

**Девочки-  
такие  
девочки**



# План встречи:

1

Активность-  
знакомство

2

Упражнения для красоты и  
здоровья

3

Массаж  
лица

4

Вкусняшк  
и

100+3 прыжков с утра

На пустой желудок (без еды и воды)  
запускают природные процессы (работа ЖКТ, метаболизм)  
Наблюдать за собой: если жестко, то можно прыгать в кроссовках  
200-300 раз.

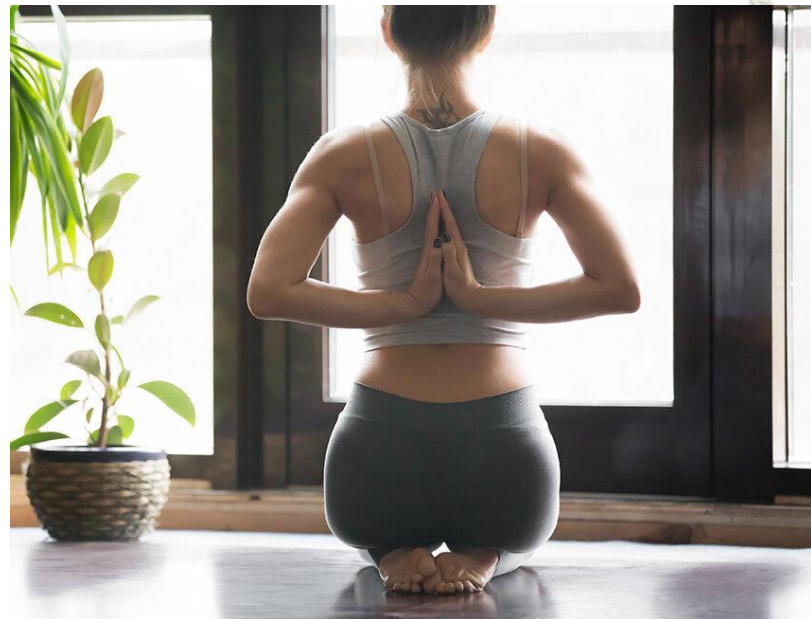
Противопоказания: проблемы с почками, опущение органов,  
беременность.

Как выполнять: не высоко и часто, держим грудь, чуть сгибаем колени,  
тело должно все вибрировать.



# Упражнение для лопаток «Дверной косяк»

- Важно: не выпячивать таз вперед; висеть единой стрункой
- Можно выполнять на носочках или на пяточка (тогда почувствуете, как тянуться икроножные)
- Как выполнять: встать в линию дверного косяка, схватиться и повиснуть на 30 сек. Затем опустить руки и обнять себя. Повторить 3 раза по 30 сек.



# Упражнение для плеч и подмышечной зоны

- Как выполнять: Локтем ложимся на стену, как будто хотим скользнуть вверх (найти свой максимальный предел натяжение) Если что-то больно/тянет, то подкручиваем поясницу или прекращаем упражнение. Время выполнения 30 сек.



## Упражнение для плеч

- Руки за спину локтем вверх, вдоль позвоночника. Вторая рука помогает давить сверху. Находим предел. Голову расслабляем, на 30 сек задержались. Дышим спокойно.



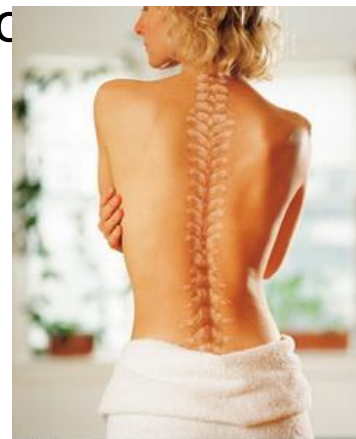
## Упражнение для плеч

- Одну руку забрасываем за шею, второй рукой делаем захват чуть ниже локтя (на локоть не давим) и немного подкручиваем снизу вверх. Держим 30 сек. Выходим из положения: руку большим круговым движением возвращаем на место.



# Упражнение для шеи: холка

- Холка нарастает на 7 шейном позвонке.
- Как делать: руки в замок и свели их сзади. Медленно опускаем затылок на холку и давим. Рот можно открыть, чтобы не давать нагрузку на переднюю мышцу шеи. Зажимаем на 30 сек. Если есть дискомфорт и боль не терпим и прекращаем.
- После мы должны растянуть мышцу. Одну руку на волосяной покров, вторую руку на холку и растягиваем то что мы только что зажимали медленными глубокими движениями.







