

БАЗОВЫЙ марафон «СмелоНЕТ»

ШПАРГАЛКА

Блок «ЛИМФОДРЕНАЖ»

1. 100 ПРЫЖКОВ: прыгаем часто и невысоко, приземляясь всей стопой, 100 раз.
2. ПРЫЖКИ МИКУЛИНА: стоя на носочках, отываем пятки от пола 4-5 см и резко опускаем на пол.
3. БЕГ НА МЕСТЕ: мелко и часто «бежим» на месте, НЕ задирая высоко колени. 1 минута.
4. ТАРАКАН: лёжа на спине в постели поднимаем вверх руки и ноги и хаотично трясём. 1 минута.

Блок «ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС И ПОДНЯТИЕ ГРУДИ»

1. ГАМАК: упираемся в стену вытянутыми руками и наклоняем корпус так, чтобы буквально провалиться между рук. 5-8 раз. Последний раз провисаем максимально глубоко и задерживаемся на 30 секунд.
2. ЛОКОТЬ ЗА ГОЛОВУ: заводим локоть за голову, второй рукой надавливаем на него до первого дискомфорта. Держим 30 секунд.
3. РАСТЯГИВАЕМ ПОДМЫШКИ: встаём боком к стене, ближнюю к стене руку закидываем вверх и назад по диагонали, рука должна быть прямой. Держим 30 секунд.
4. КОБРА: стоя лицом к стене, укладываем на стену локти выше головы, упираемся носочками в пол, а грудью ложимся на стену. Держим 30 секунд.
5. МЯЧ: твёрдый мячик размещаем между лопатками и стеной и катаем из стороны в сторону и вверх-вниз.

Блок «ВАЛИК»

1. ВАЛИК ПОД ЛОПАТКИ: кладем валик под лопатки и ложимся. Вытягиваем руки над головой ладошками в пол, чтобы мизинцы соприкасались. Ноги располагаем примерно на ширине плеч. Стопы сводим внутрь (косолапо), так чтобы большие пальцы ног касались друг друга. Голова должна лежать на полу ровно, не напрягайте шею, не задирайте подбородок и не прижимайте его к груди. Лежим 5 минут. Выходим из положения через бок, вытягиваем спину в позе «кошечка». Бережёмся 2 часа.
2. ВАЛИК ВЕРТИКАЛЬНО: размещаем валик вертикально вдоль позвоночника между лопатками и талией. Шея, руки и ноги расслаблены. Лежим 5 минут, можно слегка покрутиться из стороны в сторону, покачиваясь на валике. Выходим из положения через бок и вытягиваем спину «кошечкой». Бережёмся 2 часа.

Базовый марафон «СмелоНЕТ»

ШПАРГАЛКА

Блок «ШЕЯ»

1. ХОЛКА: ставим руки глубоко на поясницу, сводим лопатки вместе, поднимаем плечи и кладём затылок на холку, зажимая до первого дискомфорта. Держим 30 секунд и растягиваем всю заднюю поверхность шеи сильными руками. Повторяем 3 раза подряд, растягивая после каждого раза.
2. ТРАПЕЦИИ: ставим правую руку глубоко на поясницу, поднимаем плечо, голову отворачиваем влево по диагонали и кладём затылок назад на правое плечо (не ухо!), зажимая заднебоковую поверхность шеи. Держим 30 секунд, растягиваем, повторяем по 3 раза на каждую сторону.
3. БОКОВЫЕ ПОВЕРХНОСТИ ШЕИ: стоим ровно, спина прямая, взгляд перед собой, плечи опущены, аккуратно наклоняем голову правым ухом к правому плечу, затем кладем руку на голову, чтобы под тяжестью руки она как можно ниже склонялась к плечу. Держим 15-20 секунд, повторяем на левую сторону. Теперь правую руку на пояс, поднимаем правое плечо и прижимаемся к нему ухом, будто вам в шею задувает холодный ветер, зажимаем боковые мышцы шеи. Держим 30 секунд. Растягиваем все, повторяем на другую сторону.
4. РАМКА: руки над головой в свободной «рамке», поднимаем плечи, опускаем голову и прижимаем подбородок к груди, зажимая переднюю поверхность шеи. Держим 30 секунд. Растягиваем переднебоковые поверхности шеи от ключиц к углам челюсти под ухо (переднюю поверхность шеи НЕ трогаем). Повторяем 3 раза.
5. ВЫТЯЖКА ПЛАТИЗМЫ: стоим ровно, спина прямая, слегка выдвигаем челюсть и тянемся подбородком вперед и вверх — 15-20 секунд. Повторяем то же самое, прижав ладони к ключицам и зафиксировав мышцы.
6. ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ ШЕИ: стоим, колени мягкие, спина расслаблена, таз чуть подкручиваем на себя, опускаем голову и кладём ладони сложенные в замок на затылок. Стоим так 30 секунд. Затем слегка выпрямляем спину и поднимаем руки на голове немного выше. Ещё 30 секунд. Ещё больше выпрямляем спину и переносим вес рук на макушку, стоим 30 секунд. Возвращаем голову на место, помогая себе руками.

