



Гимнастика для лица.

**Комплекс упражнений с
описанием.**

Skin Expert Hamburg

www.skin-expert-hamburg.de

для занятий дома вам понадобится:

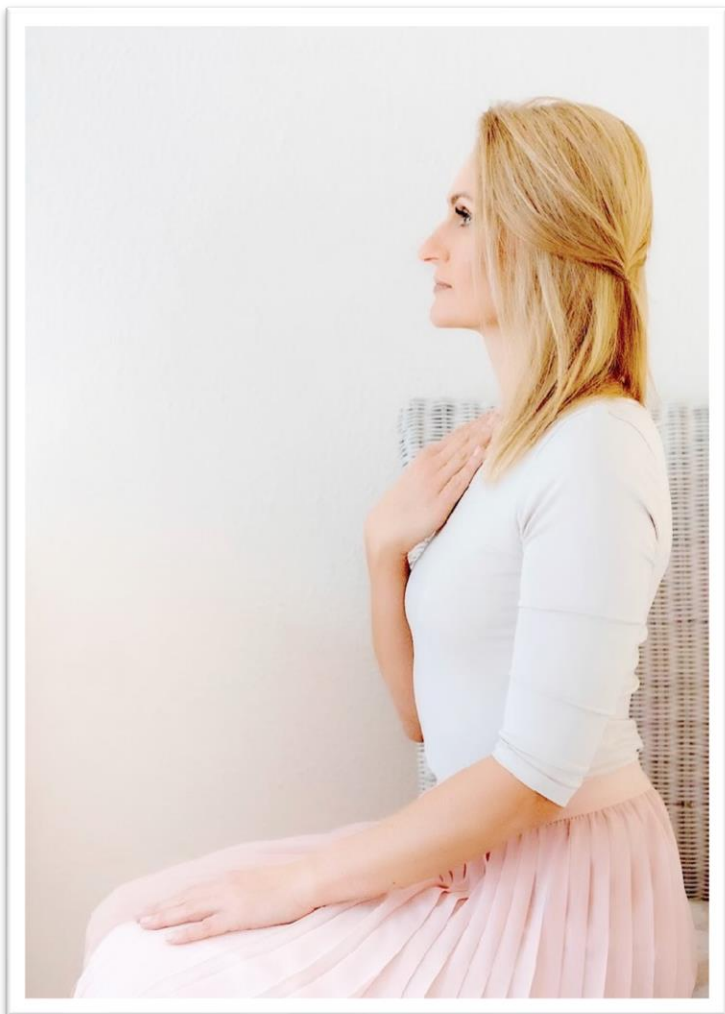


❖ Зеркало

❖ Методичка

Повторяйте показанные упражнения, как на картинке и следуйте текстовой инструкции при выполнении каждого из них.

Исходное положение во время гимнастики для лица:



Перед началом выполнения упражнений из гимнастики для лица примите исходное положение:

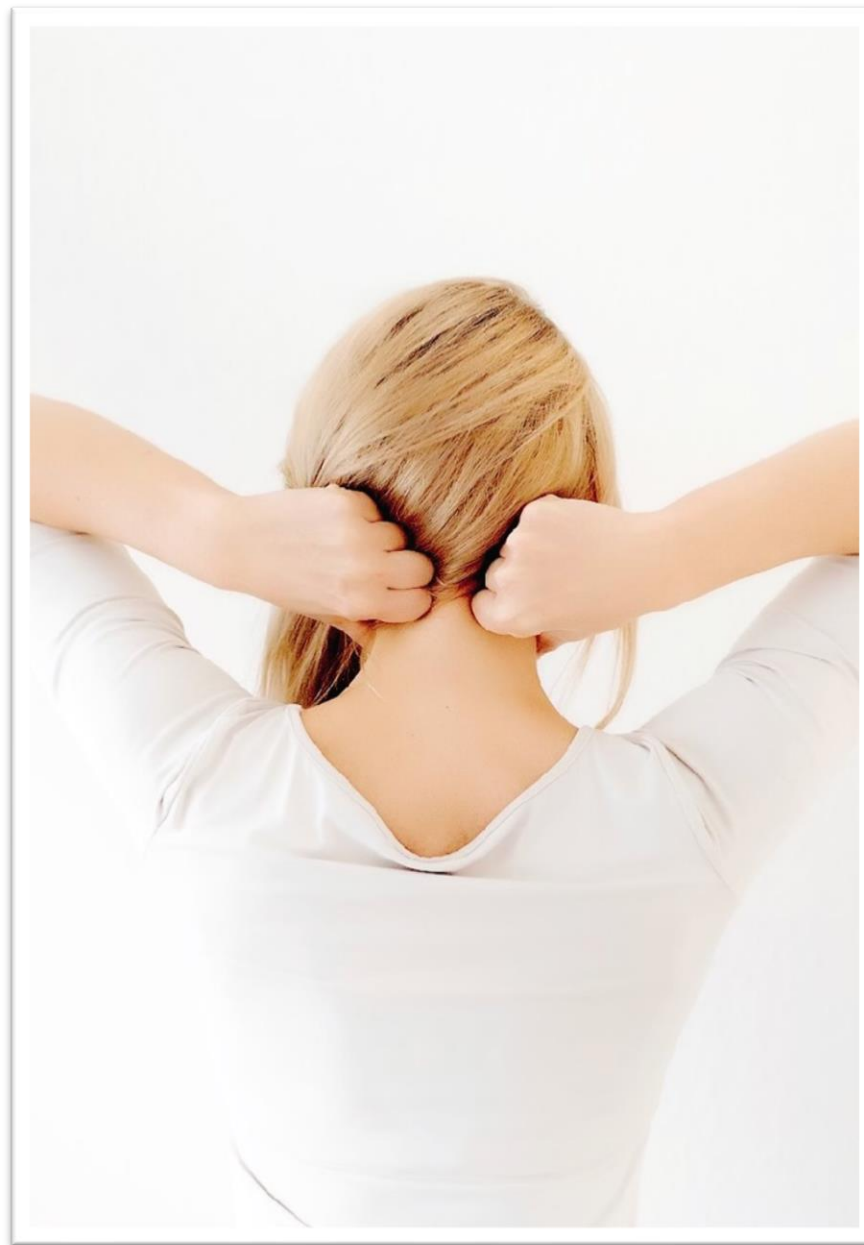
- ❖ Сядьте на край стула.
- ❖ Выпрямите спину.
- ❖ Потянитесь макушкой головы вверх.
- ❖ Сделайте подбородок параллельно полу.
- ❖ Плечи отведите назад.

Эта поза служит определенным якорем, позволяет вам сосредоточиться максимально на мышцах лица, с которыми вы работаете.

Также усиливает эффект и результат от выполнения каждого упражнения.

РАЗМИНКА

- ❖ Выполните повороты головы право-влево и наклоны головы от одного плеча к другому по 10 раз в каждую сторону.
- ❖ Помассируйте заднюю поверхность шеи в течение минуты.
- ❖ Костяшками пальцев разотрите затылок.
- ❖ Энергично разотрите ушные раковины, захватив их между пальцами, до возникновения чувства жара.



УПРАЖНЕНИЕ "ЗАМОК"



- ❖ Соберите пальцы обеих рук в замок.
- ❖ Разведите немного пальцы, чтобы они не были внахлест.
- ❖ Положите получившуюся конструкцию на лоб и плотно зафиксируйте.
- ❖ Основания ладоней должны плотно прилегать к вискам.
- ❖ Не создавайте лишнего давления на лоб и виски во время упражнения.
- ❖ Поднимите взгляд вверх и начните толкать брови вверх так, будто вы сильно удивляетесь.
- ❖ Во время выполнения упражнения вы должны почувствовать напряжение или жжение на лбу.

Польза: Это упражнение тренирует мышцы лба, уменьшает нависание век, избавляет от горизонтальных морщин на лбу.

Удерживайте это положение на 30 счетов



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЩЕК ”БУКВА О”

- ❖ Откройте рот и сложите губы в узкую букву «О» так, будто вы произносите этот звук.
- ❖ Верхняя губа должна полностью закрывать верхние зубы.
- ❖ Подкрутите губы внутрь за зубы, будто изнутри их затягивает пылесос.
- ❖ Натяните щеки как барабан.
- * Следите за тем, чтобы носогубная зона была хорошо растянута и разглажена.

Польза:

- Разглаживает носогубные складки.
- Придает тонус зоне щек.
- Улучшает кровообращение и цвет лица.
- Делает лимфодренаж.

Усилитель: Поставьте пальцы на уголки губ и медленно ведите по носогубным складкам вверх и вниз, как будто перемещаете энергию. Повторяйте эти Движения пока не почувствуете жжение в носогубной зоне.

Выполняйте это упражнение на 30 счетов

УПРАЖНЕНИЕ С УЛЫБКОЙ”

- ❖ Откройте рот и сложите губы в узкую букву ”О”.
- ❖ Максимально подтягивайте уголки губ внутрь, натяните щеки, как барабан.
- ❖ Следите за тем, чтобы носогубная зона была хорошо растянута и разглажена.
- ❖ Положите указательные пальцы на верхнюю точку скул, как показано на фото 1 и постарайтесь напрячь их. Пальцы не должны давить на скулы.
- ❖ Если вы делаете упражнение верно, то ваши пальцы будут двигаться вместе с мышцами скул немного вверх и вниз.

