



*Daniela Jakubcová*

---

SPECIALIZOVANÝ  
KOSMETICKÝ SALON

# Gymnastika obličeje

# Obsah

<b>Předmluva</b> .....	str. 3
<b>Proč cvičit</b> .....	str. 4
<b>Co získáte a ztratíte obličejovou gymnastikou</b> .....	str. 5
<b>Gymnastika obličeje</b> .....	str. 6
Rozehřívání a uvolnění .....	str. 6
 <b>Krk</b> .....	<b>str. 6 - 7</b>
Pro hladší krk .....	str. 6
Co dělat proti dvojité bradě .....	str. 7
 <b>Ústa</b> .....	<b>str. 7 - 9</b>
Jak napnout partie kolem úst .....	str. 8
Zpevnění rtů .....	str. 8
Jak redukovat vrásky kolem úst .....	str. 8
Jak zvednout koutky úst .....	str. 9
 <b>Nos</b> .....	<b>str. 9</b>
Jak na nosoretní vrásky .....	str. 9
 <b>Oči</b> .....	<b>str. 10</b>
Základní cvičení pro oblast očí .....	str. 10
Co dělat proti „vráním nohám“ .....	str. 10

**Čelo .....str. 11**

Jak na „vrásku hněvu“ .....str. 11

Jak zmírňovat horizontální vrásky na čele.....str. 11

## **Bonus**

Rychlá masáž při použití anti-age produktů .....str. 12

## Předmluva

Vážená klientko,

jsem velmi potěšena a oceňuji, že si vážíte sebe, svého těla a není Vám líto energie, kterou věnujete péči o svůj zevnějšek.

Posláním mého salonu je Vám v tom pomáhat a ukazovat cestu, která Vás dovede k viditelným výsledkům a tím i k Vaší maximální spokojenosti.

Věřím, že tato útlá brožurka by mohla být příjemnou pomůckou v našem společném snažení.

Ať je tedy k užitku a dělá radost nejen Vám, ale i Vaším blízkým. Přála bych si, aby si mohli na Vaše doporučení vyzkoušet jak tato cvičení obličejové gymnastiky, tak i všechny ostatní mé služby.

## Proč cvičit

Představte si pohled do zrcadla, ve kterém se z Vaší pleti vytrácí drobné vrásky, plet' vypadá hladší, kontury obličeje se zpevňují a mizí kruhy kolem očí.

Jedním ze způsobů, jak tomu můžeme pomoci, je tzv. obličejová gymnastika. Původem těchto technik bylo rehabilitační cvičení, které se aplikuje u pacientů s ochrnutými svaly v obličeji. Díky velmi překvapivým výsledkům to byl už jen krok k tomu, aby se cviky přizpůsobily kosmetickým účelům pro přirozené omlazení obličeje.

Jinými slovy jde o cílené stahování a uvolňování obličejových svalů i v partiích, které při běžné mimice nepoužíváme tak často a svaly mohou začít lehce ochabovat. Stejně jako u posilování svalů na těle, kdy se postupně zpevní a vytvarují, to funguje i u obličeje. Jeho kontury se tak stanou pevnějšími a hladšími.

Díky cvičení se kapilárami do svalových buněk a pleti dostane více kyslíku, živin a dokonale se prokrví celý obličej. Zrychlí se metabolismus a vylučování odpadních látek. Zahřátím se také aktivuje tvorba nových buněk a tím i chemické reakce, potřebné pro regeneraci všech vrstev kůže.

Cviků na jednotlivé partie je celá řada, já jsem pro Vás vybrala takové, které pro Vás budou jednoduché, snadno zapamatovatelné a účinné, aby Vás cvičení bavilo.

Prosím, mějte ale na paměti, že u tohoto cvičení je potřeba vytrvat a mít trpělivost. Stejně tak, jako v posilovně nevytváříme svou postavu za týden, tak i u obličejového cvičení je to dlouhodobý proces. Na druhou stranu si ale můžeme být jisti, že se nám naše tělo odmění tím, že nám vizuálně ubere pár let.

V kombinaci s účinnou kosmetickou péčí si tak můžeme vytvořit systém, který zajistí, aby naše plet' byla v co nejlepší kondici a vypadala skvěle.

## TIP PRO VÁS

Zkuste si pro sebe udělat čas 15 minut obden před spaním po dobu jednoho měsíce.