Блок «СУХОЖИЛЬНЫЙ ШЛЕМ»

1. ГРАБЕЛЬКИ: делаем пальцы грабельками и крепко прочесываем себя от висков, лба и затылка вверх к макушке.
2. ПЕРЕТИРАНИЕ ЛИНИИ РОСТА ВОЛОС: сгибаем пальцы и костяшками фаланг крепко трём скальп по линии роста волос.
3. ПУЛЬСАЦИЯ: одна рука на затылке, вторая на лбу, плотно прижимаем подушечки пальцев и движем руки навстречу друг другу крепкими толкающими движениями. 5-7 раз. Ставим пальцы на виски и проделываем то же самое от висков к макушке. 5-7 раз.
4. ТАСКАЕМ СЕБЯ ЗА ВОЛОСЫ: большие пучки волос берём в кулаки у корней и раскачивающими движениями из стороны в сторону тянем вверх. Так пучок за пучком проходимся по всей голове.

Базовый марафон «СмелоНЕТ»

ШПАРГАЛКА

Блок «ПОДБОРОДОК»

1. ЩИПЛЕМ ПОДБОРОДОК: щиплем подбородок по всей поверхности под нижней челюстью, захватывая пальцами ткани как можно глубже. 30 секунд.
2. ВОЛНА: между большим пальцем и фалангой указательного пальца захватываем под челюстью складку и гоним ее к углу челюсти до уха. 3-4 раза на каждую сторону.
3. КУЛАЧОК: кулаком плотно продавливаем всю зону под нижней челюстью.
4. ПЕРЕТИРАНИЕ: тыльной стороной поднимаем все ткани от ключиц к подбородку, прижимаемся подбородком к кисти руки и начинаем перетирать — голову поворачиваем в одну сторону, а кисть в другую. 3-5 раз.

Блок «ОВАЛ ЛИЦА»

1. КРЕСТ НА КРЕСТ: тыльной стороной ладоней плотно проглаживаем всю зону под челюстью от подбородка до угла молодости.
2. НАТЯГИВАЕМ ОВАЛ: указательным пальцем-«крючком» фиксируем треугольную мышцу, а второй рукой плотно захватываем ребро челюстной дуги между указательным и большим пальцем и медленно проходимся по всей челюстной дуге до самого уха. 3-5 раз на каждую сторону.
3. ИЗГНANIE БАБКИ ЁЖКИ: между указательными и большими пальцами захватываем подбородок с двух сторон и медленно сжимаем эту складку, скользя пальцами по валику. 2-3 раза. Фалангами пальцев пройдитесь круговыми движениями по подбородку.
4. БРЕЗГЛИВАЯ МОРДОЧКА: поджимаем губы, делая презгливое выражение лица, на напряженные мышцы ставим подушечки пальцев и плотно массируем круговыми движениями маленьким радиусом. 15-20 секунд.
5. ЛИФТИНГ ОВАЛА: разогреваем ладошки и накрываем ими всю нижнюю треть лица от подбородка до скул, держим 10-15 секунд и плотно проглаживаем ладонями всю зону от подбородка к вискам, как утюжком.

Блок «НОСОГУБКА»

1. ЩИПЛЕМ НОСИК: щиплем мелкими шажками снизу вверх боковые мышцы вдоль носа от крыльев до переносицы. 30 секунд.
2. МАССАЖ ВОЗЛЕ КРЫЛЬЕВ НОСА: делаем у зеркала — широко улыбаемся, ставим указательные пальцы на залом носогубной складки у крыльев носа, делаем губами букву «О» и массируем основание носогубки круговыми движениями от носа в стороны. 30 секунд. Повторяем то же самое чуть опустив голову, уронив ее вес на указательные пальцы.
3. ВКРУЧИВАЕМ ПАЛЕЦ: прижимаем большой палец сбоку у крыла носа и аккуратно вкручивающим движением отодвигаем его от носа к скуле. 5-6 раз на каждую сторону.

Базовый марафон «СмелоНЕТ»

ШПАРГАЛКА

Блок «ГУБЫ»

1. ДУЕМ ГУБЫ: складываем губы в «куриную попку» — напрягаем круговую мышцу рта, но НЕ щеки! Начинаем дуть будто стараемся вывернуть губы изнутри наружу. Подуйте так 10-15 секунд, затем чуть ослабьте губы на 3-5 секунд и снова напрягите и дуйте. 3-4 подхода.
2. ЯЗЫК ВОКРУГ ГУБ: смываем губы и плотно массируем круговую мышцу рта языком изнутри — 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую.
3. МНЕМ ГУБЫ: расслабленные губы мнем между указательных и больших пальцев от центра к уголкам губ. 40-50 секунд. И после этого ещё раз пройдёмся языком по круговой мышце рта изнутри.

