



Etelle Adanie
Безоперационные технологии красоты

MioFace

**ТРЕНИРОВКА
ДЕСЯТИМИНУТКА**

ВАРИАНТ 1

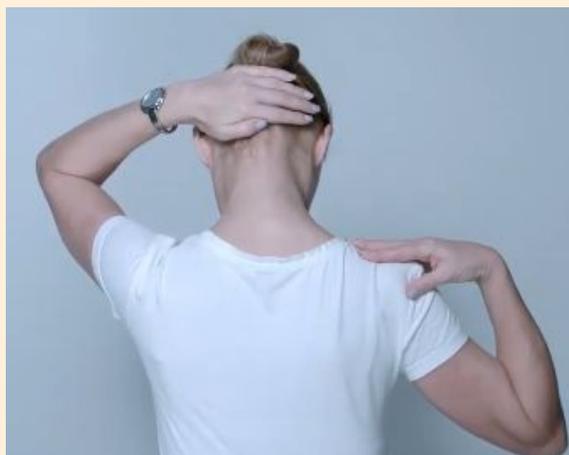
Etelle Adanie

РАССЛАБЛЯЕМ ПЛЕЧИ:

- Осанка ровная. Поднимите правое плечо максимально к уху (ухом к плечу не тянемся!)
- Отведите плечо назад, держа его поднятыми, поднимите его в отведенном назад положении еще выше.
- Прижмитесь головой к плечу (запрокиньте ее назад и чуть вбок). Прижимается к плечу область между ухом и затылком. Держим 30 секунд.
- Отпускаем и наклоняем голову строго в противоположную сторону (**вперед и влево**), кладем **правую руку на правое плечо, левую на затылок** (см. картинку справа) и помогаем руками растянуть шею в течение 30 секунд



Растяжка задней поверхности шеи – для правого плеча.



РАССЛАБЛЯЕМ ПЛЕЧИ:

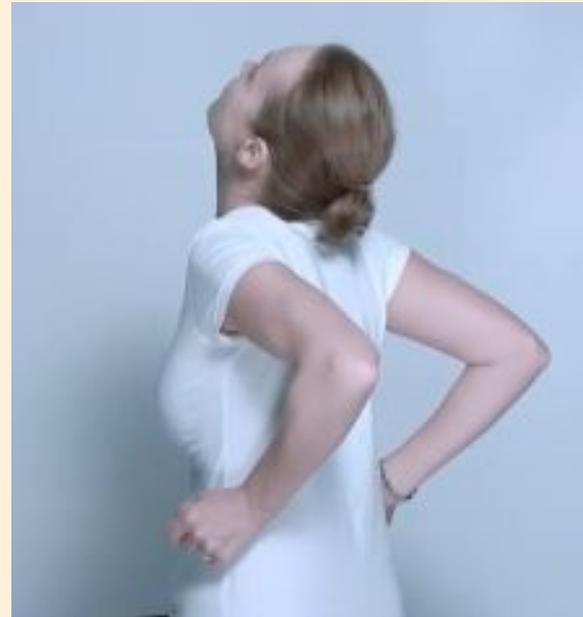
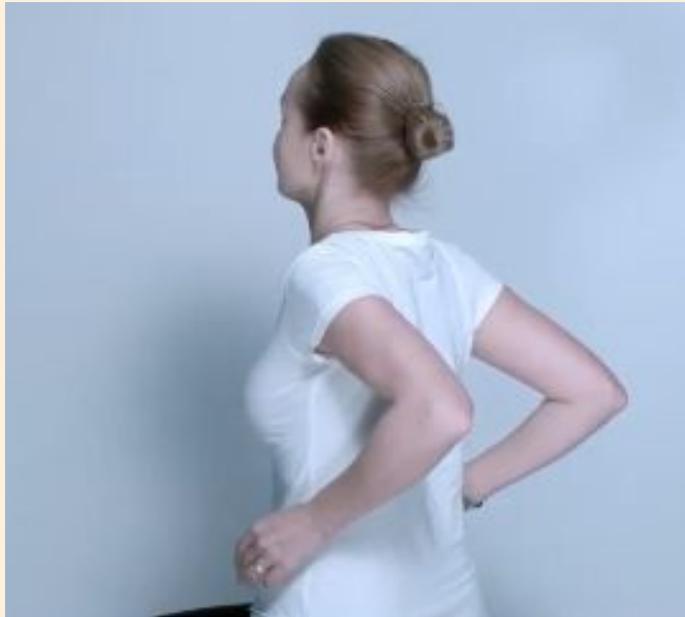
- Осанка ровная. Поднимите **ЛЕВОЕ** плечо максимально к уху (ухом к плечу не тянемся!)
- Отведите плечо назад, держа его поднятыми, поднимите его в отведенном назад положении еще выше.
- Прижмитесь головой к плечу (запрокиньте ее назад и чуть вбок). Прижимается к плечу область между ухом и затылком. Держим 30 секунд.
- Отпускаем и наклоняем голову строго в противоположную сторону (**вперед и влево**), кладем **правую руку на правое плечо, левую на затылок** (см. картинку справа) и помогаем руками растянуть шею в течение 30 секунд



