



**ГИМНАСТИКА  
ДЛЯ ЛИЦА**

**faceforming**

# История

Гимнастика лица (фейсбилдинг, фейслифтинг, фейсформинг) - это не новая методика, а хорошо забытое старое. Она практикуется артистами, педагогами, политиками, телекомментаторами и женщинами, которые хотят выглядеть моложе своих лет.

Еще со времен Клеопатры известны упражнения на тренировку мышц лица.



## ИСТОРИЯ

Продолжателем традиций омолаживающего "лицедейства" можно назвать немецкого пластического хирурга **Рейндхольда Бенца**, он был поражен фотографиями известной балерины - Евы Хоффман своим несоответствием: у нее было великолепное крепкое молодое тело, ни одного изъяна - прекрасный пример совершенства.

Её лицо, однако, создавало сильный контраст телу. На нем определенно были видны следы времени. Впоследствии, он узнал, что балерине было 42 года. Каждодневные изнуряющие тренировки тела оставили его молодым, и в то же время лицо выдавало ее возраст.

Жила... была ... одна балерина...



В 1930 году он создает гимнастику для лица. С этой программой Бенц начинает путешествовать по всему миру и дает частные уроки богатым клиентам.

Продолжателем этого направления стала Ева Фрейзер. На основе разработок Евы Хоффман Фрейзер создает свою программу омоложения лица. В комплексе есть динамические и статистические упражнения



# Две причины изменения внешнего вида лица

Первая – гримасы лица, которые приводят к чрезмерной подвижности одних мышц и зажиму других. Это может произойти даже в молодом возрасте.



**Вторая причина**  
– естественное  
старение  
организма, кожи  
уменьшение её  
эластичности и  
опускание под  
воздействием  
силы тяжести.  
Слабые мышцы  
не способны  
удержать кожу и  
она «отвисает»