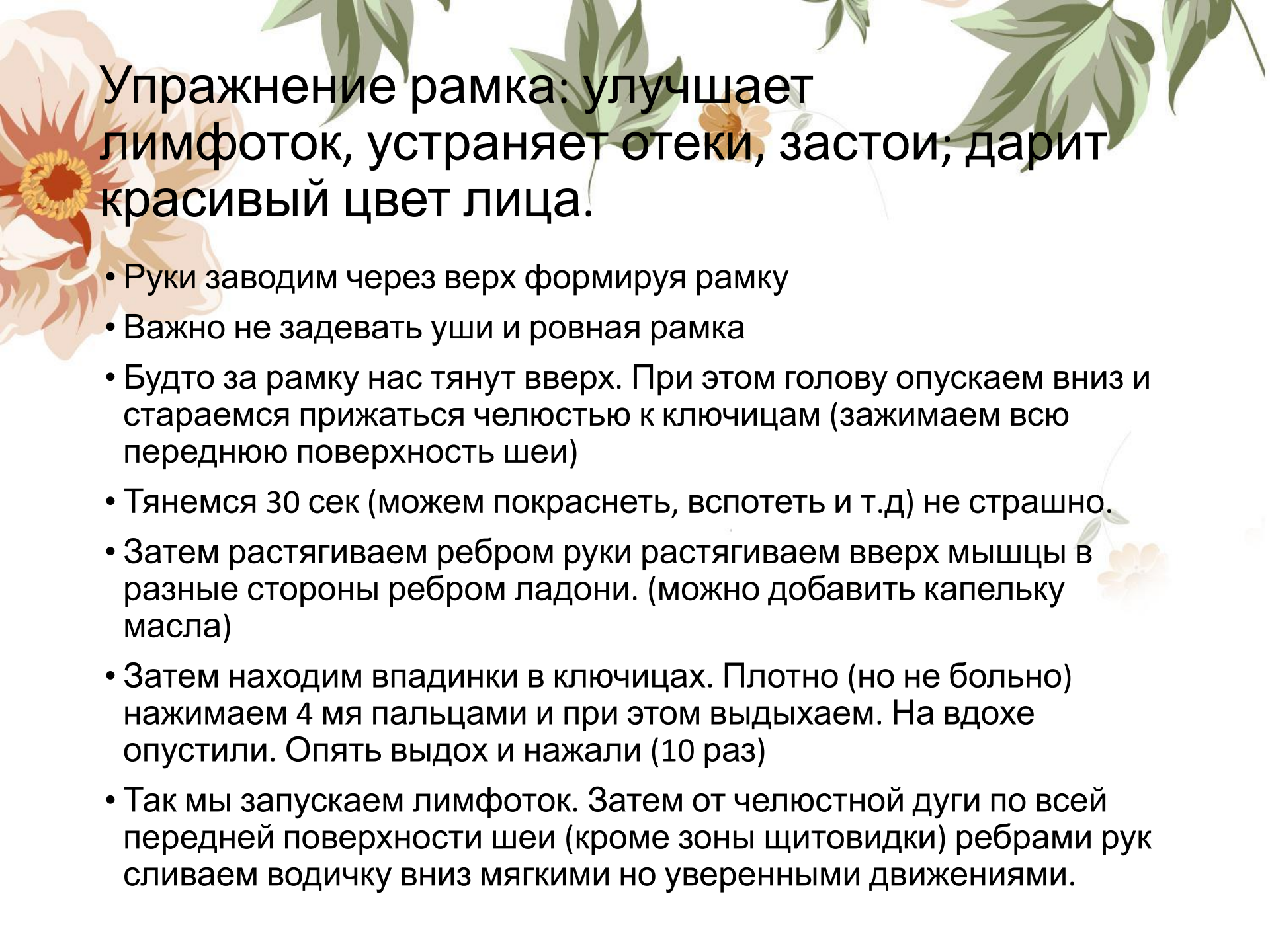
## Упражнение для трапециевидной мышцы:

- Трапециевидная мышца одним концом вплетается в затылок, вторым в лопатку. Эти мышцы всегда спазмируются в связи с сидячим образом жизни. Чтобы расслабить мышцу нужно ее сначала спазмировать а потом растянуть.
- Как выполнять: глубоко заводим руку на поясницу. Сводим лопатку, поднимаем плечо, отворачиваемся от плеча по диагонали и прижимаем затылок к трапеции на 30 сек. После растягиваем двумя руками, то что зажимали медленными глубокими движениями. Для лучшего результат делаем 3 раза.