Растяжка задней поверхности шеи – для левого плеча.

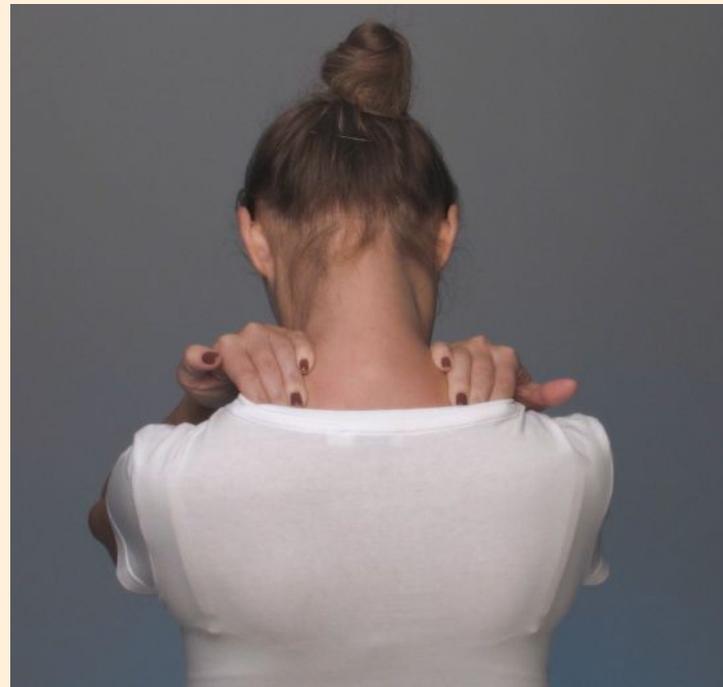
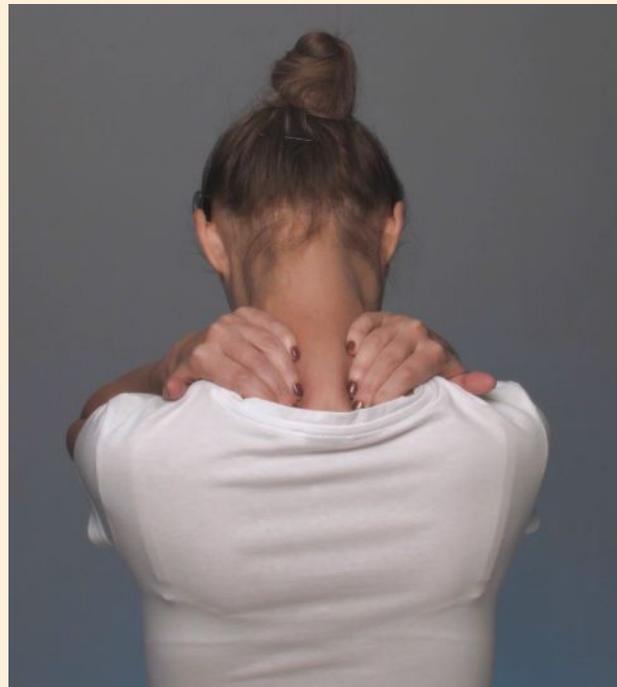
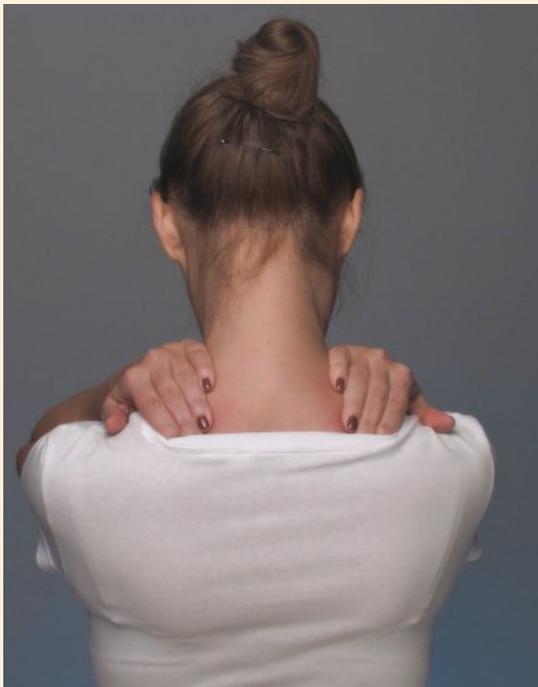