AGE: 45



AGE: 55

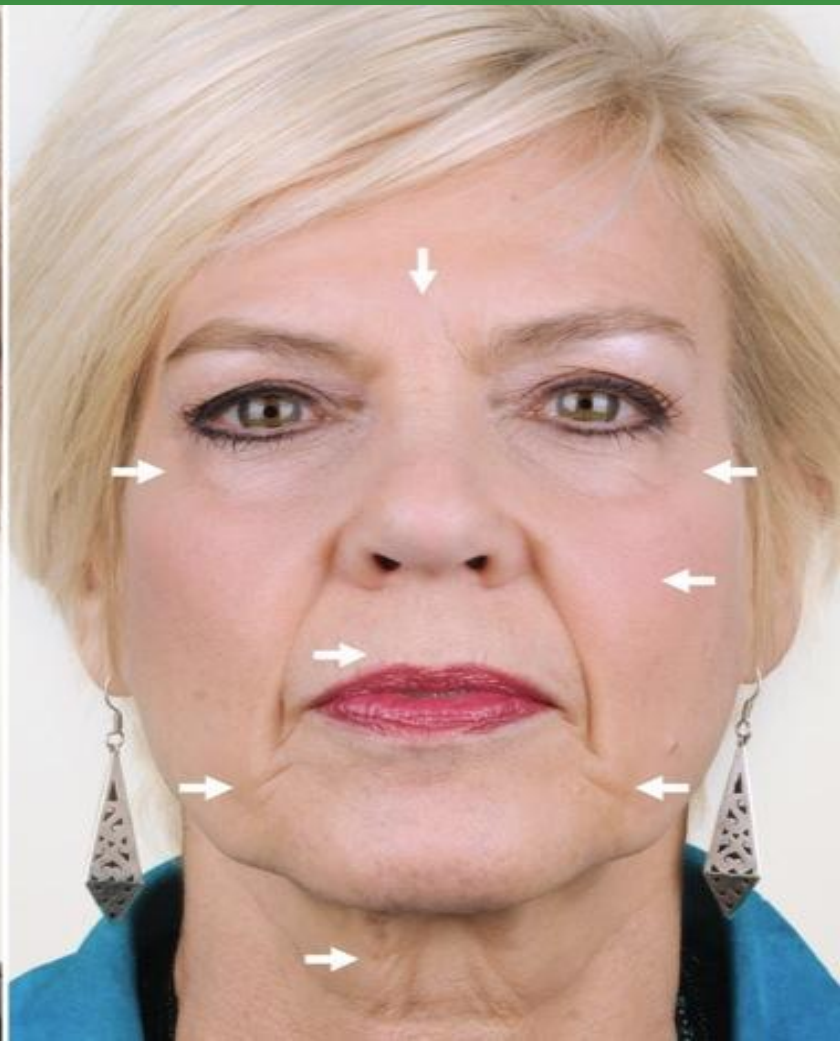


# Почему гимнастика для лица?

- Гимнастика для лица от морщин эффективна при регулярном выполнении выбранных вами упражнений для лица и шеи. Можно предотвратить или надолго отдалить возрастные изменения, сохранить молодость лица.
- А, если изменения уже произошли, с помощью гимнастики для мышц лица вы можете устранить или уменьшить морщины и складки, устранить второй подбородок, улучшить овал лица и внешний вид шеи, повысить тургор и улучшить цвет кожи. Это средство более эффективное, чем косметика или массаж, и более естественное и долговременное, чем операция или инъекции.
- От состояния мышц лица во многом зависит водный баланс в коже, размер пор и работа кожных желёз. Гимнастика для мышц лица почти всегда полезнее и эффективнее для улучшения и поддержания качества кожи лица, чем косметические средства и процедуры, на которых можно сэкономить немалые средства.





