



МОСКВА
2019

УДК 613.4
ББК 51.204.1
Р77

Россошинская, Алена.

Р77 **Фейсфитнес. Экспресс-курс / Россошинская Алена.** — Москва : Эксмо, 2019. — 128 с. : ил. — (Красота по полочкам).

ISBN 978-5-04-163039-3

Каждая женщина с течением лет задумывается о том, как сохранить молодость и красоту. И к лицу всегда предъявляют повышенные требования, ведь его нельзя скрыть.

Алена Россошинская, международный тренер по фейсфитнесу предлагает читателю экспресс-комплекс упражнений, который поможет разгладить морщины на лбу, избавиться от кругов под глазами, вернуть тонус коже, румянец щекам, восстановить овал лица, подкорректировать мелкие морщинки и убрать сильно очерченные носогубные складки, — все то, что может как-то намекнуть на возраст.

Без инъекций, хирургических операций, дорогостоящих кремов — только упражнения. Они займут не более 15 минут в день, и вы почувствуете себя неотразимой!

**УДК 613.4
ББК 51.204.1**

ISBN 978-5-04-163039-3

© Россошинская А., текст, 2016
© Тэвдой-Бурмули А., иллюстрации, 2016
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Тонус мышц, здоровый цвет лица и красивые контуры губ, щек, выразительные глаза – вот настоящая красота, за которую стоит бороться.



Анатомия вашего лица

6

Анатомия

8

Начало: когда и кому

12

Они попробовали, и у них получилось!

14

«Только мы сами способны изменить
нашу внешность и жизнь к лучшему»

16

«Я постоянно ищу что-то новое»