# Упражнение для боковой поверхности шеи:

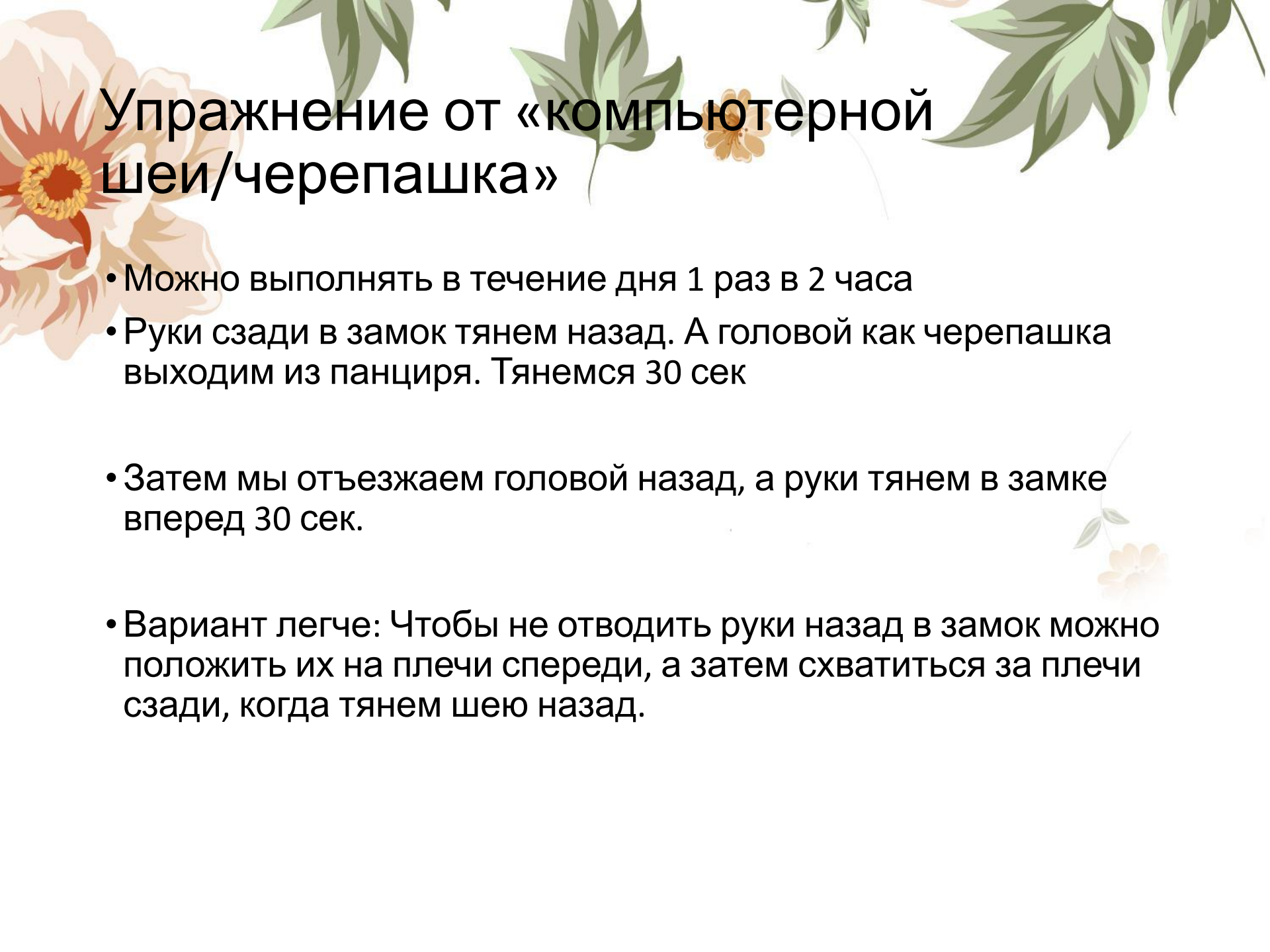
- Поднимаем плечо вверх. Давим головой на плечо, а плечом к уху на 30 сек.
- Выходим и растягиваем мышцы ребром рук в противоположные стороны.