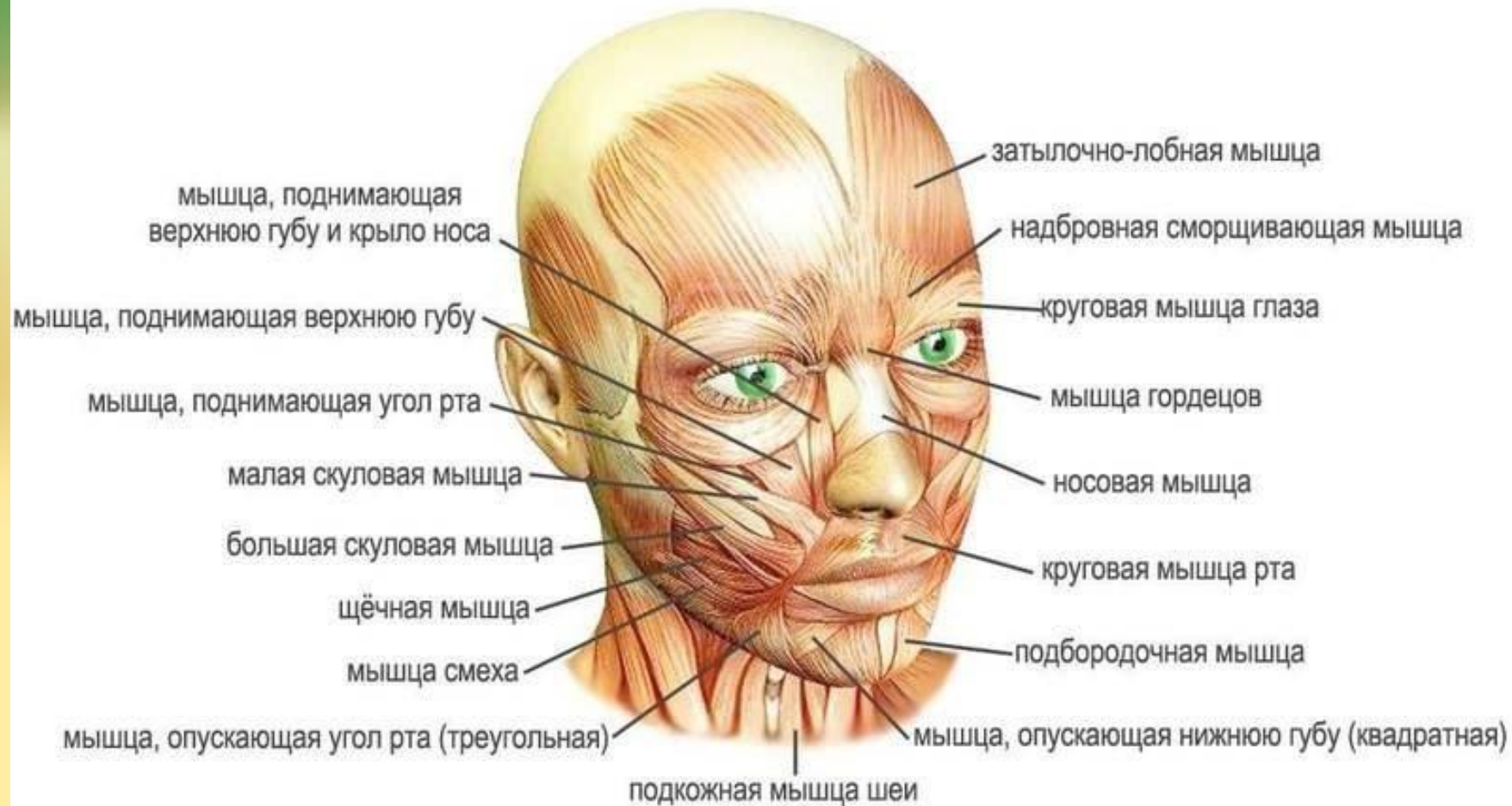








## МИМИЧЕСКИЕ МЫШЦЫ ЛИЦА И ШЕИ



# Упражнения для лба

- \* Делаем лоб более гладким, предотвратить или избавиться от горизонтальных морщин на лбу, улучшить качество кожи лба;
- Уменьшаем опущенное верхнее веко, увеличить видимый размер глаз;
- Научимся снимать лобную и затылочную головную боль напряжения;
- Предотвращаем появление угрей и прыщей на лбу и переносице;
- Разглаживаем морщины, массируем кожу.
- Тонизируем мышцу, приподнимаются брови – взгляд становится открытым.
- Убираем складку «гордеца»
- Натягиваем «скальп» назад и подтягиваем контур лица.



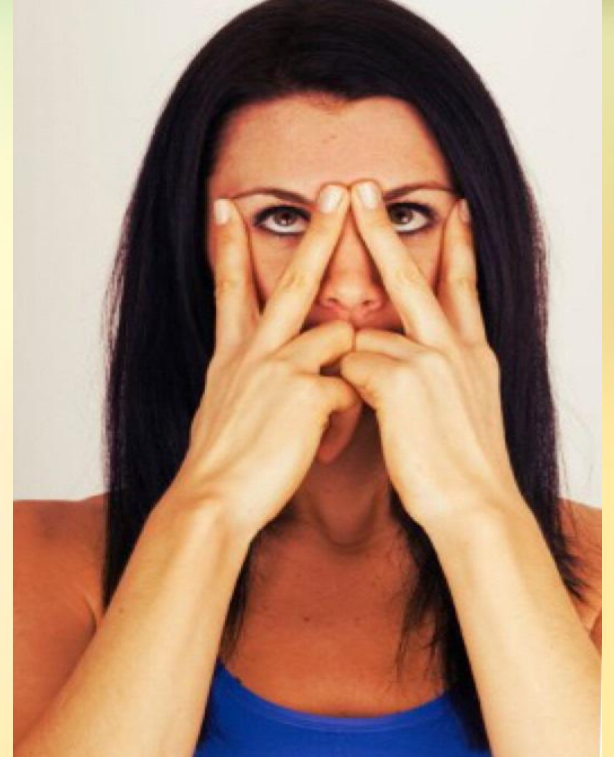
# Упражнения для глаз

Чему может способствовать выполнение этого упражнения:

- При этом регулярное проведение такой гимнастики от морщин вокруг глаз сделает кожу более эластичной и приведет к исчезновению морщин, а также снимет отечность век.

