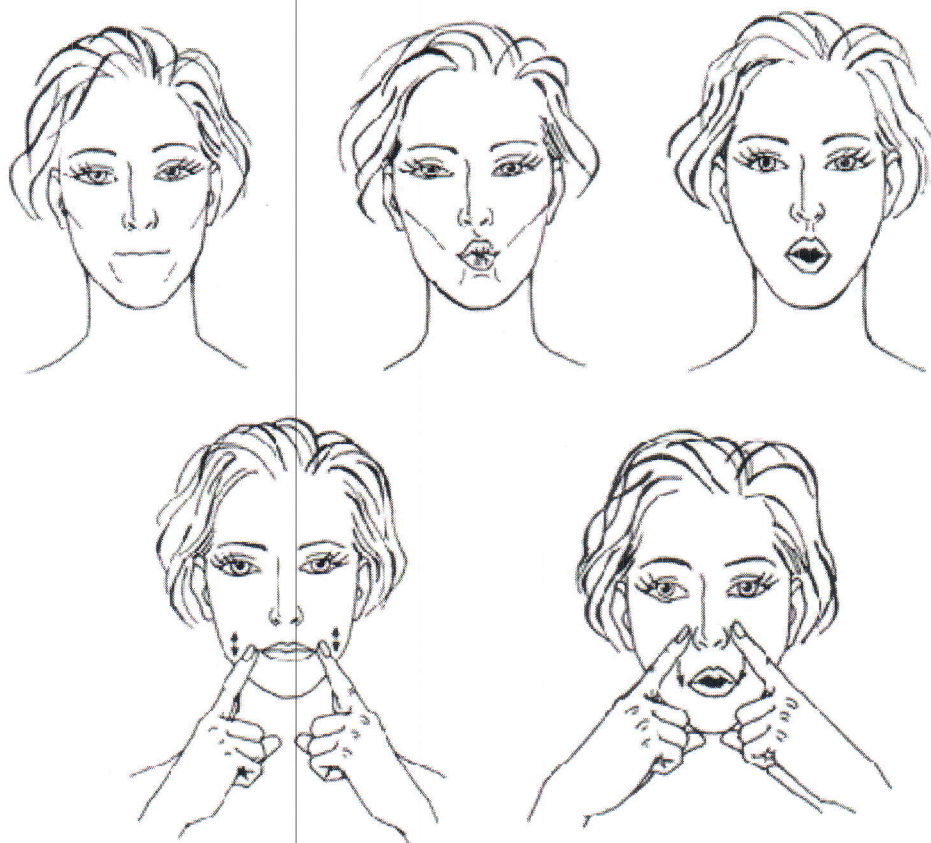


Фейсбилдинг для губ

Рот.

Чтобы уголки рта не ползли вниз, чтобы губы не теряли объём, будем делать упражнения, укрепляющие круговую мышцу, формирующую рот, будем тренировать мышцы, поднимающие и опускающие губы, наполняющие их объёмом.

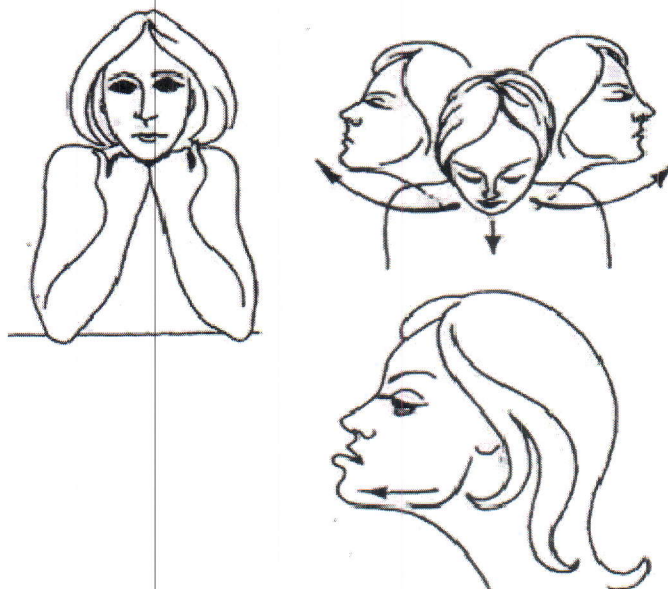
1. «Помада» - потрите нижнюю губу о верхнюю, сдвигая нижнюю челюсть вправо-влево.
2. Легонько похлопайте губами. Повторите 10 раз.
3. Втяните губы внутрь и резко, с усилием, со звуком открывайте рот. Повторите 10 раз.
4. Пальцы прижмите к губам, вытягивайте губы трубочкой, будто хотите свиснуть. После каждого напряжения – расслабление. Повторите 10 раз.
5. Указательными пальцами прижмите уголки губ и продолжайте вытягивать и расслаблять губы. Повторите 10 раз.
6. По три пальца каждой руки приложите под нижнюю губу и прижмите. Продолжайте вытягивать губы трубочкой, не забывая о расслаблении. Повторите 10 раз.
7. «Поцелуй» - указательные пальцы находятся в уголках губ, слегка надавливая. Делаем губами чмокающее движение. Повторите 10 раз



Фейсбилдинг для шеи

Шея высокая и гибкая. Как это красиво! Почему же со временем она кажется не такой высокой... Не такой тонкой... Как бы избавиться от второго подбородка? Да мы же уже знаем как! Для решения таких проблем существует гимнастика для лица! Упражнения с языком – прекрасные косметические упражнения. Кроме того, такие упражнения лечат горло, ведь, напрягая язык, мы напрягаем ещё 60 (!) мышц. Это мышцы, которые охватывают заднюю и переднюю поверхности шеи, мышцы горла, полости рта. Когда мы делаем такие упражнения, больше крови приливает к мышцам горла, омывая, согревая его изнутри. Кроме того, упражнения с языком улучшают процесс пищеварения, ведь система пищеварения начинается с кончика языка.