## Упражнение рамка: улучшает лимфоток, устраняет отеки, застои; дарит красивый цвет лица.

- Руки заводим через верх формируя рамку
- Важно не задевать уши и ровная рамка
- Будто за рамку нас тянут вверх. При этом голову опускаем вниз и стараемся прижаться челюстью к ключицам (зажимаем всю переднюю поверхность шеи)
- Тянемся 30 сек (можем покраснеть, вспотеть и т.д) не страшно.
- Затем растягиваем ребром руки растягиваем вверх мышцы в разные стороны ребром ладони. (можно добавить капельку масла)
- Затем находим впадинки в ключицах. Плотно (но не больно) нажимаем 4 мя пальцами и при этом выдыхаем. На вдохе опустили. Опять выдох и нажали (10 раз)
- Так мы запускаем лимфоток. Затем от челюстной дуги по всей передней поверхности шеи (кроме зоны щитовидки) ребрами рук сливаем водичку вниз мягкими но уверенными движениями.



# Упражнение от «компьютерной шеи/черепашка»

- Можно выполнять в течение дня 1 раз в 2 часа
- Руки сзади в замок тянем назад. А головой как черепашка выходим из панциря. Тянемся 30 сек
- Затем мы отъезжаем головой назад, а руки тянем в замке вперед 30 сек.
- Вариант легче: Чтобы не отводить руки назад в замок можно положить их на плечи спереди, а затем схватиться за плечи сзади, когда тянем шею назад.

# Упражнение «ножницы»

- Обнимаем себя руками и затем разводим их в разные стороны, очень активно 60 раз
- Важно: упражнение нужно делать с утра. Если сделаете вечером, то есть вероятность плохо уснуть



# Для здоровья волос и головы

- 1. Берем прядки волос (начинаем с передней части головы и двигаемся по всей поверхности, не забываем про височную зону к затылку) и немного тянем пряди, при этом раскачивая их из стороны в сторону (чтобы шевелился наш скальп)
- 2. Подушечками пальцев как расческой проходим по всей зоне головы снизу вверх
- 3. Растираем уши

