

# 40

УНИКАЛЬНЫХ

УПРАЖНЕНИЙ



# Аэробика для лица



**Это может каждая!**



40 уникальных упражнений

# **Аэробика для лица**

«Издательство АСТ»

2008

Аэробика для лица / «Издательство АСТ», 2008 — (40 уникальных упражнений)

Дорогие женщины, хотите всегда быть молодыми, красивыми и привлекательными? Хотите получать удовольствие, глядя на свое отражение в зеркале? Значит, пора открыть у себя дома маленький тренажерный зал для лица. Вы будете тренировать мышцы лба, глаз, носа, шеи. Вместо тренажеров вам потребуется зеркальце, а вместо гантелей придется использовать пальцы, ладони, иногда – кулачки. И тогда чудесные превращения произойдут как по мановению волшебной палочки.

, 2008

© Издательство АСТ, 2008

## Содержание

Время, назад!	5
Откуда берутся морщины?	7
Гимнастика	9
Общие правила	9
Комплекс упражнений № 1	10
Комплекс упражнений № 2	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Мария Кановская

## Аэробика для лица

### Время, назад!

Время, к сожалению, неумолимо. Еще вчера вас радовало отражение в зеркале: щечки нежны, как персик, губки яркие, как коралл, а на лбу и у глаз нет ни единой морщинки... И вот настал день, когда зеркало повело себя предательски и несправедливо: оно показало вам невесту откуда взявшуюся сеточку у глаз, слегка изменившийся овал лица и чуть наметившуюся линию второго подбородка. Согласитесь, такая картинка способна испортить настроение любой женщине – даже той, которая не слишком заостряет внимание на своей внешности. Послание времени доходит до любого адресата, оно гласит: «Молодость не вечна!» И как бы ни была грустна эта мысль, с ней нужно смириться. Стоп! Что значит смириться? Опустить руки и ничего не делать? Нет, мы не это имеем в виду. Не стоит расстраиваться из-за того, что годы не повернуть вспять. Период, в который вы вступаете, не менее хорош, чем предыдущий. И выглядеть в любом возрасте можно великолепно, если вовремя понять: *то, что раньше доставалось даром, теперь потребует некоторых усилий.*

Ваша задача – вернуть молодость своему лицу и больше никогда не позволять годам брать верх над красотой и очарованием. Научитесь уделять себе хотя бы несколько минут в день, и тогда глаза ваши снова станут блестящими, взгляд лучистым, шея гладкой, а овал лица подтянутым. Для того чтобы мышцы лица были упругими, их надо упражнять – для этого существует множество самых различных комплексов, которые мы и предложим вам в нашей книге. Мускулы лица задействованы очень активно – вот почему у нас возникают мимические морщины. Мы же не можем оставаться неподвижными, подобно сфинксу, – наши эмоции то и дело отражаются на лице, у кого-то – в большей степени, у кого-то – в меньшей. Удивленно приподнятая бровь, наморщенный от тягостных раздумий лоб или прищуренные от смеха глаза – все движения лица постепенно меняют его, и это вполне естественно.

Щеки должны быть округлыми, крепкими, с высокими скулами. Но что делать, если с годами они слегка обвисли? Конечно, вам помогут упражнения: они вернут щекам объем, уберут лишнюю кожу и придадут лицу моложавый вид.

А второй подбородок? Лучше, конечно, не допускать его появления. Но так уж мы устроены: вечно сутулимся, любим почитать в постели и поспать на высоких подушках. Вот и получается, что рано или поздно проблема двойного подбородка становится весьма актуальной. Казалось бы, ерунда, но до чего же эта противная складка портит овал лица! Ничего, не расстраивайтесь – это дело поправимое. Гимнастика, контрастные компрессы и умывание холодной водой сделают свое дело – избавят вас от ненавистой складочки.

Итак, вы хотите всегда быть молодыми, красивыми и привлекательными? Хотите получать удовольствие, глядя на свое отражение в зеркале? Значит, пора открыть у себя дома маленький тренажерный зал для лица. Вы будете тренировать мышцы лба, глаз, носа, шеи. Вместо тренажеров вам потребуется зеркальце, а вместо гантелей придется использовать пальцы, ладони, иногда – кулачки.