To je zhruba doba, kdy se v našem mozku z pravidelného konání vytváří návyk, který nám umožňuje věci dělat automaticky a daleko snáz.

## Co získáte a ztratíte obličejovou gymnastikou

+ Živý a zářivý pohled	- Vrásky kolem očí
+ Napnutá oční víčka	- Váčky pod očima
+ Hladké čelo	- Vráska hněvu
+ Pevné a pružné tváře	- Ochablou plet'
+ Plnější rty	- Svěšené koutky úst a vrásky kolem rtů
+ Zpevněnou bradu	- Dvojitou bradu
+ Napnutý a mladistvý krk	- Vrásky na krku

## Gymnastika obličeje

Na začátku provádějte všechna cvičení před zrcadlem, než se naučíte zapojovat ty správné partie a budete schopni cvičení provádět popaměti.

Dodržujte doporučenou četnost tréninků, proces se nedá urychlit tím, že budete cvičit více. Naopak, svaly potřebují pro svůj růst odpočinkové pauzy. Namísto toho buďte trpěliví a především důslední.

### Rozehřívání a uvolnění

Stejně jako u sportu je i u obličejové gymnastice rozumné rozeřhát před začátkem cvičení svaly. Palcem a ukazováčkem proto jemně povytahujte kůži. Začněte na bradě a postupujte přes ústa, tváře a nos až nahoru na čelo. Vytahujte pokaždé jen malý kousek, přitom byste měli cítit slabé štípání. Poštípování by nemělo být nepříjemné a v žádném případě by nemělo způsobovat bolest.



Poté co jste takto zpracovali celý obličej, následuje lehké bubnování konečky prstů. Začněte zase na bradě a zkuste přitom velmi rychle pohybovat střídavě nahoru a dolů prsty.

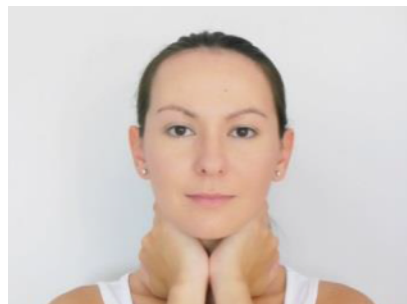
Následně ještě jednou zopakujte jemné potahování. Obličej by Vám měl lehkým zčervenáním napovědět, že došlo k jeho prokrvení.



# KRK

## Pro hladší krk

Postavte nebo posaďte se zpříma a nechejte ramena volně svěšena dolů. Silně stlačte jazyk v zavřených ústech dozadu, jako byste ho chtěli dostat až do týla. Špičku jazyka při tom neohýbejte. Dokud cvik budete provádět, uvidíte v zrcadle, jak se svaly na krku napínají. Vydržte krátce v tomto napětí a pak se uvolněte. Tento cvik opakujte 3x.



Až budete trénovanější, můžete cvičení zintenzivnit. Dejte ruce kolem krku a šíje, aby se prsty na šíji lehce dotýkaly. Dlaně leží zhruba v oblasti ohryzku. Nevyvíjejte rukama žádný tlak. Cvičte jazykem jako předtím, šlachy nyní vyvíjejí tlak proti odporu dlaní.

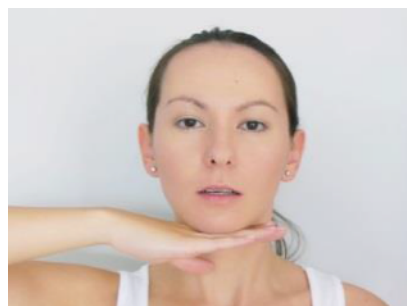
## Co dělat proti dvojité bradě

**1.** Cvičení posiluje i křížové svalstvo a přispívá ke správnému vzpřímenému držení těla. To je důležité pro prevenci dvojité brady.

Položte pravou ruku na pravou tvář, jako by Vás bolely zuby. Nyní vyvíjejte rukou a šíjí protichůdný tlak. Natáčejte hlavu doprava a ruku tlačte proti ní. Vydržte 3 vteřiny, pak krátce povolte a znovu zatlačte. Jednu sadu opakujte 5x. Nyní je na řadě levá strana. Celé toto cvičení zopakujte, jen levou rukou na levé tváři.



**2.** Položte ruku pod bradu, hřbetem ruky nahoru. Pomalu otvírejte ústa tlakem dolní čelisti směrem dolů. Současně braňte pohyb protitlakem ruky. Vytvářejte tlak po dobu 3 vteřin a pak krátce uvolněte. Cvik opakujte 5x.