Польза:

- Разглаживает носогубные складки.
- Придает тонус зоне щек.
- Улучшает кровообращение и цвет лица.
- Делает лимфодренаж.

Выполняйте упражнение на 40 счетов.



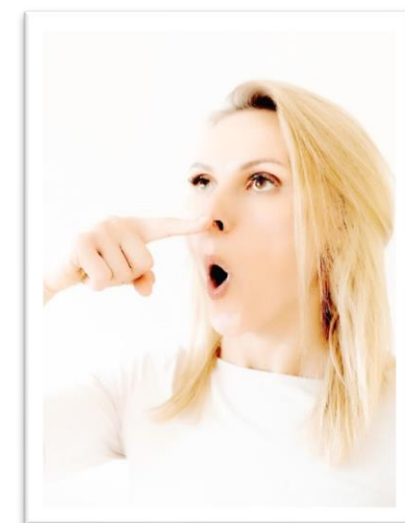
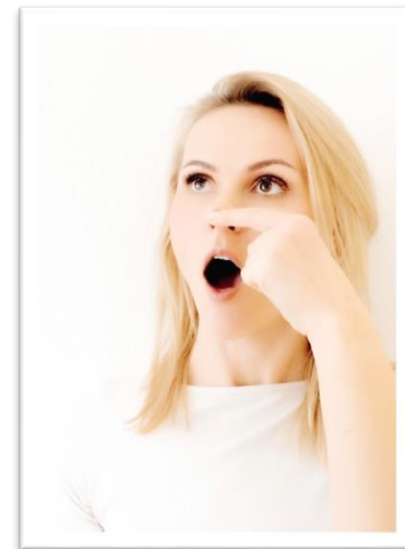
УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ НОСА

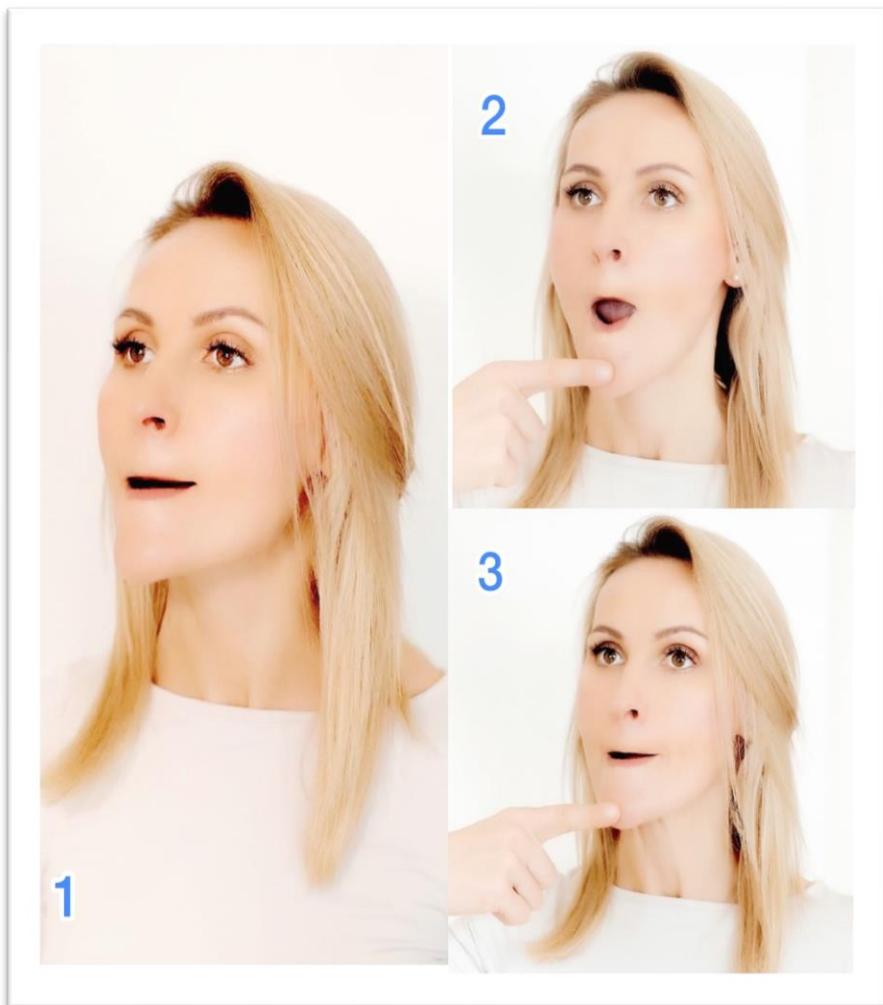
- ❖ Указательным пальцем одной руки приподнимите кончик носа снизу.
- ❖ Опустите нижнюю челюсть, приоткройте рот.
- ❖ Потяните вниз верхнюю губу, стараясь закрыть ею зубы верхней челюсти.
- ❖ Не давайте кончику носа опуститься вниз. Создавайте ему сопротивление.
- ❖ В образовавшуюся ямку на спинке носа ставим вместе указательный и большой пальцы другой руки, чтобы контролировать нос от смещения в стороны.
- ❖ Упражнение выполняется в динамике. При выполнении не торопитесь.
- ❖ Задержите губу в натянутом положении на 2-3 счета, затем расслабьте и верните в исходное положение.

Выполняйте это упражнение на 30 счетов и более

Польза:

- Очерчивает и сужает нос.
- Разглаживает зону носогубной складки.
- Усиливает кровообращение в области носа и верхней губы.
- Увеличивает объем верхней губы.





УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СКУЛ

- ❖ Сядьте ровно. Подбородок параллельно полу. Нижней губой обнимите зубы нижней челюсти, верхней немного зубы верхней челюсти. (1)
- ❖ Начните медленно открывать и закрывать рот. Направьте свое внимание в область нижней челюсти. Чувствуйте натяжение и работу мышц. (2)
- ❖ Затем потянитесь подбородком немного вперед и продолжите выполнять упражнение. (3)

Важно: не запрокидывайте голову назад при выполнении упражнения.

Польза:

Это упражнение корректирует овал лица. Делает его более четким. Убирает брыли и дряблость в зоне щек.

Выполняйте упражнение на 40 счетов.



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ШЕИ

Выполняйте это упражнение, если у вас здоровая спина и шея.

❖ Обхватите шею руками. Ладони должны лежать на шее спереди. Теперь потянитесь подбородком вперед, а руками создавайте сопротивление шее.

❖ Почувствуйте, как работают мышцы шеи спереди и сзади. Во время выполнения упражнения не отрывайте руки от шеи и не растягивайте кожу на ней.

Повторяйте упражнение 30 раз.

Польза:

- Упражнение укрепляет мышцы шеи и позволяет разгладить и укрепить дряблую кожу на шее.
- Разглаживает кольца "Венеры".



Польза:

- Разглаживает горизонтальные морщины на лбу, а также морщины, близкие к линии роста волос.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЛБА "СКРЕПКА"

- ❖ Согните указательные и большие пальцы так, чтобы большие пальцы дугой легли по контуру бровей, а указательные пальцы легли по контуру роста волос.
- ❖ Зафиксируйте пальцы в этом положении.
- ❖ Толкайте брови вверх, как будто вы очень сильно удивляетесь.
- ❖ Взгляд поднимите вверх. Плечи опустить, немного отвести назад, старайтесь не поднимать их.

Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЕЖБРОВНОЙ ЗОНЫ

- ❖ Поставьте галочку из указательного и среднего пальцев на начало брови и над ее изгибом посередине, как на картинке. Зафиксируйте ее.
 - ❖ Указательным пальцем другой руки точечными круговыми движениями массируйте зону между бровями и между пальцами над бровью.
 - ❖ Поменяйте сторону и повторите эти движения.
- Зона, которую вы должны расслабить – треугольник между бровями.

Время выполнения от 30 счетов и более.



РАССЛАБЛЕНИЕ МЕЖБРОВНОЙ ЗОНЫ



- ❖ Положите ладонь внутренней стороной на область между бровями.
- ❖ Прокатывайте ладошкой по направлению к линии роста волос волнообразным движением снизу вверх.