1. Следует напрягать шейную мышцу, одновременно опуская нижнюю губу. Если упражнение выполняется правильно, то шейная мышца будет хорошо видна.
2. Приподнимайте подбородок к нижней губе таким образом, будто вы обиделись.
3. Упереть язык в верхнее нёбо. Повторять несколько раз.
4. Сожмите зубы, кончиком языка подавите на твёрдое нёбо, на мягкое нёбо, на нижнюю полость рта, на основания зубов. Последите за ощущениями в области второго подбородка. Это упражнение можно повторять в любом месте, и чем больше, тем лучше.
5. Кулаки под подбородком, с усилием открывайте и закрывайте рот. Сделайте 5 раз.
6. Высунутьте язык и повторите упражнение ещё 5 раз.
7. «Страшная рожа» или «икс». Выдвиньте подбородок вперёд, опустите нижнюю губу так, чтобы были видны зубы, и произнесите вслух «икс». Это упражнение ещё называют «на подъём груди», положите руку на грудину и убедитесь, что это действительно так. Повторите 10 раз.
8. То же упражнение повторите, подняв голову вверх, опустив её, повернув голову к правому, а потом к левому плечу. В каждом положении повторите упражнение 10 раз.



Фейсбилдинг для шеи, подбородка и челюсти

1. Высунуть язык и постараться дотянуться до подбородка как можно дальше.
2. Подоприте подбородок руками и открывайте челюсть, стараясь преодолеть сопротивление рук.
3. Приподнимите подбородок таким образом, чтобы кожа на шее натянулась. Спина при этом должна быть прямой, а плечи – расправленными. Сомкните челюсти и языком изнутри надавите на нижнюю десну. Во время этого упражнения вы должны ощутить напряжение шейных и подъязычных мышц.
4. Исходное положение – как в предыдущем упражнении, только при надавливании языком на десну нужно немного разомкнуть зубы и губы.
5. Загните нижнюю губу за нижний ряд зубов, при этом мышцы губы и подбородка должны быть напряжены, а голова – слегка откинута назад. Вы должны почувствовать напряжение шейных мышц.
6. Откиньте голову назад настолько, чтобы ощутить напряжение под подбородком, после этого следует не торопясь посмотреть сначала через одно плечо, потом через другое. Рот необходимо при этом немножко приоткрыть, выдвинув вперед нижнюю челюсть. При каждом повороте головы следует удерживать голову в течение нескольких секунд.
7. Вставьте большие пальцы рук в рот таким образом, чтобы ладони напоминали форму буквы V. Затем следует сжать губы, сдавливая пальцы, причем нужно следить, чтобы не образовывались морщинки вокруг губ.
8. Средний и указательный пальцы положите на нижний ряд зубов, а челюсть опустите. Замрите в данном положении на несколько секунд, после чего старайтесь сомкнуть челюсть, оказывая сопротивление пальцами. Рот при этом все время должен оставаться открытым.
9. Руки должны быть повернуты друг к другу тыльной стороной, а указательные пальцы должны быть вставлены между щекой и нижними зубами. Продвинуть пальцы вглубь рта до тех пор, пока не ощутите кончиками пальцев своеобразную «подушечку». Зубы следует плотно сомкнуть, на щеки давить нельзя и углы рта тоже растягивать не следует. В таком положении следует слегка согнуть пальцы и задержать их на несколько секунд.
10. Наклоните голову назад таким образом, чтобы была натянута кожа от подбородка и до ключиц. Выдвиньте нижнюю челюсть и задержитесь в этом положении на несколько секунд.
11. Откиньте голову назад, нижнюю губу загните за нижний ряд зубов и напрягите мышцы подбородка и нижней губы. При этом вы должны ощутить напряжение шейных мышц.



10. Меры предосторожности

Ограничений в тренировках лица мало, но некоторые нюансы все же есть.

- Первый — это состояние шеи. Если у вас есть грыжи, смещения и травмы в шейном отделе, выполнять любые движения шеей необходимо очень аккуратно, не забрасывая голову назад.
- Второй — состояние челюстных суставов. Если появляются болевые ощущения при открывании рта, продолжать движение нужно крайне деликатно, не открывая рот максимально и не напрягая челюсть.
- Следующий опасный момент — это герпес. Заниматься с ним нельзя, так как тогда инфекция моментально распространится по лицу.
- У людей старшего возраста во время занятий может повыситься давление. Это эффект временный, он пройдет, когда организм адаптируется к нагрузке.
- Следующий важный момент, на который стоит обратить внимание — состояние кожи во время занятий. Идеальный вариант — очистить кожу и нанести ваше обычное средство за 20–30 минут до занятия.
- Нежелательно и наносить масло или крем на лицо непосредственно перед занятием. Это большая ошибка, так как надежно зафиксировать скользкую кожу не удастся, и возникновение заломов очень вероятно.

Начальные результаты будут заметны уже после первой-второй тренировки.

Регулярные выполнения упражнений для мышц лица обеспечат следующие эффекты:

- повысить тонус лицевых мышц;
- восстановить контуры лица;
- уменьшить дряблость кожи;
- убрать второй подбородок;
- разгладить носогубные складки
- убрать мешки под глазами;
 - освежить цвет лица.

После трех недель ежедневных занятий станут заметными первые мышечные изменения.

Фейсбилдинг имеет только положительные отзывы, поскольку он не вреден, доступен всем и дает реальные результаты.