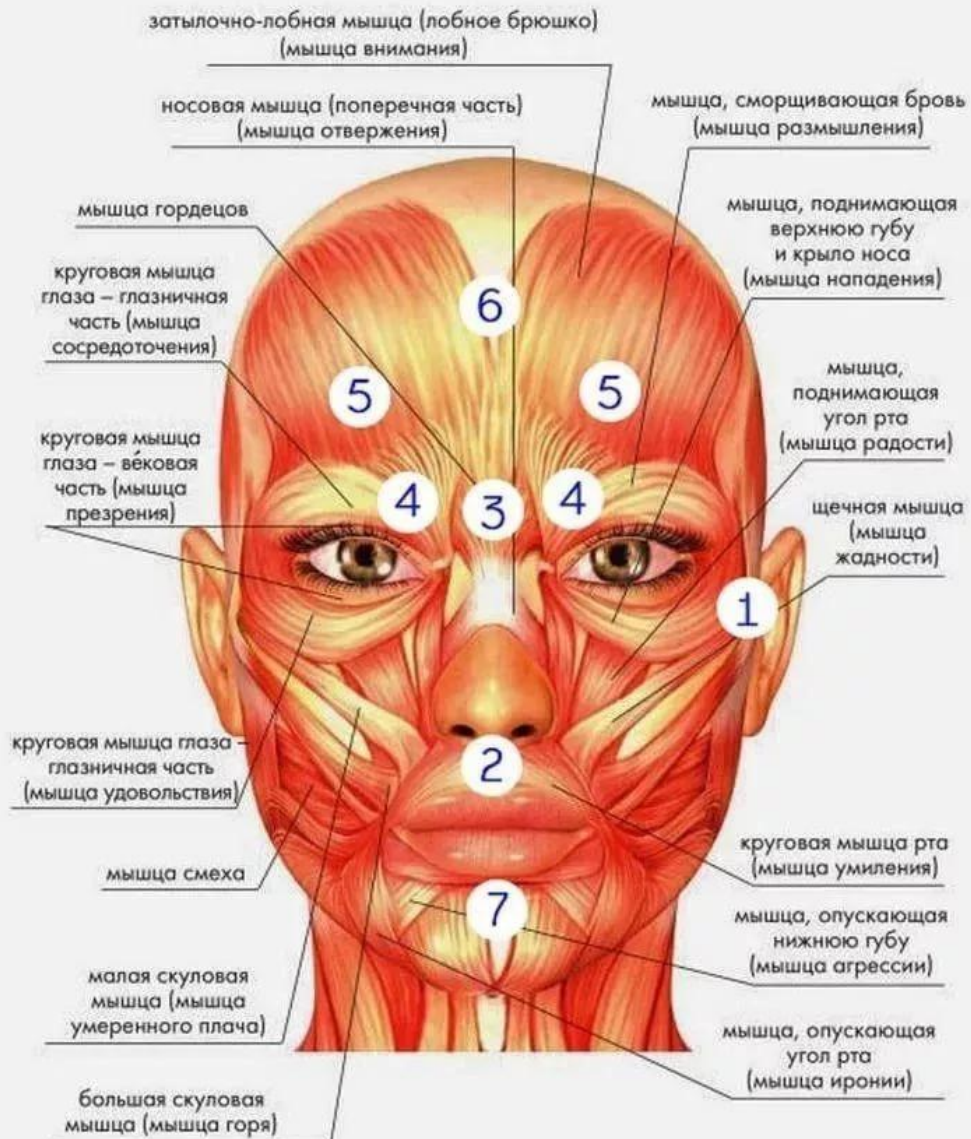


# Чудо валик

- Лежим на прямой поверхности в 3х положениях (лопатки, талия, копчик) по 5 минут
- Лежим на спине, руки за головой ладонками вниз
- Ноги носочками смотрят друг на друга
- Спокойное дыхание
- Мягко, не торопясь выходим из положения переворачиваясь набок. Встаем и делаем «кошечку»
- 2-3 часа после не поднимаем ничего тяжелого



## Мышцы лица и шеи








# МАССАЖ ЛИЦА





# КОБИДО

- **Массаж Кобидо является японской техникой направленной на омоложение и улучшение общего состояния эпидермиса лица. В процессе выполнения происходит надавливания рук на некоторые ткани и лицевые мышцы.**
- 



## ПОКАЗАНИЯ:

- отёчность лица;
- нарушения метаболизма;
- появление морщин;
- мышечное напряжение;
- неровный цвет кожи






# ПОЛЬЗА

- Избавляет от морщин.
- Улучшает метаболизм
- Снижает отёки.
- Снимает напряжение.
- Выравнивает тон лица и придаёт здоровый блеск.
- Подтягивает эпидермис.
- Нормализует приток кислорода в клетки.
- Даёт видимое омоложение






## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- недавно перенесенные операции;
  - Инфекции кожных покровов
  - выполнены в течение последнего месяца некоторые косметологические процедуры, например, химический пилинг;
  - псориаз;
  - первые три месяца беременности (при положении лежа);
  - любые травмы шейного отдела.
- 



# ПОДГОТОВКА:

- Очистить кожу лица;
  - убирать все следы макияжа;
  - Умыть лицо;
  - Дать кожному покрову самостоятельно обсохнуть
  - Принять максимально комфортную позу
- 



