



# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА

ВЕЛИКАЯ ЭСТЕ ЛАУДЕР КАК-ТО СКАЗАЛА: «МОЖНО КУПИТЬ НОВОЕ ПЛАТЬЕ, НО НОВОЕ ЛИЦО НЕ КУПИШЬ!» ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР ЕВГЕНИЯ МАЗУР ПРЕДЛАГАЕТ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ПРЕКРАСНО ДЕЙСТВУЮТ НА МЫШЦЫ И КОЖУ ЛИЦА, ВОЗВРАЩАЯ ТОНУС И МОЛОДОСТЬ.

На открытых участках тела (шея, лицо, руки) следы хронологического старения более заметны. Увы, в первый год периода менопаузы на 40% быстрее снижается выработка эластина и коллагена — строительного материала кожи, ее каркаса. Мышечная масса замещается жировой тканью и соединительными волокнами. Неужели ничего нельзя сделать для сохранения молодости, красоты, а значит, и женского здоровья? К счастью, можно! Надо заставить клетки регенерировать! Причем профессионально, грамотно, в антигравитационной последовательности — специально подобранными упражнениями для гимнастики лица. Не забывайте, что, работая над лицом, мы включаем в процесс все тело, особенно шею и зону декольте. Ведь в человеческом организме все взаимосвязано. Дело в том, что неразвитая грудная мышца усилит состояние гравитационного птоза, то есть «обвислость» шеи и самого лица. А овал лица и нижняя носогубная складка зависят от состояния мышц шеи, от которых, в свою очередь, зависит положение головы. Например, наклоненная вниз голова, безусловно, создаст предпосылки к образованию второго подбородка, уж какой здесь может быть овал! Итак, за работу!»



**1** Делаем вытяжение мышц шейного отдела. Освобождаем шею от колец Венеры.



**2** Формируем четкий овал лица.

ФОТО: НАТАША ПОПОВА, ЮЛЯ ФУТНИНА



**3** Создаем красивую линию перехода от шеи к подбородку.



**4** Поднимаем уголки рта.



**5** Устраняем «морщины забот» в области лба.



**6** Воздействуем на активные лифтинг-точки подвешивающей мускулатуры лица нажатием.



**7** Упражнение на укрепление век и устранение «гусиных лапок».



**8** Упражнение на удержание и укрепление опорной костной ткани лица, нажатие с сопротивлением.



**9** Упражнение на укрепление области вокруг глаз.



**10** Упражнение на увеличение и укрепление кольцевой мышцы рта.