

Фейс-фитнес за 8 минут: 13 упражнений для кожи и мышц лица

Можно ли сохранить молодость и привлекательность и самостоятельно справиться с естественным процессом старения?

Аэробика для лица не обойдется вам в тысячи долларов и не потребует никаких приспособлений. Вы работаете с тем, что дано вам Богом. Данный комплекс упражнений поможет любому, кто согласится потратить на упражнения всего лишь 8 минут в день. Даже если у вас мало времени, ни в коем случае не пропускайте ежедневные занятия аэробикой для лица.

Приведенные ниже 13 упражнений составляют костяк программы по уходу за кожей лица от Кэрол Мэджио. Упражнения следует выполнять четко согласно описанию, чтобы кожа лица стала более молодой, крепкой и здоровой.

Упражнение 1: Открываем глаза

Расположите указательные пальцы между бровями. Большие пальцы согните вокруг внешних уголков глаз. Крепко зажмурьтесь. Лицо вперед, плечи назад. Упритесь ступнями в пол для сопротивления. Удерживайте позу на счет 30.

Упражнение 2: Для разглаживания складки между бровями

Одну руку положите на стену или другую вертикальную поверхность и отталкивайтесь для создания сопротивления. Положите пальцы между бровями и поднимайте их вверх. Лицо вперед, плечи назад. Упритесь ступнями в пол для сопротивления. Удерживайте позу на счет 20.

Упражнение 3: Лифтинг нижних век

Одну руку положите на стену или другую вертикальную поверхность, отталкиваясь от нее для создания сопротивления. Положите указательный и большой пальцы на внешние уголки глаз. Поднимите нижние веки. Лицо вперед, плечи назад. Упритесь ступнями в пол для сопротивления. Удерживайте позу на счет 30.

Упражнение 4: Наполняем лицо

Одну руку положите на стену или другую вертикальную поверхность, отталкиваясь от нее для создания сопротивления. Откройте рот и втяните внутрь уголки губ так, чтобы губы прикрыли зубы. Потянитесь лицом вперед, плечи отведите назад. Положите большой и указательный пальцы на уголки рта и выполняйте ими круговые движения. Работайте до появления жжения, затем выполните быстрые круговые движения на счет 20.

Упражнение 5: Энерджайзер для щек

Одну руку положите на стену или другую вертикальную поверхность, отталкиваясь от нее для создания сопротивления. Сложите губы, как будто произносите «О». Положите большой и указательный пальцы на щеки. Улыбнитесь верхней губой, превращая рот в горизонтальный узкий овал, как будто произносите «Э». Повторите 10 раз.

Поднимите руку к середине лица, поднимая энергию к макушке. Лицо вперед, плечи назад. Упритесь ступнями в пол для сопротивления. Выполнайте пульсацию пальцами над головой на счет 15.

Упражнение 6: Трансформации носа

Одну руку положите на стену или другую вертикальную поверхность, отталкиваясь от нее для создания сопротивления. Указательным пальцем сильно поднимите кончик носа вверх. Потяните верхнюю губу вниз,

затем расслабьтесь. Повторите 20 раз.

Упражнение 7: Лифтинг губ

Одну руку положите на стену или другую вертикальную поверхность, отталкиваясь от нее для создания сопротивления. Закройте рот. Напрягите уголки губ. Представьте, как уголки рта движутся вверх и вниз. Большим и указательным пальцами следуйте за воображаемыми движениями уголков рта. Продолжайте до появления жжения. Выполните пульсацию пальцами на счет 30.

Упражнение 8: Пухлые губы

Одну руку положите на стену или другую вертикальную поверхность, отталкиваясь от нее для создания сопротивления. Подверните верхнюю губу внутрь. Потянитесь лицом вперед, плечи отведите назад. Постукивайте по центру верхней губы указательным пальцем, представляя, что разбиваете шарик. Выполняйте мелкие круговые движения, пока не почувствуете жжение. Считайте до 20.

Постукивайте по уголкам рта большим и указательным пальцами. Выполняйте мелкие круговые движения, пока не почувствуете жжения. Считайте до 20.

Упражнение 9: Заполняем носогубные складки

Одну руку положите на стену или другую вертикальную поверхность, отталкиваясь от нее для создания сопротивления. Сложите губы в форме узкого вертикального овала. Потянитесь лицом вперед, плечи отведите назад. Положите большой и указательный пальцы на уголки рта. Представьте, как энергия движется вверх от уголков губ к уголкам носа. Медленно двигайте пальцы вдоль носогубных складок вверх-вниз. Повторяйте, пока не почувствуете жжение.

Выполните пульсацию пальцами на счет 30.

Упражнение 10: Тонизируем шею

Одну руку положите на стену или другую вертикальную поверхность, отталкиваясь от нее для создания сопротивления. Другую руку положите на переднюю часть шеи, как будто душите себя. Поднимайте голову вверх и расслабляйтесь. Выполните 20 раз.

Упражнение 11: Улучшаем линию нижней челюсти

Одну руку положите на стену или другую вертикальную поверхность, отталкиваясь от нее для создания сопротивления. Зубы прикройте губами. Медленно откройте и закройте рот пять раз. Поднимите голову вверх. Медленно откройте и закройте рот пять раз, отводя голову назад. Задержитесь в этом положении. Потянитесь лицом вперед, плечи отведите назад. Начиная от уровня подбородка, поднимите одну руку до середины лица и дальше к макушке. Выполните пульсацию на счет 20.

Упражнение 12: Четкий овал лица

Одну руку положите на стену или другую вертикальную поверхность, отталкиваясь от нее для создания сопротивления. Откройте рот, втяните губы, закрыв ими зубы. Представьте, как стороны вашего лица движутся вверх. Начиная с подбородка, перемещайте указательный и большой пальцы одной руки вверх вдоль лица к макушке, представляя, как стороны лица тоже движутся вверх. Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете жжение. Выполните пульсацию пальцами над головой на счет 20.

Упражнение 13: Лифтинг шеи и подбородка

Одну руку положите на стену или другую вертикальную поверхность, отталкиваясь от нее для создания сопротивления. Другую руку положите на шею спереди, высоко поднимите подбородок. Улыбнитесь, высунув язык и подняв его кончик к носу. Сидите прямо. Отталкивайтесь от стены, представляя, что вы кресло-качалка. Выполните 20 качаний. Поверните голову вправо, посмотрите за плечо и выполните 20 качаний. Поверните голову влево, посмотрите за плечо и выполните 20 качаний.

Источник: Улан-Удэнский городской портал.

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com

*Автор текста: Артур
Скальский.*

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](https://t.me/bur24_link_bot)
Эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](https://t.me/irk24_link_bot)
Эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](https://t.me/kras24_link_bot)
Эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](https://t.me/nsk24_link_bot)
Эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/tomsk24_link_bot)
Эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: [@babrobot_bot](https://t.me/babrobot_bot)
Эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

Эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)