Тренируем... губы?

У женщин с возрастом очень быстро теряет упругость кожа лица вокруг глаз и губ. Если очаровательным глазкам мы еще как-то стараемся уделить внимание и принимаем меры по сохранению их молоджавого контура, то о коже вокруг рта практически не заботимся. Вот и получается, что к шестидесяти годам вокруг губ образуется неприятная сеточка морщин. С таким явлением нужно и можно бороться. Если делать каждый день упражнения, мышцы вокруг рта подтянутся.

Вот список упражнений, призванный помочь нам в этом благородном деле сохранения молодости:

- Энергичное жевание считается своеобразной гимнастикой для губ и мышц вокруг рта. Совсем не обязательно при этом иметь во рту какой-нибудь кусочек продукта. Можно просто имитировать процесс пережевывания.
- Отличным упражнением является свист и быстрое, громкое и четкое повторение звуков: а-о-и-у-ы.
- Также поможет разгладить морщины от крыльев носа к уголкам рта протяжное и долгое повторение звука «о». Вдохнуть поглубже воздух и «о-о-о-о...». Повторить пять-семь раз.
- Своеобразным массажем для губ будет их легкое покусывание. Сдавливание сначала верхней, а потом нижней губы зубами можно проделывать до тех пор, пока не почувствуете легкое утомление в скулах.
- Улыбочка-трубочка. Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку. Повторить несколько раз.

Тренируем

Автор: admin
18.09.2014 14:27 -

- Плотно сжать зубы и всю стараться улыбаться. Помогает от морщин над верхней губой.
- «Пятачок». Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу.
- «Рыбки разговаривают». Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук).
- Сжать большим и указательным пальцами одной руки верхнюю губу за носогубную складку и двумя пальцами другой руки нижнюю губу и растягивать вверх-вниз.
- Щёки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения раздавался характерный звук поцелуя.
- «Недовольная лошадка». Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фыркание лошади.
- Поднимать верхнюю губу так, чтобы были видны верхние зубы, опускать нижнюю губу, обнажая нижние зубы.
- Рот широко открыт, губы втягивать внутрь рта, плотно прижимать к зубам.
- Сильно надувать щёки, изо всех сил удерживая воздух во рту.
- Удерживая губами карандаш, рисовать в воздухе круг (квадрат, треугольник) или ещё лучше буквы алфавита. Любого. Особенно, где побольше букв. Главное не торопиться, делать это медленно.

Тренируем

Автор: admin
18.09.2014 14:27 -

- «Хомячок». Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно. Втянуть щеки.
- Если щеки обвисли от прожитых непростых лет или еще более непростого (читай - дурного) к себе отношения, покажи им... язык. От души! Нужно кончик языка высунуть как можно дальше и изо всех сил стараться коснуться им то левой, то правой щеки попеременно.
- Ну и никто не отменял поцелуи. Это самое полезное (при поцелуе задействованы почти все лицевые мышцы) и приятное упражнение.

Успех от занятий будет более ощутим, если некоторые упражнения, описанные выше, делать в воде. Можно налить в широкую миску кипяченой воды с небольшим количеством чайной заварки или настоем чистотела или ромашки, погрузить нижнюю часть лица в воду и выполнять упражнения.

Программа максимум - выполнять ВСЕ эти упражнения каждый день. Но при вечной нехватке времени, а порой и сил, можно выбрать наиболее понравившиеся и не забывать об их выполнении хотя бы 3-4 раза в неделю.

Красоты вам и здоровья!

Автор - **Мира Шакуова**

[Источник](#)