Выполняйте данное движение 15 раз.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЩЕК ”СОЛНЫШКО”

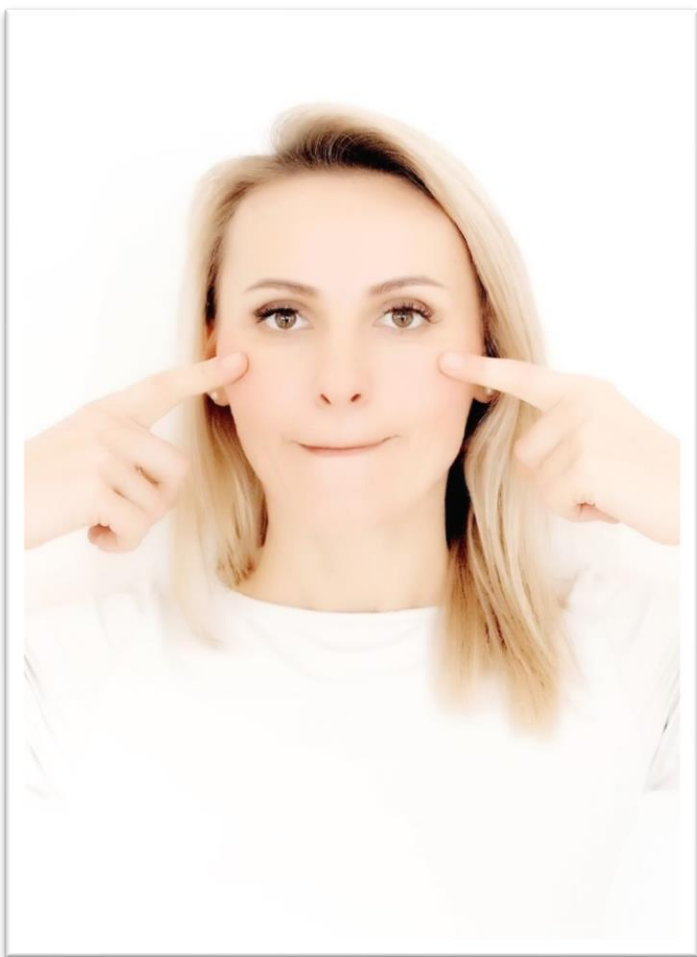


- ❖ Соберите губы в базовую букву «О». Удерживайте это положение на 30 счетов.
- ❖ Далее выполните упражнение О Нюх в динамике на 30 счетов.
- ❖ Выполните упражнение «О» с улыбкой в динамике на 30 счетов.
- ❖ Выполните движение в букве «О» по диагонали вниз в динамике на 30 счетов.
- ❖ Выполните движение в букве «О», концентрируясь на зоне подбородка на 30 счетов.

Польза:

- Скульптурирует черты лица
- Уменьшает асимметрию
- Разглаживает носогубную складку
- Увеличивает объем губ
- Делает лимфодренаж, уводит лишнюю жидкость с лица
- Подтягивает овал
- Контурирует нос

Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.



УПРАЖНЕНИЕ "СМАЙЛИК"

- ❖ Подкрутите губы за зубы внутрь.
- ❖ Начните улыбаться, поднимая уголки губ вверх.
- ❖ Легко положите указательные пальцы на верхнюю точку скул, как показано на фото.

Постарайтесь почувствовать их напряжение во время улыбки. Если вы делаете упражнение верно, то ваши пальцы будут двигаться вместе с мышцами скул немного вверх и вниз.

- ❖ Пальцы не должны давить на скулы.
- ❖ Упражнение выполняется в динамике: чередуйте улыбку и расслабление.

Польза:

- Придает тонус и наполненность зоне щек.
- Улучшает кровообращение и цвет лица.

Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ НОСА "ПЯТАЧОК"

- ❖ Поставьте указательный палец на кончик носа.
- ❖ Начните кончиком носа толкать палец вниз,
- ❖ Пальцем создавайте умеренное сопротивление.
- ❖ Концентрируйтесь на ощущениях в области крыльев носа.
- ❖ Палец в этом упражнении создает дополнительную нагрузку.

Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.

Польза:

- Сохраняет форму носа.
- Делает его более очерченным.
- Кончик носа становится более аккуратным.



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ НОСА "ДРАКОНЧИК"



- ❖ Поместите указательные пальцы на крылья носа.
- ❖ Начните расширять ноздри, как будто вы делаете активный вдох.
- ❖ Пальцы в этом упражнении выступают в роли гантелей и создают дополнительное сопротивление.
- ❖ Упражнение выполняется в динамике.

Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.

Польза:

- Очерчивает нос.
- Сохраняет форму носа.

УПРАЖНЕНИЕ "НЮХ"

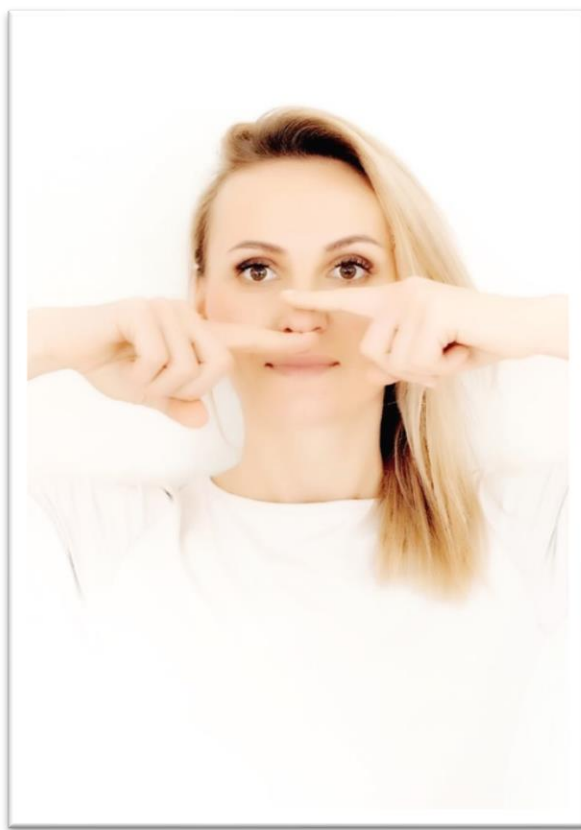


- ❖ Откройте рот и сформируйте узкую вытянутую букву «О».
- ❖ Натяните щеки, как барабан, подкрутите губы внутрь за зубы.
- ❖ Напрягите мышцы возле крыльев носа, как будто вы принюхиваетесь.
- ❖ Сохраняйте положение узкой буквы «О». Если вы заметили, что на лбу собираются морщины или чрезмерно напрягается лоб, поставьте в эту область несколько пальцев.
- ❖ Концентрируйтесь на работе крыльев носа. Чувствуйте работу мышц на переносице, а также в области носогубной складки.

Выполняйте упражнение на 30 счетов

Польза:

- Прорабатывает и контурирует нос. и более
- Разглаживает носогубную складку.
- Увеличивает объем верхней губы.



РАССЛАБЛЕНИЕ ДЛЯ НОСА

- ❖ Двумя указательными пальцами начните делать движения вверх поочередно, слегка ударяя по кончику носа.
- ❖ Движения можно выполнять сначала в одну сторону (вверх) затем в обратную сторону (вниз). Вы должны чувствовать вибрацию за счет движений.

Время выполнения - 15 секунд

Польза:

- Разглаживает носогубную складку.
- Увеличивает объем верхней губы.

УПРАЖНЕНИЕ

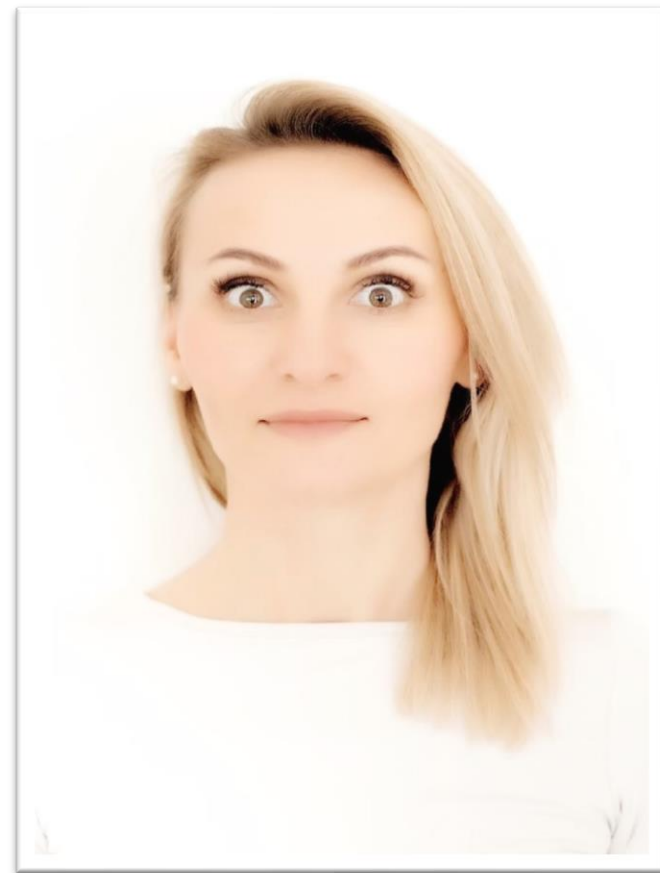
”ШИРОКО ОТКРЫТЫЕ ГЛАЗА”

❖ Откройте глаза так широко, чтобы вы смогли увидеть в зеркале белок вашего глаза сверху и снизу радужной оболочки.

❖ Моргайте как обычно при выполнении этого упражнения, но продолжайте сохранять положение широко открытых глаз.

