

CLEAN CLINIC  ЭВЕКСИЯ

9 УПРАЖНЕНИЙ

которые помогут продлить молодость

Выполняйте их 2-3 раза в неделю,
и уже через месяц вы заметите эффект





Упражнение на раскрытие глаз

- ✦ прорабатывает круговую мышцу глаза
- ✦ поднимает верхнее веко
- ✦ помогает взгляд сделать более распахнутым

Техника

Указательный и средний пальцы кладём на уголки глаз так, чтобы было комфортно. Начинаем прищуривать только нижнее веко, прищурили и расслабили. При этом пальцы чувствуют лёгкое сопротивление. Верхнее веко не работает, рот расслаблен.

Выполняем 10 раз, затем прищуриваем нижнее веко, поднимаем взгляд наверх и сильно зажмуриваем глаза, брови при этом уходят вниз, лоб гладкий, держим в таком положении 20 секунд.



Упражнение для лифтинга нижних век

-  убирает мешки под глазами
-  разглаживает нижние веки

Техника:

Указательный и средний пальцы кладем на уголки глаз, давим. Взгляд поднимаем вверх и прищуриваем только нижнее веко. Прищурить и расслабить, повторить это действие 10 раз. Верхние веки не подключаются, лоб и нижняя челюсть расслаблены.

Затем максимально прищуриваем нижние веки, взгляд поднимаем наверх, удерживаем веки в таком положении 20 секунд.



Упражнение для разглаживания морщин на лбу

✦ убирает горизонтальные морщины на лбу

Техника:

Указательные пальцы укладываем примерно на 1 см выше бровей, пальцы лежат плотно. Опускаем пальцами кожу вниз вместе с бровями, создавая сопротивление. Поднимаем брови вверх, пальцы при этом создают сопротивление, делаем это действие 10 раз.

На 10-й раз брови поднимаем максимально, взгляд поднимаем вверх, пальцами создаем сопротивление и удерживаем в таком положении 20 секунд.





Упражнение на развитие щёк

- ✎ работает с мышцей поднимающей верхнюю губу, мышцей поднимающей крыло носа, большой и малой скуловыми мышцами
- ✎ делает щёки подтянутыми и упругими.

Техника:

Делаем исходное положение ртом – овал, губы немного вытягиваются вперёд, стараемся не перегружать нижнюю челюсть, кожа на щеках натягивается. Следим за тем, чтобы нагрузка чрезмерно не уходила в уголки рта, а была посередине губ. Указательные пальцы легонько укладываем на щёки, для контроля, и начинаем морщить нос, поднимая щёки.

Работаем только носом, глаза не должны включаться в работу. При этом допустима работа в области межбровки. Выполнять 15 – 20 раз.



05 

CLEAN CLINIC  ЭВЕКСИЯ

Упражнение для носа

 помогает сделать нос более аккуратным

Техника:

Указательным пальцем приподнимаем нос под основанием так, чтобы поднялась верхняя губа. Нижняя челюсть расслаблена. Начинаем с сопротивлением закатывать верхнюю губу за верхние зубы вовнутрь, повторяем это действие 20 раз.

Упражнение для губ

✦ позволит сделать губы более правильной и чёткой формы

Техника:

Напрягаем только середину губ, словно зажимаем губами карандаш. Указательным пальцем легонько стучим посередине губ, чтобы сконцентрировать напряжение только в середине губ, держим напряжение в течение 20 секунд и отпускаем.



Упражнение для укрупнения уголков рта

- ✦ упражнения работает с круговой мышцей рта
- ✦ помогает укрепить уголки рта, поднять их вверх
- ✦ помогает убрать морщины «марионетки»

Техника:

Улыбаемся во всю ширину улыбки без демонстрации зубов и напрягаем только уголки губ – затягиваем их как два узелка. Сами губы остаются без напряжения. Постукиваем по уголкам губ указательными пальцами, чтобы сконцентрировать напряжение в уголках губ.

Отводим пальцы и делаем пальцами движения вверх и вниз, представляя, что уголки губ двигаются немного вверх и вниз 10 раз. Затем зафиксировали напряжение и держим 20 секунд.



Упражнение для разглаживания носогубных складок

- ✦ разглаживает носогубные складки
- ✦ работает с круговой мышцей рта, мышцами поднимающими верхнюю губу, и крыло носа

Техника:

Исходное положение – овал – вытягиваем губы в трубочку, разглаживаем щеки, область носогубных складок, не перегружая при этом нижнюю челюсть. Слегка касаясь указательными пальцами, медленно проводим вверх и вниз по области носогубной складки. Затем пальцы отводим перед собой и двигаем их вверх и вниз, концентрируем натяжение в области носогубной складки. Выполняем 20 секунд.



Упражнение для улучшения линии нижней челюсти

Техника:

Губы закатываем вовнутрь, за зубы так, чтобы не было складок на щеках и вокруг рта. Начинаем очень медленно отрывать и закрывать нижнюю челюсть, не раскатывая губ. Выполняем 5 раз.

Приподнимаем немного голову выполняем ещё 5 раз. Затем приподнимаем руку впереди лица и подбородком тянемся немного к руке в течение 20 секунд.





А чтобы помочь своему организму изнутри
продлить молодость и укрепить здоровье,
приходите на капельницы в **Clean Clinic.**

На первичной консультации врач определит нужную
терапию для вас. **Приём врача-терапевта в подарок**
при постановке капельниц.