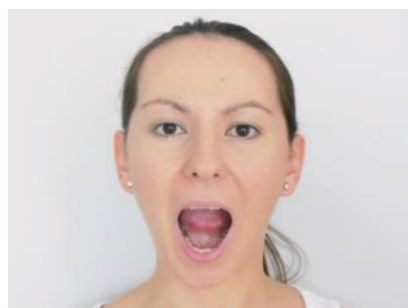
# ÚSTA

## Uvolnění svalstva čelisti

Spousta z nás „zatíná zuby“, když se nachází v nepříjemné nebo obtížné situaci. Jestliže k tomu dochází třeba vlivem stresu často, snadno se můžeme dopracovat k trvale utrápenému výrazu obličeje. Zde pomáhá vědomé napínání a uvolňování.



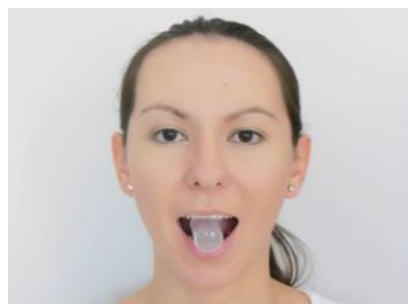
Otevřete co nejvíce ústa, aniž byste cítili bolestivé pnutí. Potom ústa zavřete, zatněte zuby a silně skousněte. Poté krátce uvolněte tlak a znovu otevřete ústa. Cvičení opakujte 10x. Pro zvýšení efektu současně při skusu silně tlačte jazyk proti patru.



## Jak napnout partie kolem úst

Tímto cvičením lze najednou posílit mnoho svalů v oblasti kolem úst a často ho používají studenti hereckých škol.

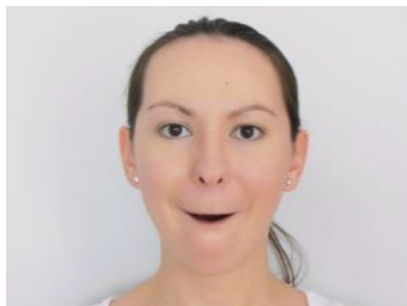
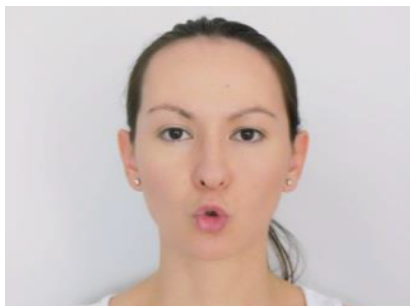
Mezi řezáky umístěte zátku nebo předmět podobné velikosti. (bude stačit i tvrdý bonbon J). Zkoušejte poté co nejzřetelněji vyslovovat samohlásky A, E, I, O, U. Uvědomujte si nebo kontrolujte v zrcadle, jak přitom pracuje svalstvo kolem úst, na tvářích a na bradě.



## **Zpevnění rtů**

Toto cvičení slouží k posílení a prokrvení rtů. Pootevřete ústa a ohrňte rty. Vyšpulte je co nejdál dopředu, jako byste se chtěli políbit v zrcadle. Poté vtáhněte

rty (stále s pootevřenými ústy) úplně dovnitř a přetáhněte je přes zuby. Cvičení opakujte 5x.

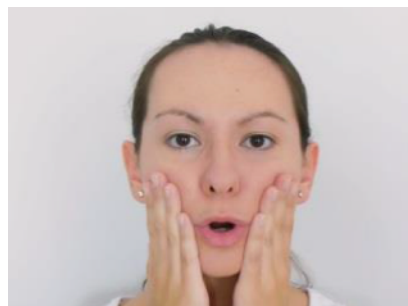


## **Jak redukovat vrásky kolem úst**

Pootevřete ústa a položte prsty pravé ruky na pravou tvář a prsty levé ruky na levou tvář. Vytvořte prsty mírný tlak. Poté otvírejte a zavírejte rty jako ryba, zuby se při tom nedotýkají. Horní i dolní čelist by se neměly pohybovat.