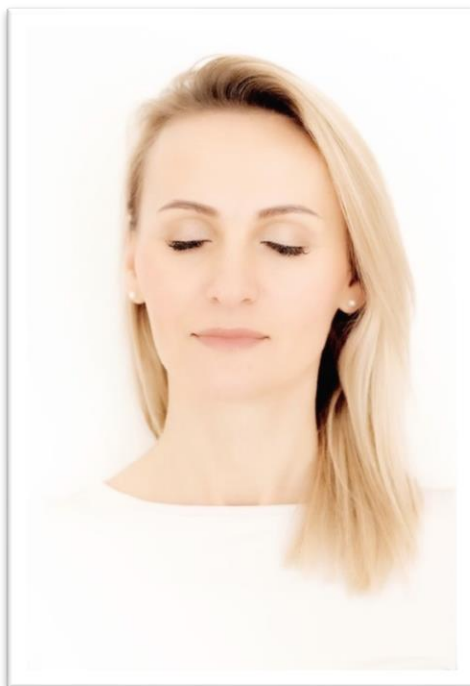
Польза:

- * Подтягивает верхнее веко.
- * Улучшает зону под глазами.



Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.

УПРАЖНЕНИЕ "ЧАСТОЕ МОРГАНИЕ"



❖ Начните очень часто моргать глазами.
Моргайте интенсивно, чтобы почувствовать как работают внутренние мышцы ваших глаз.

Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.

Польза:

- Подтягивает верхнее и нижнее веко.
- Улучшает зону под глазами.
- Улучшает зрение.

УПРАЖНЕНИЕ "СПЯЩАЯ КРАСАВИЦА"

❖ Закройте глаза.

❖ Тянитесь линией роста ресниц к бровям, преодолевая сопротивление закрытых глаз.

Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.

Польза:

- Подтягивает верхнее и нижнее веко.
- Улучшает зону под глазами.
- Делает взгляд более открытым.
- Улучшает зрение.



УПРАЖНЕНИЕ "ЗИГЗАГ"

❖ Выберите 2 точки в поле зрения справа и слева на каждом из уровней: верхнем, среднем и нижнем уровнях.

❖ Посмотрите на верхнюю левую точку и начинайте рисовать глазами «зигзаг», перемещая взгляд из стороны в сторону по точкам, сначала сверху вниз, затем снизу вверх.

Упражнение можно выполнять как с открытыми, так и с закрытыми глазами.

Польза:

- Улучшает зрение.
- Подтягивает верхнее и нижнее веко.

Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.



УПРАЖНЕНИЕ "ПЕРПЕНДИКУЛЯР"



- ❖ Зафиксируйте указательный и средний палец перпендикулярно друг другу.
- ❖ Средний палец положите на зону под глазами. Указательный зафиксируйте на внешних уголках глаз.
- ❖ Переведите взгляд вверх. Начните прищуриваться, будто смотрите на яркое солнце.

Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.

Польза:

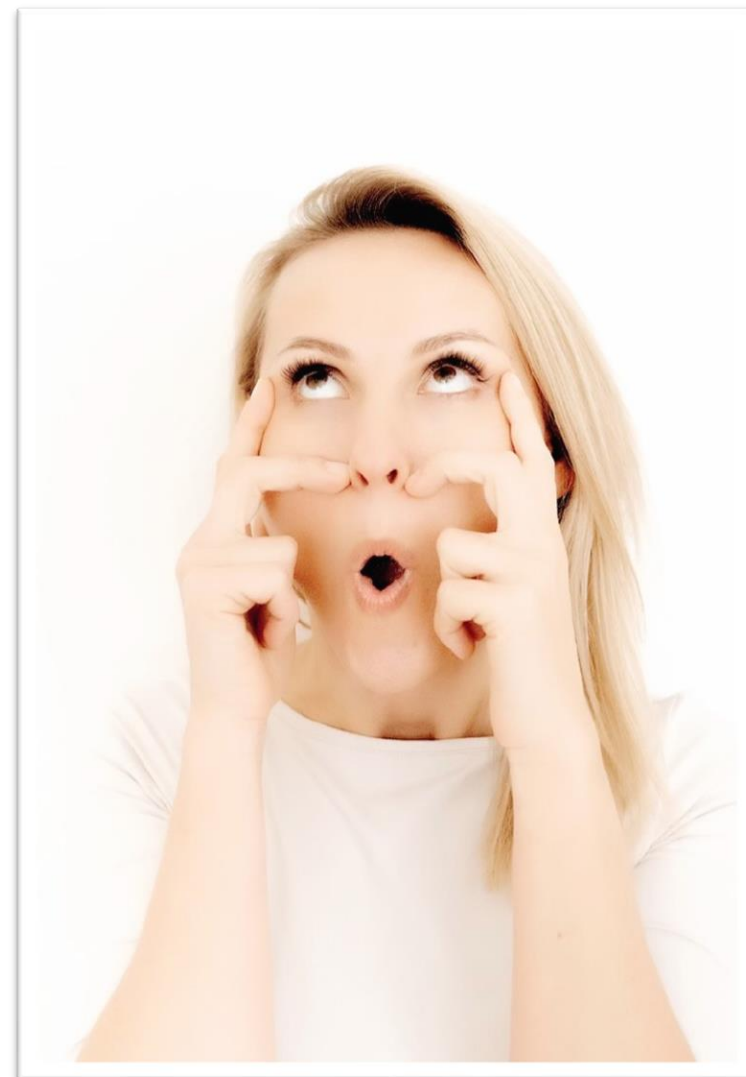
- Разглаживает гусиные лапки.
- Убирает мешки под глазами.

УПРАЖНЕНИЕ "ПЕРПЕНДИКУЛЯР С БУКВОЙ "О" "

- ❖ Соберите губы в узкую букву «О».
- ❖ Зафиксируйте указательный и средний пальцы перпендикулярно друг другу.
- ❖ Средний палец положите на зону под глазами.
- ❖ Указательный зафиксируйте на внешних уголках глаз.
- ❖ Переведите взгляд наверх.
- ❖ Прищурьтесь, будто смотрите на яркое солнце. Данное упражнение можно выполнять, как в статике, так и в динамике.

Польза:

- Укрепляет нижнее веко.
- Уменьшает впадины под глазами.
- Сокращает припухлости под глазами.
- Разглаживает носогубную складку.
- Придает тонус зоне щек.
- Улучшает кровообращение и цвет лица.



Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.



УПРАЖНЕНИЕ "ГАЛОЧКА"

- ❖ Поставьте средний палец к внутреннему уголку глаза, а указательный к внешнему, зафиксируйте их.
- ❖ Прищурьте глаза так, будто вы смотрите на яркое солнце.

Почувствуйте под пальцами напряжение и работу мышц. Она может выражаться в вибрации под пальцами либо в уплотнении этой области.

Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.

Польза:

- Укрепляет нижнее веко.
- Уменьшает впадины под глазами
- Сокращает припухлости под глазами.

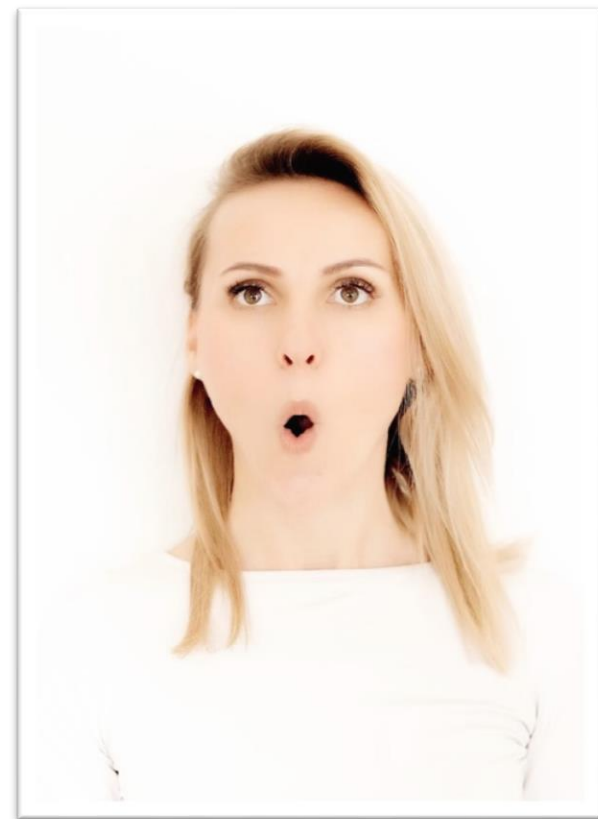
УПРАЖНЕНИЕ „"О" СО ВЗГЛЯДОМ НАВЕРХ”