Упражнение «КРИК» или «ПОКРИЧИМ»

Разогреваем ладошки и накрываем ладонями жевательные мышцы — от челюсти до уха. Держим 10-15 сек.

Широко открываем рот и пальпируем подушечками пальцев жевательные мышцы от скул до угла челюсти и обратно. Продолжая держать рот широко открытым, накрываем ладонями жевательные мышцы от скулы до челюстной дуги, при этом большой палец находится на «углах молодости», и сдвигаем ладони и все ткани под ними вниз, чуть вперед и вверх, как бы вытаскивая челюсть. Держим так 30 секунд. Еще раз: вниз, чуть вперед и вверх, держим 30 секунд.

Блок «ЛОБ»

1. «БОТОКС» ОТ АННЕТТ: разогреваем ладошки и покрываем ими всю поверхность лба, держим 20-30 секунд, затем плотно проглаживаем лоб как утюжком от центра к вискам. 5-7 раз.
2. ЛАДОШКИ: одну ладонь прижимаем ко лбу, вторую к затылку и двигаем их навстречу друг к другу, как бы пытаясь собрать на макушке горизонтальную складку. 3-4 раза.
3. РОГАТКА: большой и средний палец прижимаем рогаткой V ко лбу и медленно двигаем по всей поверхности лба, средним пальцем второй руки двигаемся навстречу и поступательными движениями трём между V.
4. ГЛАДИМ ЛОБ: лбом падаем на ладонь и гладим лоб от бровей до макушки поочерёдно меняя ладони.

Базовый марафон «СмелоНЕТ»

ШПАРГАЛКА

Блок «МЕЖБРОВКА»

1. СКЛАДКА: Зажимаем пальцами складку между бровей и хорошо проминаем 30-40 секунд.
2. ПЕРЕТИРАЕМ: указательные пальцы горизонтально прижимаем к межбровке, зажимаем между ними складочку и плотно перетираем, пока складка не убежит. 2-3 раза.
3. ВИБРАЦИЯ: зажимаем между пальцами складку на межбровке, затем прижимаем подушечки пальцев обеих рук прямо под складкой и вибрирующими движениями двигаем пальцы к линии роста волос. 3-4 раза.
4. РАСПРАВЛЯЕМ: перебираем подушечками пальцев от межбровки в стороны, как бы пытаясь расправить/растянуть зажатые мышцы.
5. ЗАЩИП: зажмите пальцами вертикальную складку на переносице и слегка потяните ее от себя, промните ее пальцами.
6. ЛИФТИНГ ЛБА: садимся и ставим локти на стол, упираемся лбом в основание ладони и круговыми движениями идём ладонью снизу вверх к линии роста волос, а голова всем весом падает навстречу ладони. 3-4 раза. То же самое проделываем от бровей к линии роста волос — по 3-4 раза на каждую сторону.

Блок «ГЛАЗА»

1. ЩИПЛЕМ БРОВИ: щиплем пальцами брови по всей длине от переносицы к внешнему краю.
2. ПОДНИМАЕМ ВЕКО: одной рукой поднимаем над бровью все ткани вверх, указательным пальцем другой руки плотно массируем под бровью мелкими круговыми движениями от переносицы до внешнего. 3-4 раза на каждую бровь.
3. КРЮЧКИ: делаем указательные пальцы крючками и плотно проходимся ими от переносицы к середине брови 5-7 раз. Делаем то же самое, но чуть наклонившись и уронив вес головы на пальцы ещё 5-7 раз.
4. АЛФАВИТ: подушечки пальцев аккуратно прижимаем к нижнему веку и начинаем размашисто «рисовать» глазами алфавит до буквы «О».
5. ОТКРЫВАЕМ ГЛАЗА: Закрываем глаза, аккуратно прижимаем безымянные пальцы к верхнему веку по центру и сдвигаем кожу к переносице, держим 30 секунд. Отпускаем, открываем глаза, делаем «бабочку». Фиксируем мышцу на переносице, а пальцем-«крючком» второй руки проходимся от переносицы до середины брови. 3-5 раз.
6. ГУСИНЫЕ ЛАПКИ: ставим подушечки пальцев обеих рук у внешнего края глаза и плотно растягиваем пальцами ткани буквально на 1 см, затем останавливаемся и, чуть раскачивая из стороны в сторону, двигаем пальцы дальше. 3-5 раз.