

I obličej a krk má svaly, které se musí procvičovat, jinak budou tak ochablé, že jim nepomůže sebelepší make-up. Když ale znáte ty správné cviky, můžete si z občanky klidně odmáznout deset let. Při šklebení se do zrcadla budete sice chvíli za ošklivku, ale pak bude váš obličej krásně vypnutý!

Text: Dagmar Morenová

Zatímco tělu dáváme zabrat při sportu, se svaly na obličejí si většinou hlavu nelámeme. A proč taky, když jsou v pohybu při mluvení, žvýkání nebo při smíchu a mračení. Tím je sice také procvičujeme, ale pro zpevnění kontur obličeje a omlazení výrazu to zdaleka nestačí. Ba právě naopak, začnou se nám tvořit takzvané mimické vrásky. Není to žádná tragédie, vrásky smíchu u pusy a paprsky kolem očí vypovídají o naší veselé nátuře, ty na čele nám však dodávají zbytečně přísný výraz. Pokleslé koutky úst zas hlásají, že koukáme na svět pesimisticky.

Gymnastika kosmetika

A což teprve brada a krk. Figuru máme vypracovanou jako mladice a ochablý obličej se k ní najednou vůbec nehodí. Možná nám bleskne hlavou i otřepané rčení „zezadu lyceum, zepředu muzeum“. Tady už nepomůže ani drahá kosmetika a nám nezbyvá, než se svěřit do péče odborníkům v oboru estetické chirurgie. Ale nemusíme to nechat dojít tak daleko. Pravidelná péče v kosmetickém salonu by měla být samozřejmostí, stejně jako obličejová gymnastika, kterou lze provozovat nejen v soukromí domova, ale také na procházce v lese nebo dokonce v kanceláři u počítače – pokud nám nevadí, že svým vytřeštěným výrazem můžeme vyděsit některého z kolegů.

Zbavme se bolestí a stresu

Cvičením svalů v obličejí skutečně dochází k jejich posilování a formování, avšak ani od obličejové gymnastiky nemůžeme očekávat zázraky. Největší význam pro pevnou a elastickou pleť má totiž složení škůry, především kolagenní a elastická vlákna spolu s mezibuněčnou hmotou, a celkový stav pokožky. Nesprávným cvičením si můžeme dokonce uškodit, což ostatně platí pro každý pohyb.

Zásadní je procvičovat vždy jen ty správné skupiny svalů. Obličejová gymnastika má kromě omlazujících i terapeutické účinky, zejména při stresu. Stres způsobuje, že svaly zatínáme, často se tak děje mimoděk během spánku při křečovitém zatínání zubů. Rozhýbeme-li a uvolníme všech 57 svalů, můžeme se bavit i neurologických potíží, zejména bolestí a křečí. Správným cvičením dochází k uvolnění svalstva a postupnému odeznívání těchto nepříjemných pocitů. Zbavíme se tak i zlovyků, spočívajících v nesprávném zapojování obličejových svalů, což často vede i k úporným bolestem hlavy. Neurologové doporučují obličejové cviky také pacientům s částečným ochrnutím tváře (např. po mrtvici) a lidem s takzvaným „křivým“ úsměvem.

Chceme-li dosáhnout úspěchu, musíme vsadit na pravidelnost. Žádné jednou nebo dvakrát týdně jako u běžného cvičení, ale několikrát denně! Každé ráno a každý večer – a také alespoň dvakrát během dne. Výsledky by se měly projevit už po měsíci. A těch pár minut denně za to určitě stojí.



Semkněte rty a zase je povolte



Pootevřete ústa a našpulte rty jako při polibku



Roztáhněte ústa do širokého úsměvu

Cviky pro krásu

Existuje více technik na procvičování obličejových svalů a některé jsou poměrně komplikované. My jsme pro vás vybrali metodu jednoduchou, ale účinnou.

Vrásky kolem očí

Přiložte tři prsty (ukazováček, prostředníček a prsteníček) k vnějšímu koutku oka. Jemně táhněte kůži směrem ke spánkům. Přitom oči pomalu zavírejte a otevírejte. Pak oči vykulte, jak nejvíc to jde, a rychle mrkejte. Opakujte 5x.

Povislá víčka

Povytáhněte prstem obočí a pomalu mrkejte. Opakujte 5x.

Vrásky kolem úst

Semkněte rty a zase je povolte. Opakujte 5x.

Povislé koutky

Nafoukněte tváře a nasadte široký úsměv. Opakujte 5x.

Vrásky na čele

Ukazováčky přiložte přímo nad obočí a táhněte dolů, obočí však zvedejte nahoru. Opakujte 5x.

Ochablé tváře

Mírně pootevřete ústa a našpulte rty jako k polibku. Táhněte je co nejvíc dopředu. Pak roztáhněte ústa do co nejširšího úsměvu. Vydržte vteřinu a pak znovu našpulte rty. Opakujte 5x.

Ochablý krk a brada

Narovnejte záda, srovnejte ramena a co nejvíc vysuňte spodní čelist. V duchu počítejte do 10. Opakujte 5x. Tento cvik pomáhá i při bolestech krční páteře a čelistního kloubu.

Celý obličej

Vytřeštěte oči a vyplázněte co nejvíc jazyk, tak aby se dotýkal brady. Pak jej vyplázněte co nejdál do stran směrem k uchu. Natáhněte-li co nejdál dopředu i ruce, uvolníte i krční a šíjové svaly. V soukromí si u toho můžete i pořádně zakřičet, skvěle se tak vyplaví nahromaděný vztek a stres.

Cvičení lze doplnit i masáží obličeje malým molitanovým míčkem. Objedte míčekem konturu dolní čelisti směrem k uším a v úrovni ucha mírně přitlačte. *

krásné ošklivky