24

Восстанавливающий экспресс-комплекс

28

Лоб

30

Межбровье

32

Нос

34

Глаза

36

Верхние щёки/высокие скулы

48

Нижние щёки

52

Укрепление зоны овала лица

54

Губы + пробка

56

Упражнение от двойного подбородка

62

Подбородок

66

Шея

68

Завершающее поглаживание

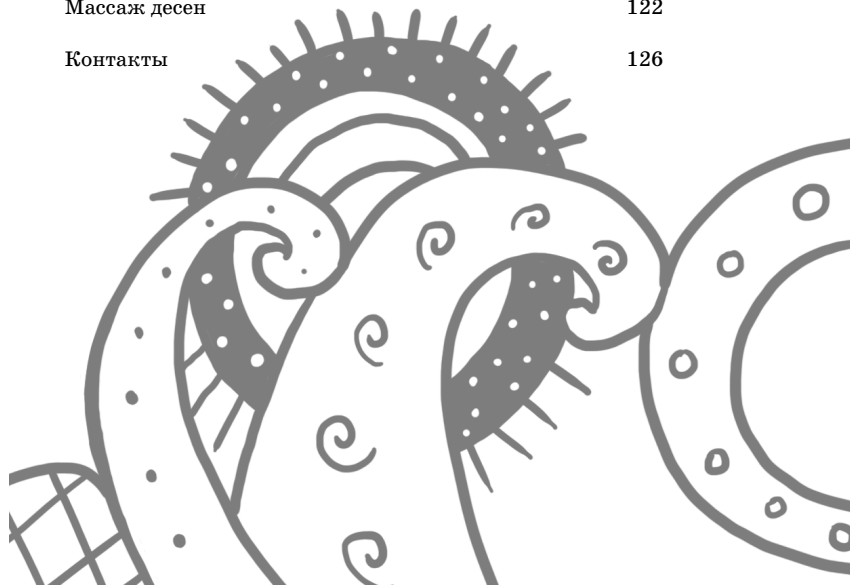
70

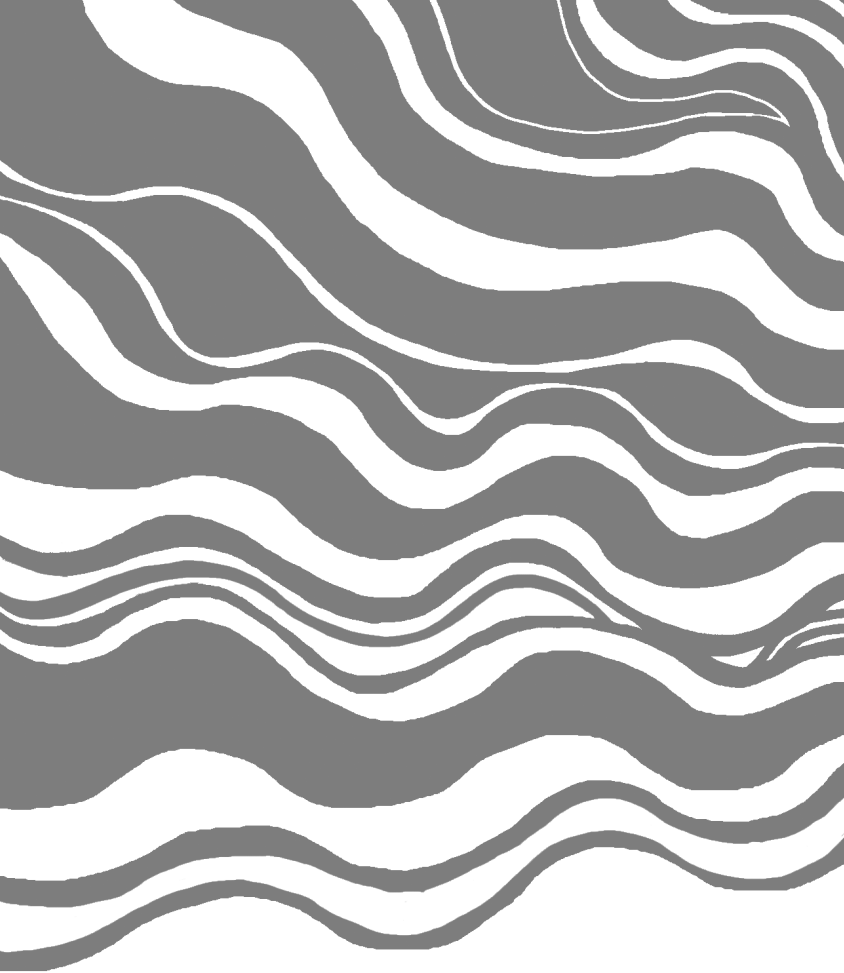
мани

Расслабляющий массаж 72

| | |
|---|-----|
| <i>Щипковый массаж</i> | 78 |
| Зона под подбородком и носогубная складка | 82 |
| Проработка нижнего века | 94 |
| Проработка верхнего века и бровей | 98 |
| Проработка переносицы и лба | 106 |
| Массаж щек | 110 |
| <i>Внутренний массаж</i> | 111 |
| Обработка линии носогубной складки | 114 |
| Массаж для мышц, опускающей угол рта | 120 |
| Массаж десен | 122 |

| | |
|----------|-----|
| Контакты | 126 |
|----------|-----|





Ажатами
Вашего лица





Анатомия

Прежде чем строить дом или, скажем, писать книгу, необходимы базовые знания. Так и с нашим лицом — не зная самого основного о мышцах, связках, подкожном жире и коже, сложно говорить о профессиональном уходе за собой. Так что давайте вспомним основы анатомии нашего лица.

Красота лица во многом зависит от тонуса его мышц. А мышцы лица, как и мышцы тела, нуждаются в работе: нагрузка стимулирует кровообращение, от которого напрямую зависит питание и мышц, и всех окружающих тканей. Мышцы лица можно разделить на две кардинально отличающихся друг от друга группы.



Мышцы: *1. Жевательные мышцы, которые двигают нижнюю челюсть и обеспечивают процесс жевания.*

2. Мимические мышцы, которые под влиянием наших эмоций изменяют выражения лица.

Чтобы предотвратить или устранить различные дефекты внешности, необходимо встать перед зеркалом и начать «корчить рожицы». Это полезно для детального знакомства с мышцами своего лица — в покое, в напряжении, в действии. Вы научитесь направлять мышечное внимание, концентрируясь на отдельных мышцах и мышечных группах. Этот так называемый «мышечный контролер» поможет вам освободиться от ненужных мимических привычек и от излишнего напряжения лицевых мышц.