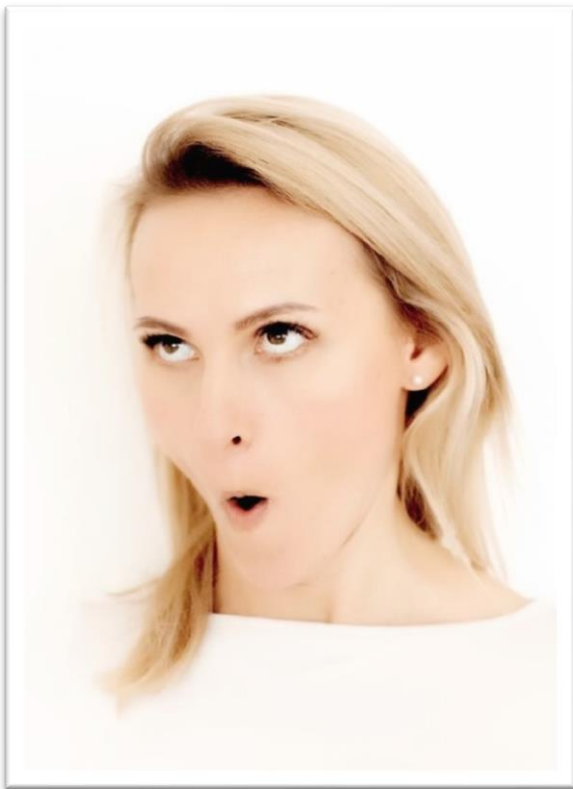
- ❖ Откройте рот и сложите губы в узкую букву «О».
- ❖ Максимально подкрутите губы за зубы. Натяните щеки как барабан.
- ❖ Следите за тем, чтобы носогубная зона была хорошо растянута и разглажена.
- ❖ Поднимите взгляд вверх.
- ❖ Начните щуриться, как будто смотрите на яркое солнце.

Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.

Польза:

- Укрепляет нижнее веко.
- Уменьшает впадины под глазами.
- Сокращает припухлости под глазами.
- Разглаживает носогубную складку.
- Придает тонус зоне щек.
- Улучшает кровообращение и цвет лица.





РАССЛАБЛЕНИЕ "ИНОПЛАНЕТЯНИН"

- ❖ Откройте рот и сложите губы в узкую букву «О».
- ❖ Подкрутите губы внутрь за зубы. Натяните щеки как барабан.
- ❖ Следите за тем, чтобы носогубная зона была хорошо разглажена.
- ❖ Опустите голову вниз.
- ❖ Взгляд поднимите наверх.

Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.

Польза:

- Укрепляет нижнее веко.
- Уменьшает впадины под глазами.
- Сокращает припухлости под глазами.
- Разглаживает носогубную складку.
- Придает тонус зоне щек.
- Улучшает кровообращение и цвет лица.

Упражнение не подходит Д тем, у кого явно выраженный второй подбородок

УПРАЖНЕНИЕ "ГУБЫ ДЖОЛИ"

- ❖ Возьмите зеркало, поставьте перед собой.
- ❖ Определите точку в отражении на КОНЧИКЕ своего носа.
- ❖ Вытяните верхнюю губу вперед, как будто пытаетесь дотянуться до выбранной точки в зеркале. При этом не напрягайте чрезмерно губы.
- ❖ Тяните больше верхнюю губу.
- ❖ Верните губы в исходное расслабленное положение.
- ❖ Чередуйте напряжение и расслабление верхней губы.
- ❖ Нижняя губа не принимает активного участия в выполнении упражнения, но немного помогает движению верхней.



ВАЖНО: Не допускайте образования морщин вокруг губ. Для этого старайтесь не собирать губы в "бантик".

Польза:

- Увеличивает объем верхней губы.
- Сглаживает носогубную складку.

Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.

УПРАЖНЕНИЕ "ЧМОКИ"

- ❖ Подтяните губы внутрь, создав вакуум (как на картинке).
- ❖ Откройте рот со звонким звуком «чмок».

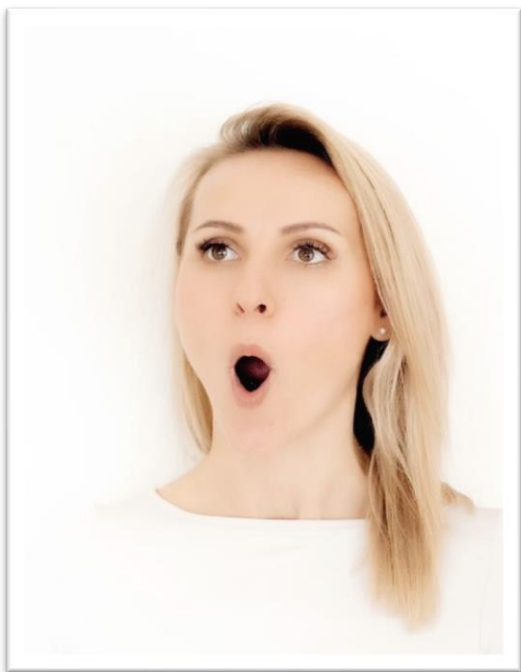
Чем звонче «чмок», тем эффективнее упражнение.

Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.

Польза:

- Сохраняет и увеличивает объём губ.
- Сохраняет насыщенный цвет губ.





УПРАЖНЕНИЕ "ВОЛНА"

- ❖ Откройте рот и опустите нижнюю челюсть вниз.
- ❖ Сделайте узкую букву «О».
- ❖ Затем начните вытягивать губы вперед, ослабляя первоначальное натяжение губ в букве «О».
- ❖ Чередуйте положение буквы «О» с вытянутыми вперед губами в расслабленном положении.
- ❖ Создайте волнообразное движение губами вперед и назад.
- ❖ Не забывайте вытягивать губы вперед после расслабления, так в работу включается наибольшее количество мышц вокруг губ. Делайте его медленно и осознанно.

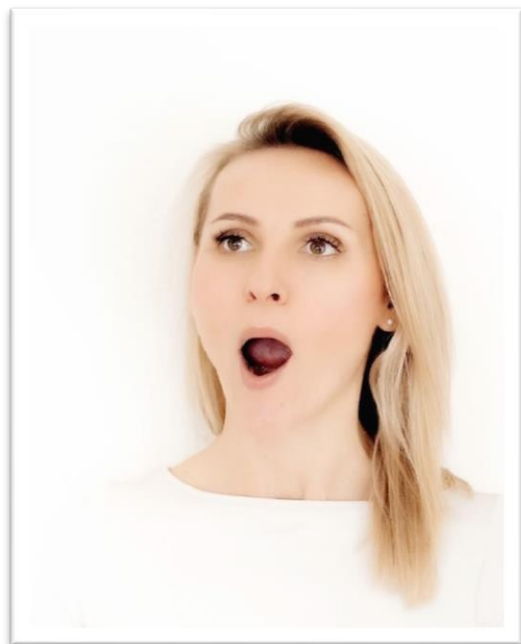
ВАЖНО:

Следите за тем, чтобы не образовывались носогубные складки.

Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.

Польза:

- Увеличивает объём губ.
- Делает четкий контур овала лица.
- Разглаживает носогубную складку.



УПРАЖНЕНИЕ "ВАКУУМ"

- ❖ Подкрутите губы внутрь, создайте вакуум.
- ❖ Удерживайте это положение необходимое количество времени.
- ❖ Меняйте интенсивность вакуума со средней на более высокую.
- ❖ Расслабьте губы.
- ❖ Выполняйте упражнение в динамике: присосали губы-расслабили.

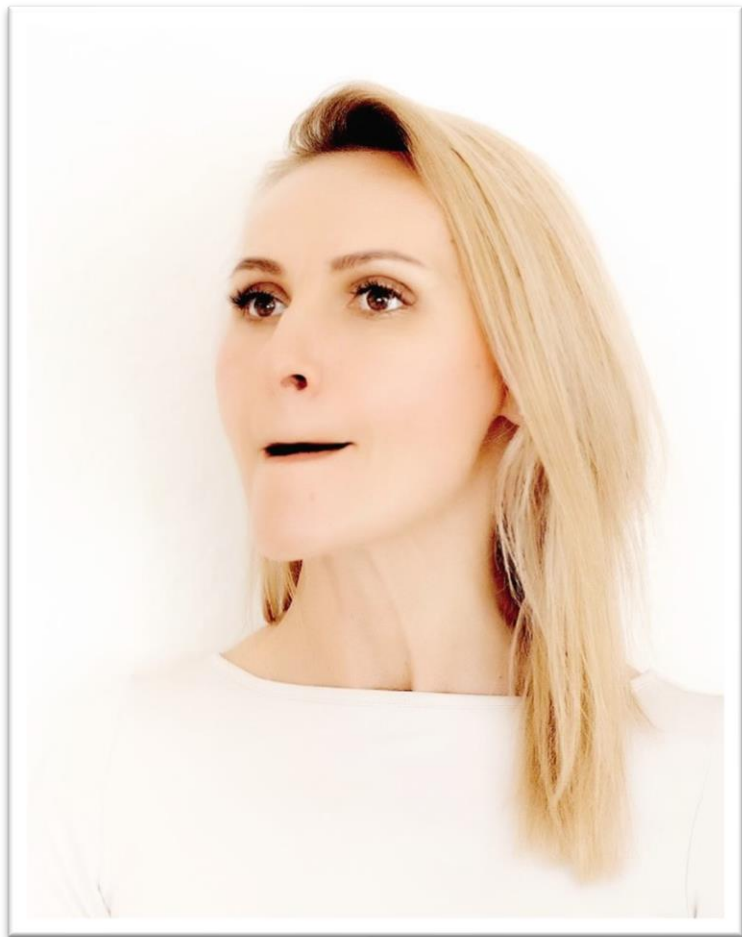
Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.