# МАССАЖ

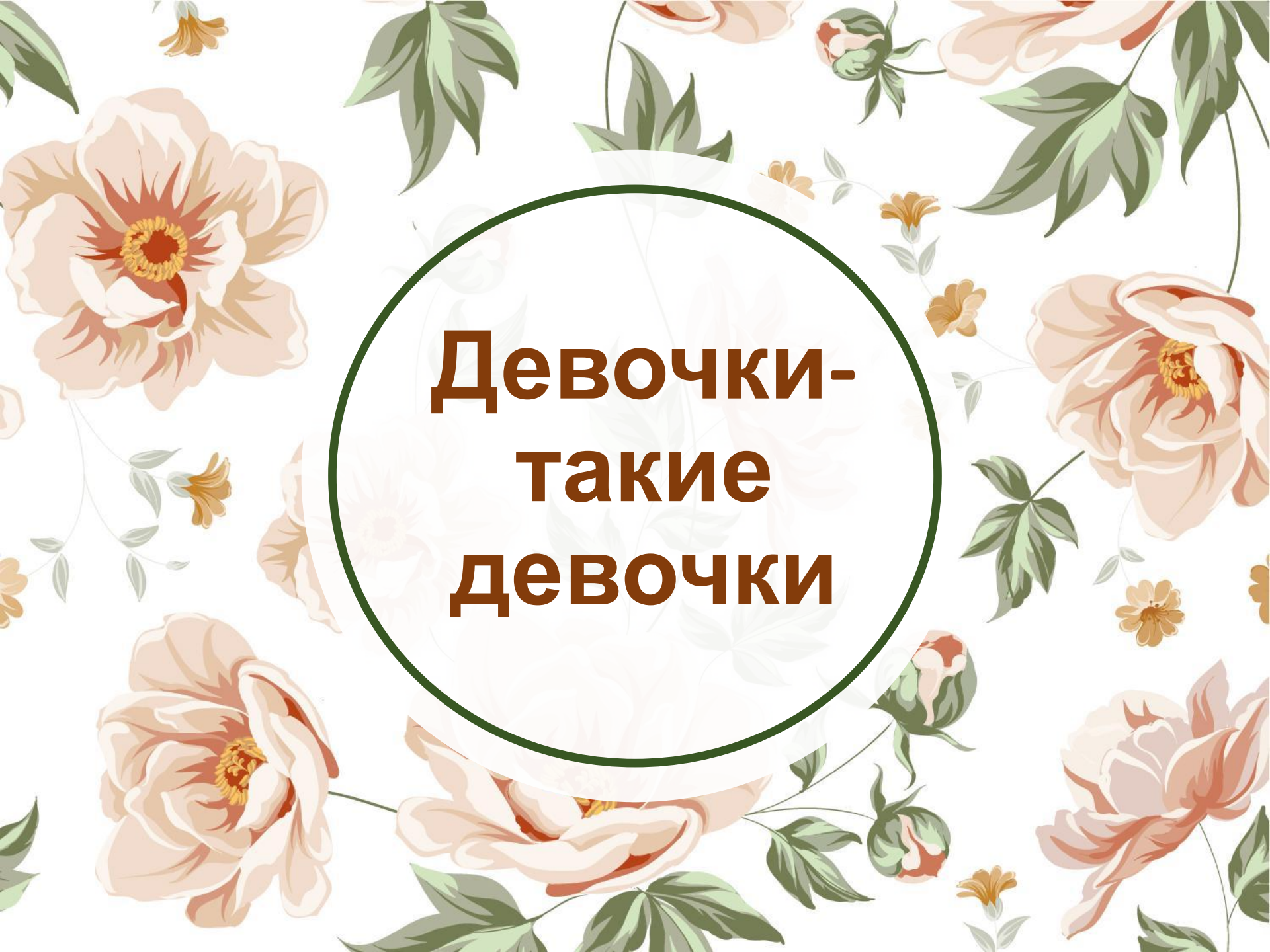
1. Мягкими движениями (от локтя) нанести алоэ/масло на лицо и шею
2. Поглаживание между ребер
3. Пальцы между ребер – круговые движения
4. Под ключицами (точечные круговые движения +поглаживания)
5. Над ключицами
6. Точка соединения плеча и грудной клетки (круговые движения)
7. Поглаживающие/прокатывающие движения по шее снизу вверх 10-15



# МАССАЖ

7. Зона скул (прищепка, как мыльный массаж) 10-15
8. Указательным пальцем восьмерки в зоне носогубки 10-15
9. «класс вниз» – движения по скулам
10. Косичка на нос – туда и обратно
11. «класс вниз» на волосы, а большие пальцы – межбровка
12. «Доллар» лоб
13. Указательный палец (крючок) – круги вокруг глаз
14. Волна (все пальцы- удар, большой палец – подхлест)
15. Тыльная часть ладони по внешнему контуру лица – сверху-вниз
16. Скулы снизу снова
17. Шея сверху-вниз
18. Декольте
19. Точка стыка плеча и грудной клетки





**Девочки-  
такие  
девочки**