

Фейсбилдинг

- ▶ Это - гимнастика для лица;
- ▶ Это – упражнения способные укреплять мышцы лица, сделать кожу более упругой без хирургического вмешательства.

Итак начнём...

Упражнение №1

Корчите рожицы перед зеркалом 2 раз в день, и будит вам счастье!))))))



Шутка-минутка)))
А ТЕПЕРЬ СЕРЬЁЗНО...

Упражнение для лба.

Ладони поставим на лоб по линии бровей так, чтобы вы их хорошо видели, с висков мы тоже прижимаем, и поднимаем их вверх, пальцы у нас оказывают сопротивление, то есть выполняют роль тренажера.




Мы поднимаем – отпускаем, поднимаем – отпускаем. Вы должны чувствовать очень хорошее напряжение во лбу, при этом расслабьте ваши плечи, опустите их вниз, разожмите зубы, расслабьте губы. У нас должна работать только одна лобная мышца и больше ничего.



Вы визуально будете видеть, как у вас подтягиваются верхние веки. Мы еще делаем несколько раз и на последнем счете мы поднимаем и задерживаемся на 5 секунд, посчитали до 5-ти и опустили. Статическая задержка поможет вам еще глубже проработать мышцу. Каждое упражнение мы делаем по 30 раз.





Это всего лишь одно из базовых
упражнений, если вам интересно
познать всю суть гимнастики лица, то
пишите замечательной Ольге
Девятериковой

[HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/OLGA_DEVYATERIKOVA55/?UTM_SOURCE=IG_PROFILE_SHARE&IGSHID=1LDGTR1BDKHA6](https://www.instagram.com/olga_devyaterikova55/?utm_source=ig_profile_share&igshid=1ldgtr1bdkha6)