А это то, о чем мечтает каждая женщина.

- Глаза станут больше, поднимется верхнее веко и уйдут с него морщинки.
- Стимулируем внутренние мышцы, улучшаем зрение, цвет белков глаз, убираем морщинки возле глаз.
- Приподнимаем верхнее веко и убираем на нём морщины.
- Убираем отёки и морщины на нижнем веке.

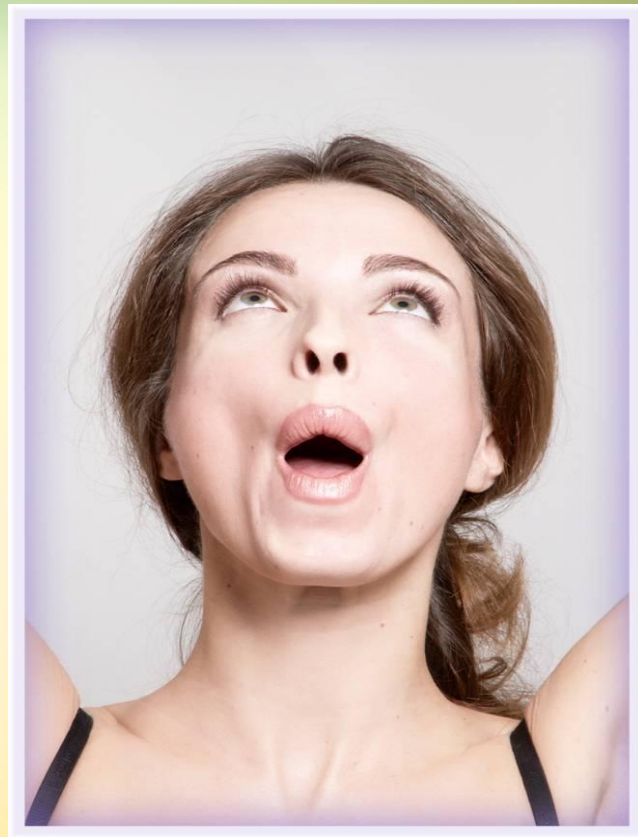




# Упражнения для щёк и скул

Чему может способствовать выполнение этого упражнения:

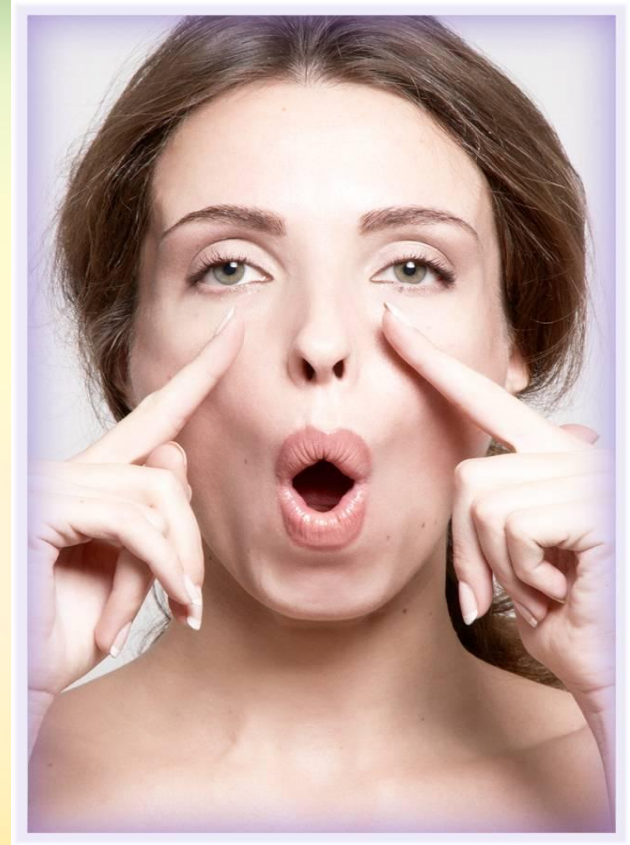
- Подтягиваем щёчки вверх и нижний контур лица, формируем «яблочки» и убираем брыли.
- Уменьшаем носогубную складку. Увеличиваем упругость кожи за счёт кровообращения и массажа.