3. Упражнение против вдовьего горбика (холки)



Сцепили руки за спиной, подняли как можно выше, запрокинули голову и прижались затылком к приподнявшимся мышцам спины. Держим в течении 30 секунд.

4. Проработка мышц под холкой, способствующая ее устранению



7. Растяжка шеи для улучшения кровоснабжения



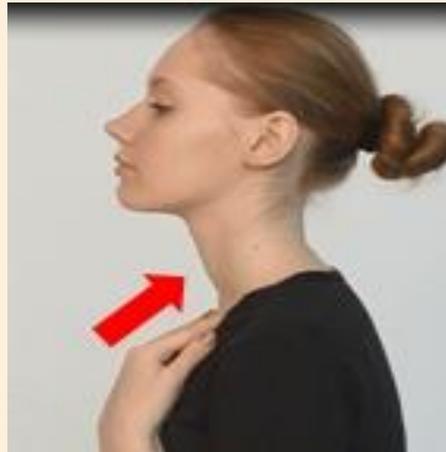
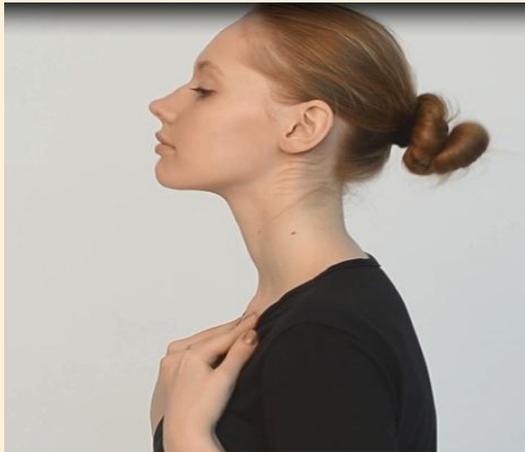
7. Растяжка шеи



Estelle Marie

11. Платизма – напряжение и расслабление передней поверхности шеи

Напряжение:



12. *Растяжка и расслабление платизмы*



Одной рукой удерживаем основание платизмы у ключиц, вторая рука ребром ладони упирается в линию соединения лица и шеи. Медленно в течение 30 секунд растягиваем мышцу.