Мышцы лица очень редко бывают по-настоящему расслаблены, поэтому им просто необходима гимнастика! И она должна быть основана на принципе «напряжение и расслабление», чтобы стимулировать реактивное кровоснабжение. Вот тогда искаженные мышцы расправятся, кожный обмен веществ активизируется, ткани натянутся и лицо, соответственно, будет выглядеть свежее и моложе. Вы сможете владеть своими мышцами, управлять ими в стрессовых ситуациях. Через какое-то время, когда подобные тренировки войдут у вас в привычку, вы

почувствуете себя творцами своей внешности. Еще бы! Ведь теперь вы сможете «лепить» свое лицо самостоятельно!

Главное – вовремя осознать проблему и принять на себя ответственность за свою внешность. «Не ждите милости от природы» и возьмите заботы о своей красоте в собственные руки! Все упражнения и процедуры выполняйте с любовью к себе, ориентируясь на собственное самочувствие.

## Откуда берутся морщины?

И правда, откуда? Что время делает с кожей и почему она так предательски выдает возраст женщины?

Первое и самое главное – с возрастом кожа начинает недостаточно снабжаться кровью. До 25 лет человек растет, «растет» и кожа – поэтому кровь распределена в теле «равномерно». После 25 лет наш организм начинает перераспределять кровь в пользу внутренних органов, отводя ее от кожи. Кожа ощущает дефицит кислорода и питательных веществ. Этот процесс занимает 10–15 лет. Часть кровеносных сосудов, подходящих к зародышевому слою кожи, атрофируются. Недостаточное кровоснабжение является главной причиной преждевременного увядания кожи. Перечислим основные причины старения кожи лица:

- Замедляется процесс обновления клеток. Уменьшается скорость деления клеток росткового слоя эпидермиса, из-за этого толщина слоя омертвевших клеток возрастает в 7–9 раз и больше.

- Снижается обмен веществ в клетках и внутриклеточное давление, поддерживающее стенки клетки в растянутом положении. Стенки сморщиваются, на коже образуются морщины.

- Изменяется структура молекул гиалуроновой кислоты. Основная функция этой кислоты – удержание в коже влаги в форме геля. Этот гель транспортирует из организма шлаки и пропускает снаружи биоактивные вещества. По мере старения в молекулах гиалуроновой кислоты возникают межмолекулярные и внутримолекулярные сшивки, которые делают эту «сетку для воды» более жесткой и менее проницаемой. Так слой матричного геля уменьшается, в результате ухудшается тургор (натяжение) кожи. Она будто «сдувается» – прежде упругие щеки заметно провисают, изменяется («плывет») овал лица.

- Уменьшается число фибробластов – клеток дермы, производящих белки кожи, – коллаген и эластин. В молекулах коллагена происходят сшивки, в результате чего коллаген переходит в жесткое, неэластичное состояние. В итоге – потеря эластичности кожи, ломкость сосудов, а значит, купероз (сосудистая сеточка) и дальнейшее изменение овала лица.

- Уменьшается число клеток лангенгарса, ответственных за местный иммунитет кожи. Это приводит к ее повышенной чувствительности, появлению красных пятен, шелушения и раздражения. Кожа становится беззащитной перед повреждающими внутренними и внешними факторами, что еще более провоцирует процесс старения.

- Уменьшается число меланоцитов – клеток, продуцирующих пигмент меланин. Давно известно, что постоянный, чрезмерный и даже умеренный загар старит кожу. Это происходит по двум основным причинам. Во-первых, при загаре кожа обезвоживается, высушивается. Во-вторых, под действием солнечного ультрафиолета в эластине кожи образуются сшивки, от чего эластиновый «каркас» кожи теряет свою гибкость. Из-за этого на коже образуется сеть мелких морщин. Любовь к загару может привести к очень серьезным последствиям: не только спровоцировать фотостарение, но и значительно увеличить риск заболевания раком кожи.

- Истончение дермы и уменьшение количества клеток росткового слоя сопровождается утолщением рогового слоя, то есть уменьшается число живых клеток и увеличивается количество мертвых.