# Носогубный треугольник.

Чему может способствовать выполнение этого упражнения:

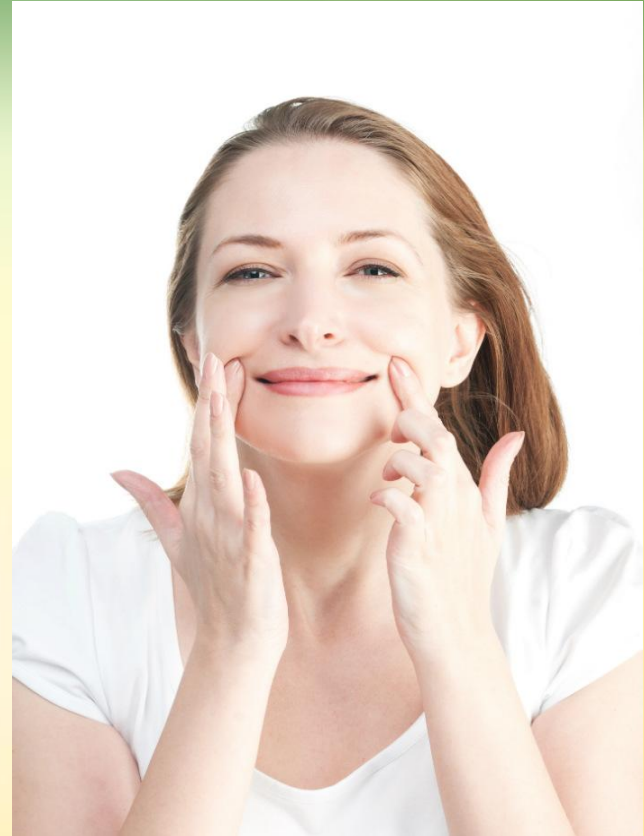
- Убираем морщины на верхней губе продольные и снизу вверх.
- Снимаем спазм мышц и подтягиваем их для того, чтобы убрать заломы и носогубные складки.
- Приподнимаем нос и делаем его тоньше.



# Губы

Чему может способствовать выполнение этого упражнения:

- Тренируем круговую мышцу рта.
- Делаем губы больше, убираем морщины вокруг губ, улучшаем цвет губ за счёт улучшения кровообращения.
- Приподнимаем уголки губ, убираем зажимы, нижняя часть лица расслаблена.



# Упражнения для подбородка, овала лица и шеи

Чему может  
способствовать  
выполнение этого  
упражнения:

- Улучшаем контур лица, убираем брыли, убираем второй подбородок, формируем нижний овал лица.
- Убираем морщины с шеи, тонизируем кожу.
- «Размыкаем» зажатые челюсти. Формируем «угол молодости»



# Лимфодренажный массаж для молодости лица

Как известно, благодаря лимфооттоку организм избавляется от излишков жидкости и вредных отходов жизнедеятельности. Неправильное движение лимфы нередко сопровождается изменением очертаний лица, появлением отечности, темных кругов и мешков под глазами, к потере эластичности тканями лица.

К видимым результатам лимфомассажа следует отнести:

- уменьшение объема лица за счет исчезновения жировой прослойки;
- устранение двойного подбородка;
- восстановление упругости кожи;
- улучшение цвета лица;
- исчезновение мелких шрамов и рубцов.

От природы в женщину вложен огромный потенциал красоты, для того, чтобы вдохновлять и побуждать мужчину на действие, на подвиги. Красота—это не просто дар, это сила, энергия, и у нее есть определенный запас, она не бесконечна!

Сохранить  
красоту - это  
возможно!  
Немного усилий,  
настойчивости,  
упражнений,  
вдохновения...

**И мы -  
КРАСОТКИ!**