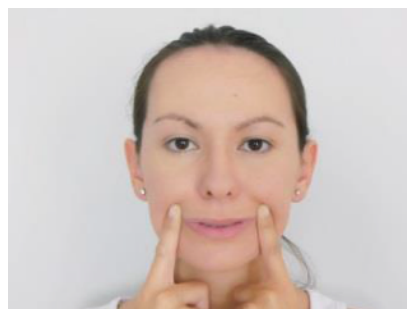
Otvírání a zavírání provádějte pomalu a velmi soustředěně. Cvičení opakujte 10x. Pro větší efekt můžete

ústa otevřít o něco málo více, takže se mezera mezi zuby zvětší. Tím je přiblížení rtů obtížnější. Dávejte však pozor, aby se nepohybovala čelist.



### **Jak zvednout koutky úst**

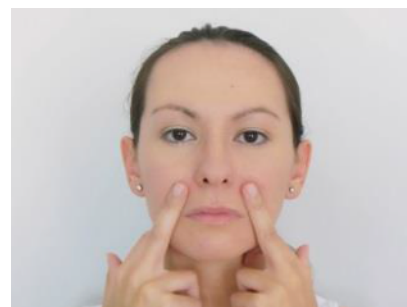
Položte své ukazováčky na koutky úst a jemně je zatlačte a přidržte. Ústa držte lehce pootevřená. Nyní posuňte prsty směrem ven. Přitom nepřejíždějte přes kůži, ale jen napínejte rty do stran. Proti odporu sevřete rty. Nepracujte čelistí, sílu by mělo vynaložit pouze svalstvo kolem rtů. Cvik opakujte 10x.



## **NOS**

### **Jak na nosoretní vrásky**

Položte bříška prostředníčků na oba koutky úst. Přejíždějte přes nosoretní vrásky od koutků úst vzhůru ke křidlům nosu. Přitom byste měli jemně tlačit. Abyste dosáhli potřebného účinku, je třeba celou oblast napnout, a to nejlépe lehkým stlačením rtů k sobě.



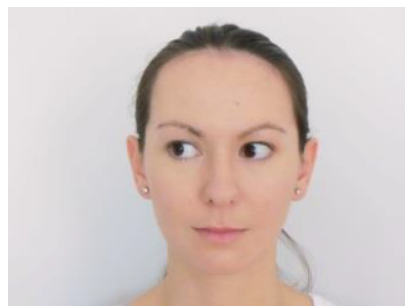
Když jsou bříška prstů v pozici u křídel nosu, táhněte je lehce tlakem směrem ven. Vytvářejte přitom protitlak tím, že tlačíte špičku nosu dolů. V tomto napětí vydržte asi 3 vteřiny, poté uvolněte a přesuňte prsty zpět ke koutkům úst. Při provádění těchto pohybů nespěchejte a soustřed'te se na ně. Cvičení opakujte 5x.

# OČI

## Základní cvičení pro celou oblast

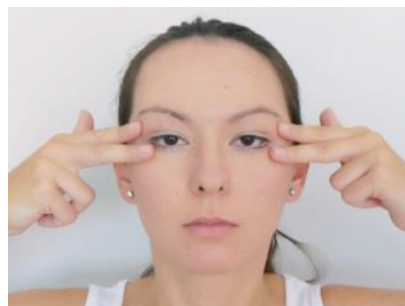
Toto je jednoduché cvičení, které posiluje kruhové oční svaly a tím také celou oblast očního okolí, které pak působí svěžeji.

Otevřete doširoka oči, jako byste se velmi divili. Ověřte si, aby čelo zůstalo nehybné. Začněte koulet očima, dívejte se nejdříve nahoru, pak doprava, dolů, doleva a nakonec zpět nahoru. Tímto způsobem provádějte 3x pohyb na jednu stranu a 3x na druhou stranu. Pak oči zavřete, aby se uvolnily. Tříkrát se zhluboka nadechněte a vydechněte, pak celé cvičení zopakujte se zavřenýma očima.

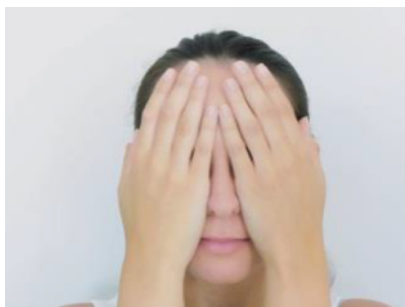


## Co dělat proti „vráním nohám“ (mimickým vráskám kolem očí)

Přidržte špičky ukazováků a prostředníků u vnějších očních koutků. Lehce zatlačte a na chvíli zavřete oči, abyste se na základě citelného pohybu svalů přesvědčili o správné poloze prstů. Nyní začne samotné cvičení. Pomalu zavírejte oči, přičemž dochází ke klesání víček. Současně vytahují prsty jemně kůži nahoru směrem ven, jako byste chtěli zabránit zavírání.