- Атрофируются сальные и потовые железы.

Совсем недавно ученые открыли ген старения, активизирующийся после 35 лет. Клетки кожи ежесекундно получают огромное количество сигналов, заставляющих их выполнять те или иные действия, а ген старения глушит их. В результате, клетки постепенно перестают вырабатывать, например, коллаген. Кстати, чем меньше человек спит, тем сильнее активизируется ген старения.

Большинство косметологов считают, что главной причиной преждевременного старения кожи являются свободные радикалы. Они разрушают липиды и мембраны клеток, присоединяя к себе их части. Добираясь иногда до ядра клетки, они вызывают клеточные мутации, то есть рак.

Главной причиной увеличения количества свободных радикалов является солнце. Ультрафиолетовые лучи (УФ-лучи) провоцируют перекисное окисление липидов (жиров) – химический процесс, в результате которого образуется огромное количество свободных радикалов. Солнечный ожог неизбежно ведет к преждевременному старению. УФ-лучи проникают в дерму, разрушая необходимые коже вещества и, как ножом, вырезают коллагеновые волокна. Глубокие слои кожи безнадежно обезвоживаются, она теряет упругость и эластичность. Солнечный ожог – это бомба замедленного действия. Многие проблемы с кожей у взрослых являются результатом солнечных ожогов, полученных в детстве. Облучение в солярии, к сожалению, также способствует ускорению старения кожи, что уже доказано клиническими испытаниями.

Также не лучшим образом сказывается на коже недостаток витаминов и микроэлементов. И даже если человек будет получать необходимую дозу витаминов с пищей, коже все равно достанутся сущие крохи.

Ну и, как мы уже говорили, на внешний вид кожи в значительной мере влияет наша мимика. Некоторые женщины, узнав об этом, стараются не выражать на лице никаких эмоций. Они даже пытаются поменьше улыбаться, чтобы избежать появления «гусиных лапок» в уголках глаз. Не вздумайте следовать их примеру! Смейтесь, улыбайтесь как можно чаще! Ведь улыбка и смех помогают нам бороться со стрессом, который вредит коже гораздо больше. А сохранить лицо молодым и здоровым нам помогут правильный уход, гимнастика, массаж и водные процедуры.



## **Гимнастика**

### **Общие правила**

Не забывайте делать гимнастику для лица и шеи! Помните, что только регулярными занятиями вы добьетесь нужного эффекта: повысите эластичность кожи, укрепите мимические мышцы лица и предупредите появление морщин.

- Упражнения для лица и шеи полезно проводить один-два раза в неделю перед зеркалом.
- Предварительно очистите кожу, но не смазывайте ее кремом, чтобы секрет сальных желез кожи мог свободно выделяться наружу.
- Во время занятия нужно принять удобное положение: спина прямая, подбородок поднят выше уровня плеч.
- При выполнении упражнений фиксируйте пальцами участки лица, особенно подверженные образованию морщин.
- После окончания упражнений желательно наложить питательную маску.
- Гимнастика сделана правильно, если после нее чувствуется приятное утомление в тренируемых мышцах.

## **Комплекс упражнений № 1**

1. Спокойно и глубоко вдохните через нос (крылья носа при этом напрягаются). Медленно, равномерно, до конца выдохните через рот. Повторите 2–3 раза с интервалом 3–4 секунды.

2. Глубоко вдохните через нос. Задержите дыхание (внутренние мышцы лица при этом напрягаются, к лицу приливает кровь). Не выдыхая, при сомкнутых губах, надувайте щеки. Через 2–3 секунды с силой и напряжением, толчками, выдохните через рот. Повторите 2–3 раза.

3. Глубоко вдохните через нос, одновременно втянув щеки. После задержки дыхания на секунду сделайте медленный, равномерный выдох через рот (губы при этом слегка сомкнуты, щеки надуты). Повторите 2 раза.

## **Комплекс упражнений № 2**

Этот комплекс упражнений предложили йоги. При выполнении сконцентрируйтесь на каждой мышце лица. Весь комплекс повторите не менее 6 раз.

## **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.