Польза:

- Сохраняет и увеличивает объём губ.
- Делает цвет губ более насыщенным



УПРАЖНЕНИЕ "БАБУЛЯ"



- ❖ Сядьте ровно, подбородок параллельно полу.
- ❖ Подкрутите нижнюю и верхнюю губу за зубы.
- ❖ Начинайте открывать и закрывать рот мелкими и частыми движениями.

Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.

Польза:

- Делает контур лица более четким.
- Делает лимфодренаж.

УПРАЖНЕНИЕ "ПОТОЛОК"

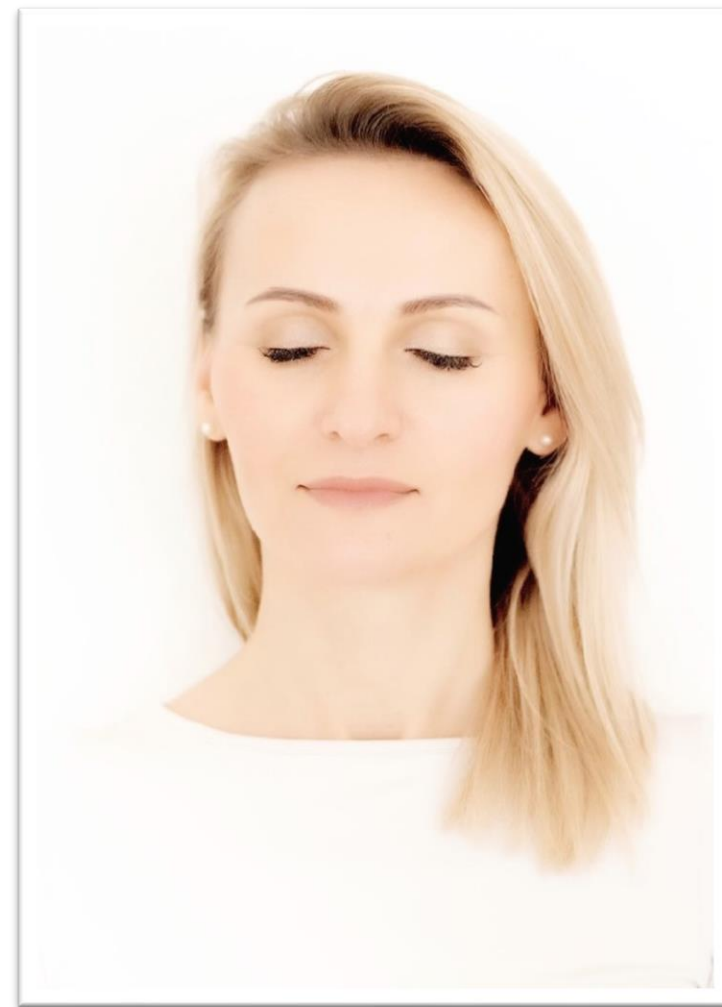
- ❖ Сядьте ровно, подбородок параллельно полу.
- ❖ Начните давить корнем языка на верхнее небо.

При выполнении упражнения у одних девушек образуется ямочка в области второго подбородка, а у других - выпуклость. Оба положения верны и означают, что ваши мышцы работают.

Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.

Польза:

- Подтягивает зону второго подбородка.



УПРАЖНЕНИЕ

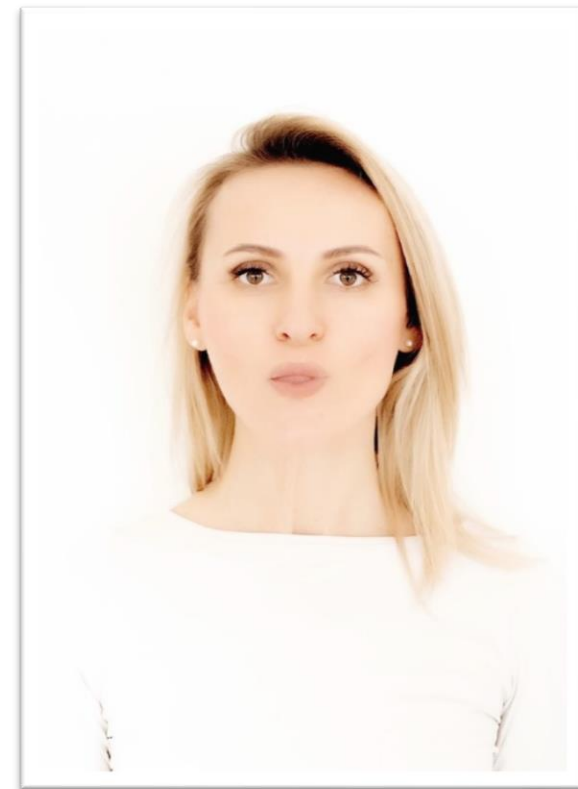
”ЯЗЫК ПОД ВЕРХНЕЙ ГУБОЙ”

- ❖ Заложите язык под верхнюю губу.
- ❖ Он должен оказаться между верхними зубами и верхней губой.

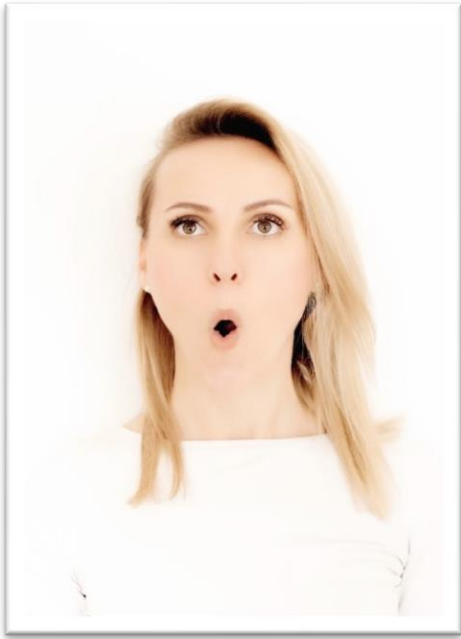
Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.

Польза:

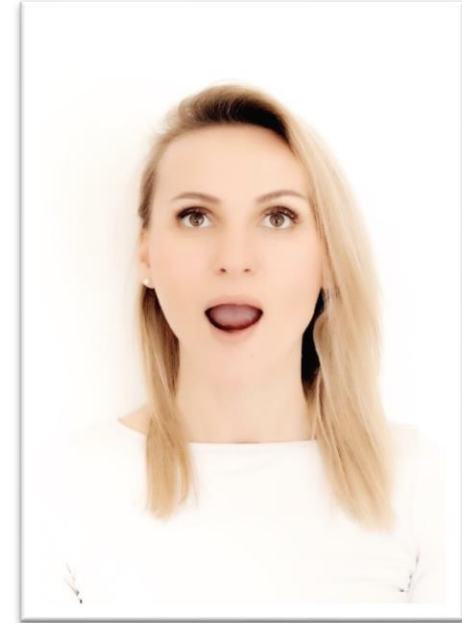
- Избавляет от второго подбородка.



УПРАЖНЕНИЕ "О-А"



- ❖ Откройте рот и опустите нижнюю челюсть вниз.
- ❖ Сделайте узкую букву «О».
- ❖ Затем начните менять положение губ, ослабляя первоначальное натяжение губ в букве «О» и переводя их в положение буквы «А».
- ❖ Чередуйте положение буквы «О» и «А».
- ❖ Упражнение выполняется в динамике

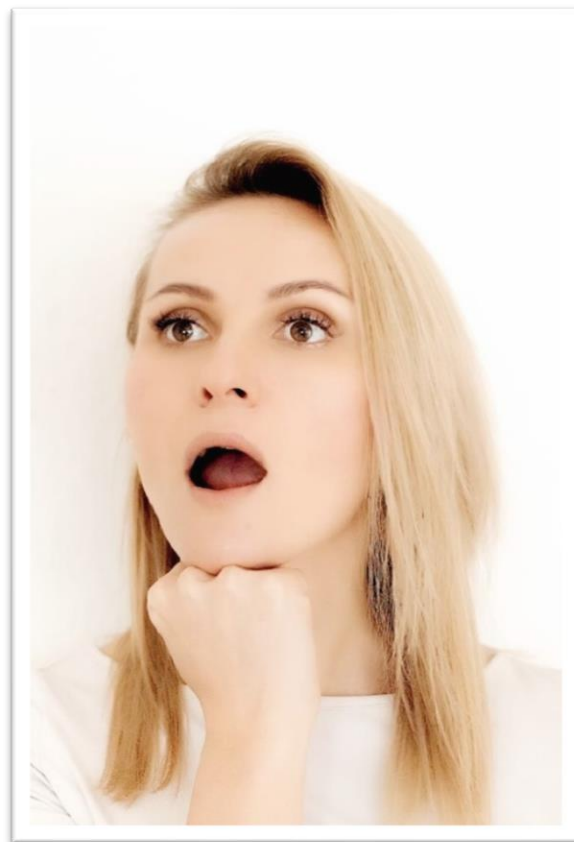


Важно: Положение буквы «А» не должно провоцировать носогубную складку.

Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.

Польза:

- Делает контур овала лица четким.
- Избавляет от морщин-щелкунчика.
- Убирает брыли. Подчеркивает скулы.



УПРАЖНЕНИЕ ”КУЛАК”

- ❖ Сядьте ровно, подбородок параллельно полу.
- ❖ Положите подбородок на кулак.
- ❖ Медленно на 10 счетов открывайте рот, а кулаком создавайте сопротивление и давите на челюсть так, будто хотите закрыть рот обратно.
- ❖ Достигнув нужной точки при открытии, как на фото, уберите кулак и медленно закройте рот. Также можно не убирать кулак, но ВАЖНО не

оказывать сопротивление и давление кулаком при закрытии рта.

ВАЖНО: Если есть проблемы с челюстным суставом, данное упражнение выполнять нельзя.

Польза:

- Убирает спазм жевательных мышц.
- Гармонизирует нижнюю треть лица.
- Способствует разглаживанию носогубных складок.

Повторите упражнение 5 -10 раз.

УПРАЖНЕНИЕ "ЗМЕЯ"

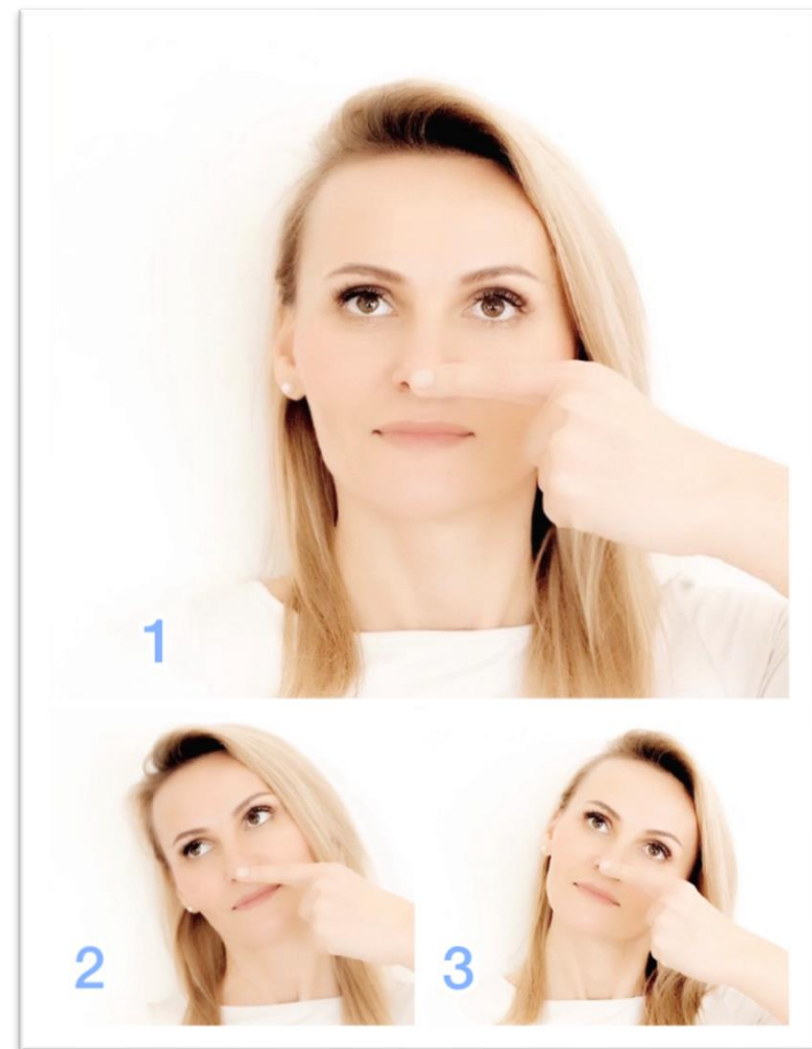
- ❖ Поставьте указательный палец на кончик носа.
- ❖ Потянитесь подбородком вперед и, оставив нос на месте, сделайте медленный наклон головы вправо.
- ❖ Верните голову в исходное положение и отведите ее назад.
- ❖ Снова потянитесь подбородком вперед.
- ❖ Сделайте наклон головы влево.
- ❖ Вернитесь в исходное положение и отведите голову назад.

Полезьа:

- Улучшает и корректирует овал лица.
- Укрепляет мышцы шеи.
- Борется с остеохондрозом.
- Разглаживает горизонтальные морщины на шее.

ВАЖНО: Если есть проблемы в шейном отделе, это упражнение следует выполнять очень аккуратно или не выполнять совсем.

Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.



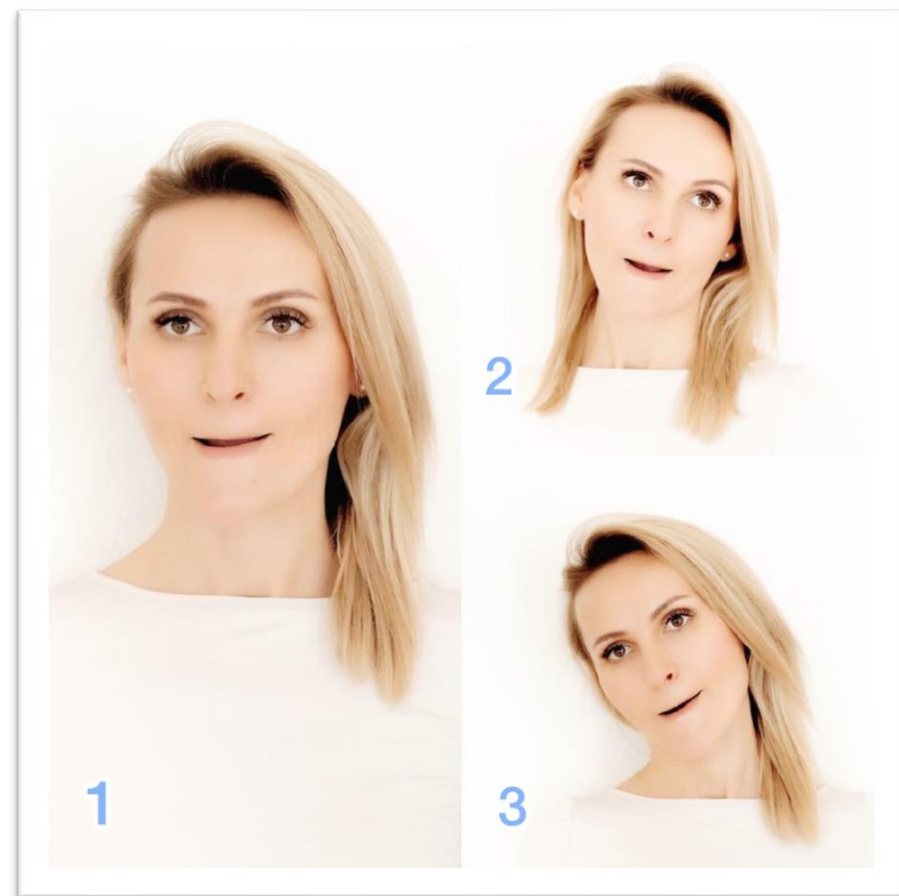
УПРАЖНЕНИЕ "КОЛОКОЛ"

- ❖ Сядьте ровно. Подбородок параллельно полу.
- ❖ Потянитесь кончиком подбородка вперед и вверх. Почувствуйте натяжение по контуру овала лица
- ❖ Подкрутите нижнюю губу за зубы нижней челюсти.
- ❖ Начните медленно наклонять голову то к левому плечу, то к правому. Будто вы тянетесь ухом к плечу при этом важно сохранять одну ось движения!
- ❖ Для этого положите указательный палец на подбородок и старайтесь сохранять его на месте при движении головы.
- ❖ Не закидывайте голову назад.

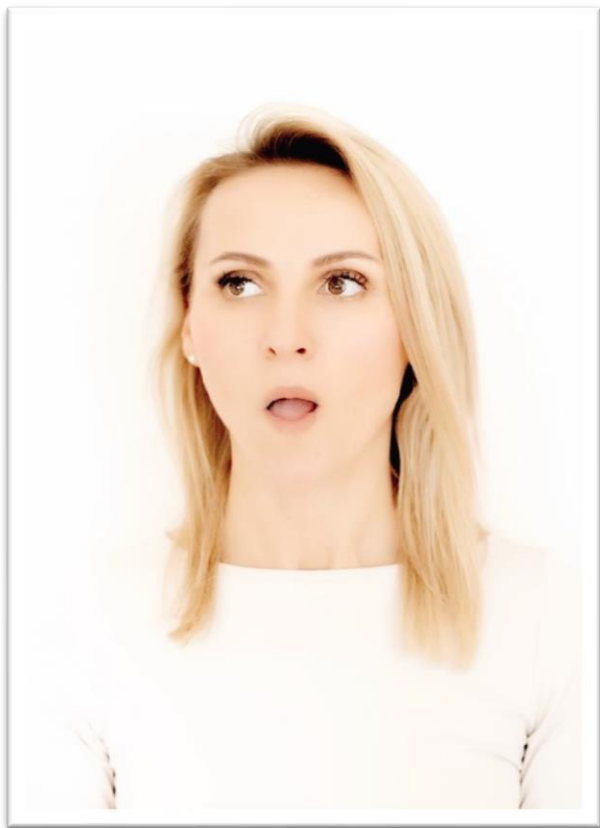
Польза:

- Корректирует овал лица.
- Улучшает тонус мышц на шее.
- Разглаживает горизонтальные морщины на шее.