Ted' oči zase otevřete a posuňte kůži zpátky. Zavírejte a otvírejte oči tímto způsobem 6x. Pak nechte oči zavřené a položte na ně bez tlaku obě dlaně. Tímto způsobem je uvolňujete asi 10 vteřin.



# ČELO

## Jak na „vrásku hněvu“

Položte prsty na čelo. Břítka dlaní by měla ležet zhruba na obočí. Vytahujte kůži nahoru a přidržte ji tam pevným tlakem. Podívejte se na podlahu a stahujte čelo proti tlaku dolů. Podívejte se střídavě 6x dolů a pak zase přímo.



Nadále držte prsty ve svém postavení a nyní vytahujte kůži čela nahoru. Nechte pak čelo znovu klesat tak, jak to bude navzdory tahu rukou možné. Tento pohyb také proveďte 6x. Na závěr ruce z čela sundejte. Celou oblast uvolněte tak, že několikrát rychle zvednete a spustíte obočí.

## Jak zmírňovat horizontální vrásky na čele

Aby se nám to dařilo, musíme v této partii posilovat velký čelní sval.

Položte dlaň na čelo, malíček leží vodorovně nad obočím. Zatláče rukou silně k hlavě a zároveň se snažte svraštit čelo. Měli byste zřetelně cítit, jak sval pod plochou dlaně pracuje. Tlak by měl být natolik silný, aby se čelo pod dlaní pokud možno nezvlnilo. Tento krok proveďte 8x a pak krátce uvolněte napětí.



Znovu přiložte dlaň na čelo a znovu silněji přitlačte. Pak zvedejte obočí proti odporu. Vydržte chvíli v napětí, když obočí dosáhne nejvyššího bodu. Pak ho nechte klesnout. Tento druhý krok znovu proveďte 8x.

## Bonus

### Rychlá masáž pro podpoření účinků anti-age produktů.

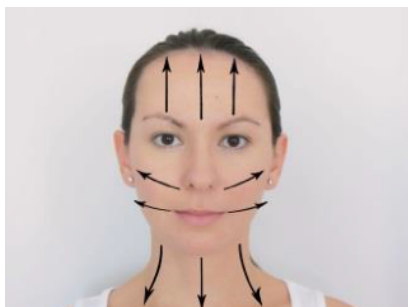
Jedná se o jednoduchou a rychlou masáž, která podpoří zpevňující účinky protivráskových sér nebo krémů. Efekt této techniky je ihned po masáži hezky patrný. Masírovaná tkáň se lépe prokrví a okyslíčí, tváře vypadají růžově a svěže a uvolní se celkové napětí obličeje.

Přípravky, které používáte, vždy nabírejte z kelímku čistou špachtličkou! Vyhněte se zbytečnému přenášení bakterií do přípravku, které mohou urychlit jeho nežádoucí změny.

Pečlivě umyté ruce před roztíráním přípravku jsou samozřejmostí.

**Vždy provádějte tahy od středu obličeje směrem ke spánkům a také směrem od spodní části k horní, tím podpoříte drenáž tkáně a její zpevnění.**

1. Aplikujte sérum na obličej a krk



2. Uchopte pleť palcem a ukazováčkem a provádějte jemné krouživé pohyby současně po obou stranách obličeje a postupujte směrem ven:

- od nosu ke spánkům
- od rtů k uším
- od brady k čelistem

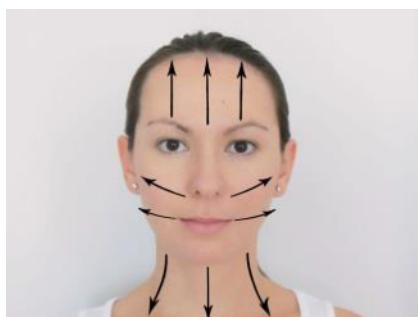


**Opakujte tyto pohyby 4x.**

- 3.** Poté současně po obou tvářích 10 vteřin „válejte“ prsty.



- 4.** Oběma rukama současně hlad'te čelo, tváře a krk.



**Zopakujte tyto pohyby 3x.**