17. Проработка лба



Estelle Harmonie

19. Прожим лба



Estelle Harmonie

20. Поднятие бровей



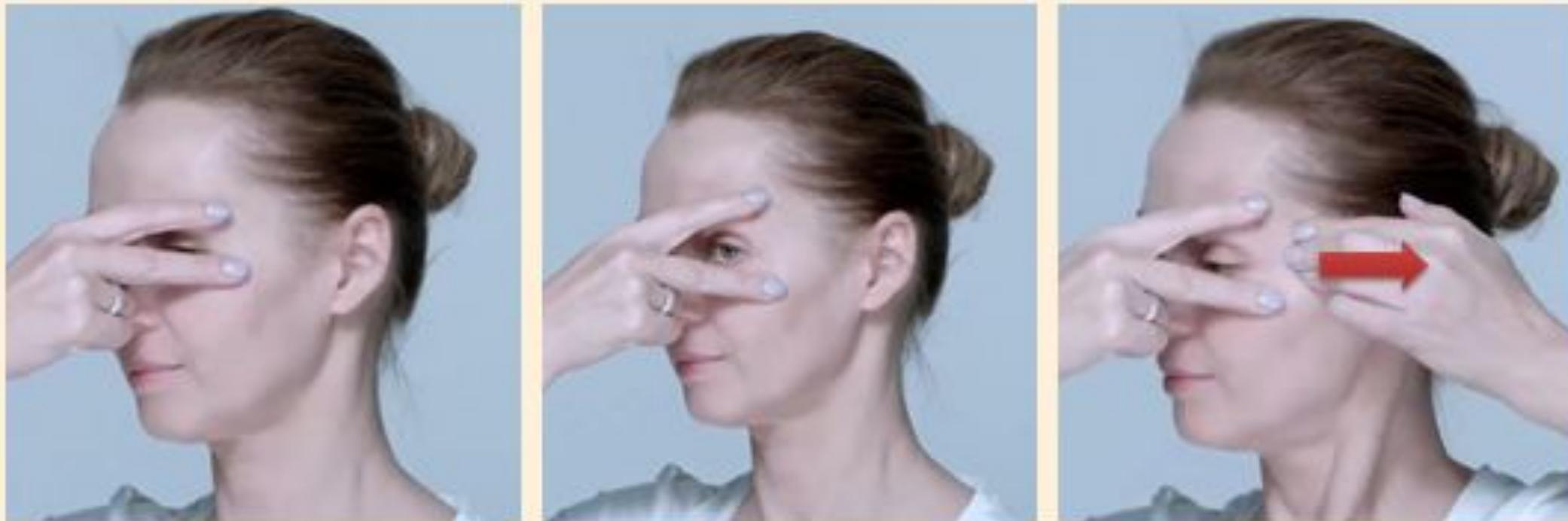
Estelle Harmonie

22. Разглаживание тканей под бровью (у внутреннего угла глаза)



Estelle Harmonie

25. *Расправляем внешнюю часть
круговой мышцы глаза*



29. Рука по лбу – вверх, на затылке - вниз



Estelle Adriano

30. Растяжка носогубной мышцы



31. Растяжка малой скуловой мышцы



32. Растяжка большой скуловой мышцы



32. Устранение носогубных складок



Estelle Harmonie

42. Поднятие щек



Estelle Harmonie

43. Расслабление мышц, опускающих уголки губ



Разглаживание морщинок на подбородке и увеличение красной каймы нижней губы

- Помещаем указательные пальцы на подбородок под нижнюю губу, а большие – под сам подбородок.
- Двигаем указательные пальцы вниз навстречу большим – до первого упора. С НАЖИМОМ!
- Ожидаем пока кожа увлажнится и даст пройти пальчикам дальше и доводим пальцы с нажимом до конца подбородка.



46. Растяжка верхнего края платизмы



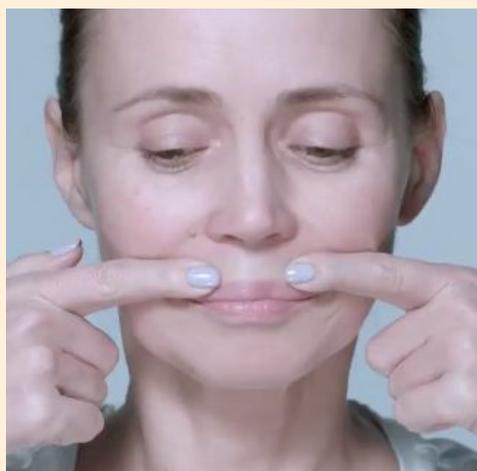
Stelle Harmonie

51. Прожим зоны шейно-подбородочного угла



Estelle Harmonie

56. Разгладим поверхность круговой мышцы рта сначала над верхней губой, потом под нижней.



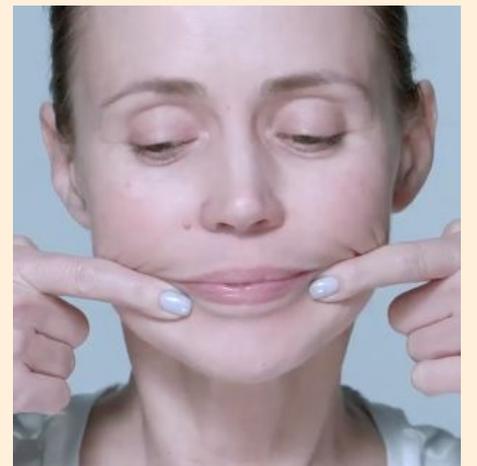
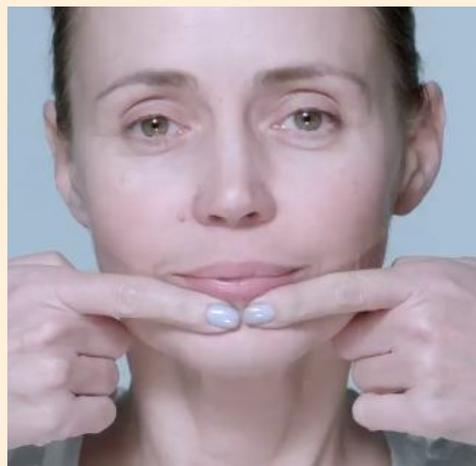
Поставьте указательные пальцы обеих рук над серединой верхней губы и немного потяните пальцы в противоположные стороны пока натяжение кожи позволяет.