Выполняйте упражнение на 30 счетов и более.



УПРАЖНЕНИЕ "ПРОПЕЛЛЕР"



- ❖ Приоткройте рот.
- ❖ Начните проходить языком по часовой стрелке между губами и внешней стороной зубов сначала сверху, потом снизу по или против часовой стрелке.
- ❖ Ваш язык должен крутиться по кругу, как пропеллер.
- ❖ Затем выполните все тоже самое в другую сторону.
- ❖ Движения должны быть не быстрыми, но достаточно интенсивными.

Выполняйте упражнение на 30 счетов и более

Польза:

- Подтягивает зону второго подбородка.
- Корректирует контур овала лица.
- Разглаживает носогубную складку.

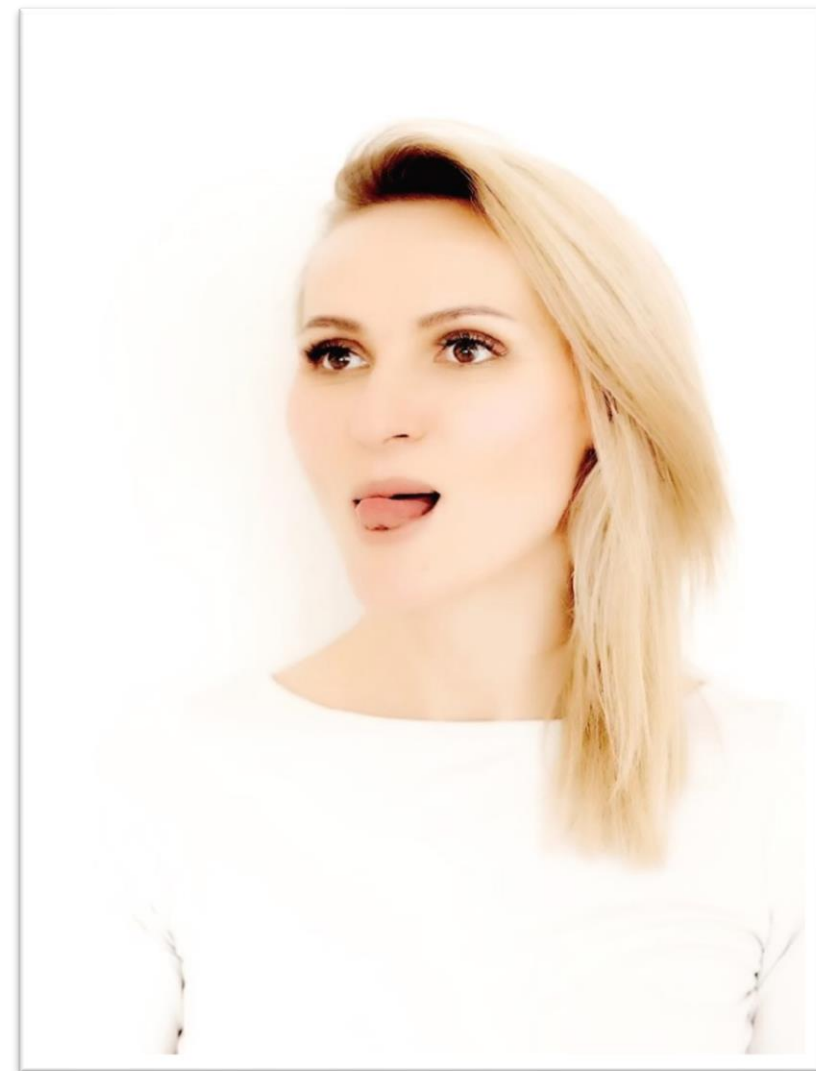
УПРАЖНЕНИЕ "ПОКАЖИ ЯЗЫК"

- ❖ Сядьте ровно, подбородок параллельно полу.
- ❖ Высуньте язык и вытяните его вперед.
- ❖ Уберите язык в исходное положение.

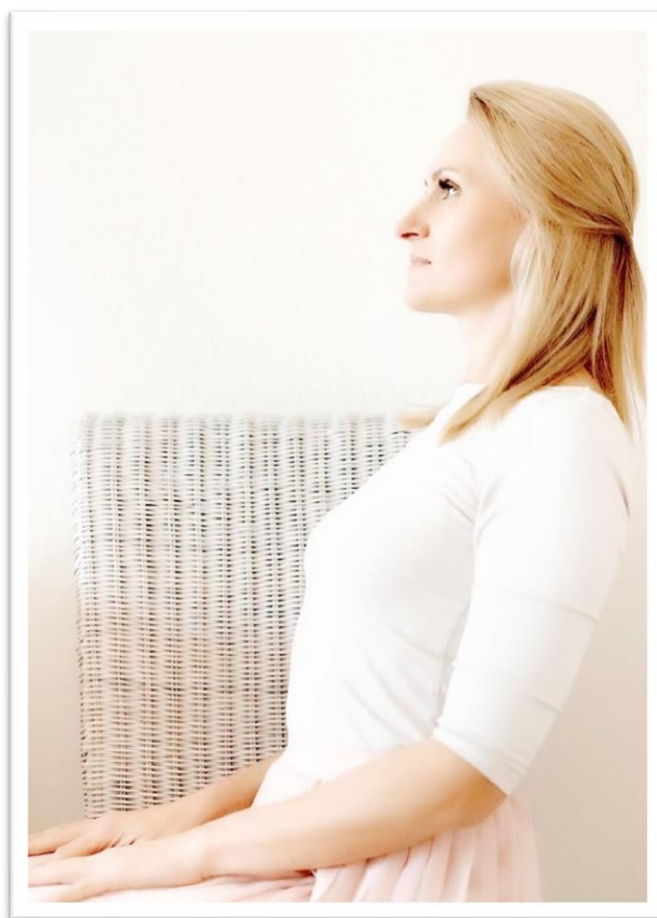
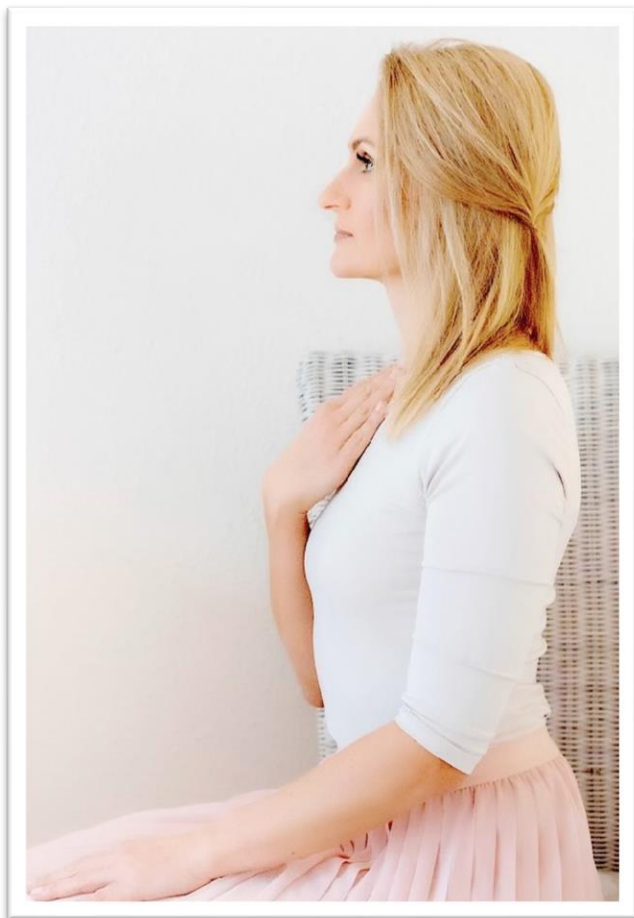
Выполните упражнение 30 раз.

Польза:

- Подтягивает зону второго подбородка.
- Улучшает настроение!



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ШЕИ СО СТУЛОМ



- ❖ Сядьте ровно. Спина прямая.
- ❖ Подбородок параллельно полу.
- ❖ Из этого положения с ровной спиной отклонитесь назад до тех пор, пока не почувствуете напряжение на передней поверхности шеи.
- ❖ Вернитесь в исходное положение.

Выполняйте упражнение 30 раз и более.

Польза:

- Выглаживает горизонтальные морщины на шее.
- Укрепляет мышцы шеи.