

detkityumen.ru

## Как сделать четкими контуры лица: 7 упражнений

### Как уменьшить полноту лица и убрать брыли в домашних условиях

**Такуро Мори** - фитнес-тренер, косметолог, диетолог, выполняет **коррекцию лица по методике «Когао»**

Полное лицо может быть очень привлекательным, но с возрастом оно быстрее начинает "сползать" под действием силы тяжести, появляются брыли. К счастью, есть много комплексов гимнастики для лица, которые можно делать в домашних условиях. Все они в первую очередь помогают убрать отеки, и **японский anti-age массаж по системе коррекции лица "Когао"** – не исключение.

Эти приемы способны точно устранить такие недостатки, как одутловатость и отечность лица, полные и "висящие" щеки, брыли. Выбирайте упражнения в зависимости от того, какие проблемные области есть у вас.

А вот упражнения для грудных мышц и лопаток желательно делать регулярно всем, независимо от типа лица. Если грудная клетка развернута недостаточно, а подвижность лопаток ограничена, лимфатическая жидкость, вместо того чтобы вернуться в тело, будет застаиваться в области лица. Это приведет к отекам и тому, что визуально лицо будет казаться более полным и "оплывшим". Упражнения для шеи, плеч и груди способствуют восстановлению нормального тока лимфы.

### Как уменьшить полноту лица

Растяжка грудных мышц

Довольно часто причина полноты лица — в отеках, которые появляются из-за лишней жидкости и продуктов распада, скапливающихся в организме. Чтобы вывести их из организма, нужно делать растяжку шеи, рук и груди, так как на них располагаются крупные лимфатические узлы. Кроме того, эти упражнения эффективны против сутулости.

Встаньте рядом со стеной, боком к ней, и прислоните к ее поверхности предплечье правой руки (от ладони до локтя) так, чтобы локоть был немного выше уровня плеча (примерно на один кулак).

Опираясь на прислоненную к стене руку, слегка разверните от стены корпус, расправляя грудную клетку, и голову. Оставайтесь в таком положении 30 секунд. Это упражнение помогает выправить осанку.

### Как подтянуть овал лица

Упражнение для лопаток

Из-за плохой осанки кожа на шее и под подбородком собирается в складки. Упражнения для лопаток помогут выправить осанку и подтянуть овал лица. Кроме того, при избавлении от сутулости шея выпрямляется и становится визуально длиннее и тоньше.

Поднимите прямые руки, развернув лопатки. Ладони должны быть направлены вперед, а руки выпрямлены.

Согните руки в локтях, максимально опустив плечи и развернув ладони назад. Лопатки в этом положении должны быть опущены и сведены в нижней части. Будьте внимательны: если сводить лопатки сверху, плечи непроизвольно будут подниматься — такого быть не должно. Оставайтесь в этом положении 3 секунды.

Повторите упражнение 10 раз.

### **Как снять отеки лица**

Растяжка поддерживающей голову грудино-ключично-сосцевидной мышцы стимулирует работу крупных лимфатических узлов в области околоушных желез и ключиц, что стимулирует отток лишней жидкости и продуктов распада, которые скапливаются в области лица и подбородка, и помогает снять отеки.

Положите правую руку на левое плечо. Голову разверните вправо и наклоните, растягивая мышцы левой стороны шеи.

Поднимите голову до обычного положения, потом запрокиньте назад, опустите до обычного положения и снова наклоните вниз. Повторяйте этот цикл движений: вниз — ровно — вверх — ровно не менее 5 раз.

### **Как избавиться от одутловатости лица**

Это упражнение стимулирует лимфатические узлы шеи. Растяжка шеи и области ключиц помогает восстановить циркуляцию лимфы и избавиться от лишней жидкости и продуктов распада. Это поможет вернуть чертам лица и подбородку четкость.

Сложите руки крест-на-крест и прижмите к ключицам.

Выдвиньте вперед подбородок и запрокиньте назад голову. Задержитесь в этом положении на 15 секунд. Рот при этом должен быть закрыт. Обычно, запрокидывая голову, мы непроизвольно приоткрываем рот. Если же держать его закрытым, то мышцы шеи будут растягиваться.

### **Как убрать брыли**

Если мышцы щек и рта становятся дряблыми, лицо обвисает, как у бульдога, становятся заметны брыли. Давайте подтянем эти мышцы, используя обычные палочки для еды. Это позволит сделать черты лица более четкими, а также поможет поднять уголки рта.

Несильно прикусите передними зубами неразделенные одноразовые деревянные палочки для еды.

Поднимите уголки рта так, чтобы они стали выше уровня палочек, зажатых в зубах. Делайте это в течение 5 секунд. Затем расслабьте лицевые мышцы. Повторите 3-5 раз.

### **Как подтянуть кожу на лице**

Мышцы головы могут перенапрягаться и неметь. К лицу это, как думают многие, не имеет никакого отношения, но на самом деле часто кожа лица обвисает из-за плохого состояния кожи головы. Поэтому ее массаж благоприятно скажется и на лице, и на всем теле.

Большими пальцами нажмите на два массивных углубления внизу задней части головы. Здесь находятся точки под названием "тэнтю", воздействуя на которые можно снять напряжение с мышц головы. Массируйте эти точки аккуратными круговыми движениями в течение 15 секунд.

Растопырьте пальцы и, как бы схватив подушечками пальцев кожу головы, тщательно помассируйте ее, двигаясь снизу вверх.

### **Как сделать четкими контуры лица**

Если лимфа застаивается в крупных лимфатических узлах, расположенных рядом с шеей, подмышками и ключицами, из-за отеков лицо становится оплывшим, а его черты теряют четкость. Для стимуляции оттока лимфы очень эффективен массаж с применением массажной плитки "Касса". Лучше делать его до или во время принятия ванны, без одежды. Если у вас нет массажной плитки "Касса", можно заменить ее ложкой!

Смажьте руки мылом или кремом для тела для лучшего скольжения и, надавливая, делайте массаж поглаживающими движениями от запястья к локтю и от локтя к ключицам. Это поможет устранить застой лимфы.

Проведите массажной плиткой ото лба к мочке уха, от щеки к мочке и от подбородка к мочке, а затем от мочки к ключице. Благодаря "Касса" массаж получается более глубоким и эффективным, чем когда его делают просто руками.

</p><p> Авторская статья</p><p> Информация на сайте имеет справочный характер и не является рекомендацией для самостоятельной постановки диагноза и назначения лечения. По медицинским вопросам обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Статья предоставлена Издательским домом "Питер"

<https://www.7ya.ru>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category144/category145/4606/](http://detkityumen.ru/biblio/category144/category145/4606/)