Подержите их так, не ослабляя натяжения. Каждый палец должен как бы «прилипнуть» к своему месту положения слегка углубившись в кожу.

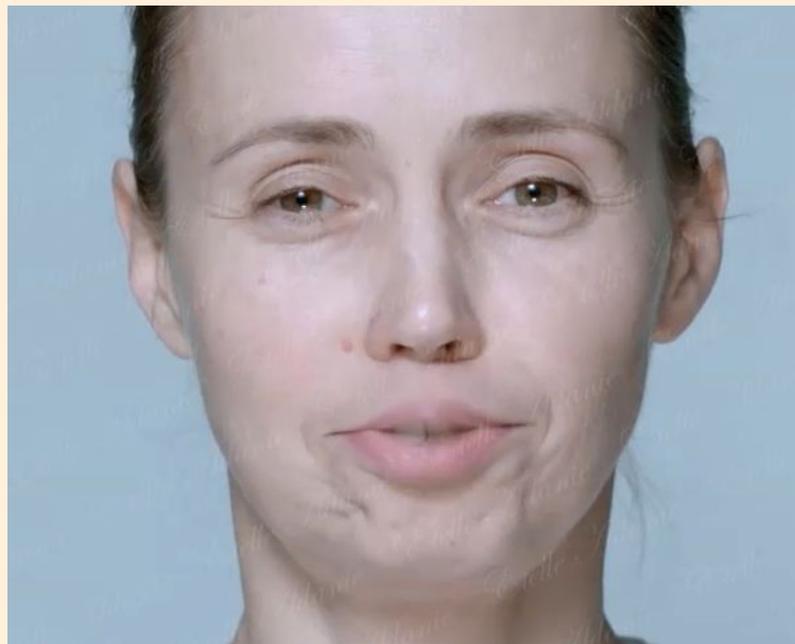
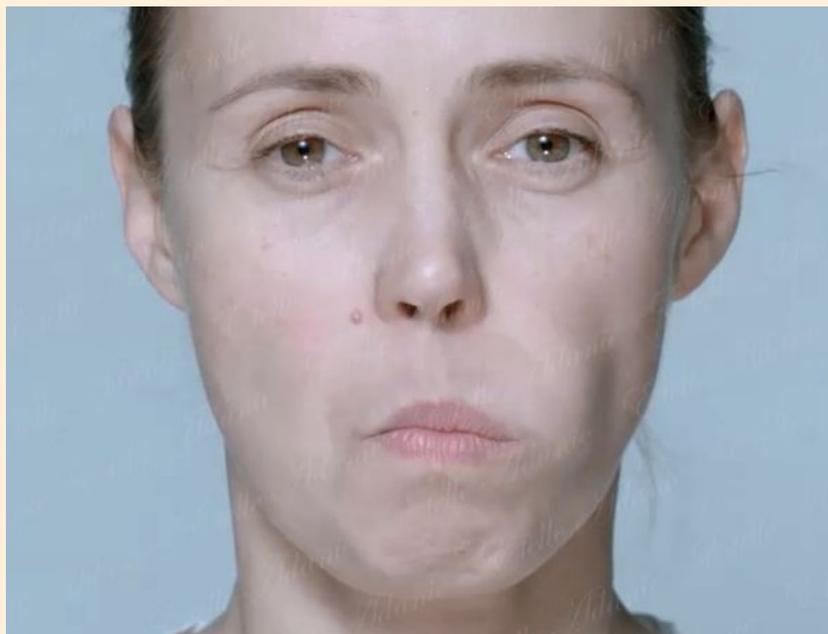
Дождитесь пока кожа увлажнится и тогда пальцы легко и свободно «поплывут» вдоль верхней губы к ее углам.

Для более удобного выполнения упражнения – чуть разведите уголки губ в стороны.

Выполните этот прием под нижней губой в направлении углов рта.



57. Моторчик – вибромассаж губ



Estelle Harmonie