

Krásu ovplyvňuje množstvo faktorov, v každom prípade má veľký vplyv i každodenná starostlivosť. Skúste k aplikácii krémov, gélov a sér pridať i niečo iné – tvárový aerobik. Prírodné starnutie našej pokožky sa začína už pred tridsiatkou, stráca pružnosť, pevnosť i schopnosť regenerovať sa. Na tvári sa objavujú vrásky, príznaky únavy a stresu. Dá sa tomu predísť a prejavy starnutia zmierniť?

Nielen správna kozmetika, ale i cvičenie pre tvárové svaly je dôležitou prevenciou a účinným riešením, ako zlepšiť stav pleti a ovplyvniť vznik a prehlbovanie vrások. Je to rovnaké ako u iných telesných partií, cvičenie ich posilňuje a spevňuje. Pozitívny vplyv na pleť má i masáž, pri ktorej jemnými dotykmi stimulujeme povrch pokožky a jednotlivé reflexné body, čo prispieva k uvoľneniu, prekrveniu a k výraznému

zlepšeniu. Kombinácia kozmetiky, tvárových cvičení a masáží môže zlepšiť stav a vzhľad pokožky.

AKO A KEDY CVIČIŤ?

O účinkoch posilňujúcich a formujúcich cvičení nepochybujeme – prospievajú jednotlivým telesným partiám, a rovnako tak môže špeciálne cvičenie pozitívne ovplyvniť i svaly tváre. Tvárový aerobik sa zameriava na jednotlivé partie. Cvičiť je vhodné raz denne, pričom

každý cvik trikrát opakujte. Ideálne je zaradiť tvárový aerobik do večernej starostlivosti, vyčistená a ošetrovaná pleť lepšie vstrebáva aktívne látky z kozmetiky, počas spánku potom koža lepšie odpočíva a celkový účinok je oveľa lepší. Hoci prinášame sériu cvikov pre všetky partie tváre, nie je nevyhnutné cvičiť vždy celú sériu cvikov, stačí si vybrať cvik len pre tú oblasť, na ktorú sa chcete najviac zamerať alebo môžete cviky striedať.

Cvik na okolie očí

Dôležité je, aby ste cvik robili správne, preto sa najprv naučte stiahnuť sval okolo očí. Položte prsty na vonkajšie kútiky očí, pomaly oči zavrite a silno stlačte viečka – pocítite, ako sa tento sval stiahne. Po vmasírovaní krému položte brušá prstov na vonkajší kútik očí a jemne vytiahnite dolné viečko smerom von. Pozrite sa smerom nahor, obočie nezdvíhajte ani nepovyfahujte a snažte sa žmurknúť bez toho, aby ste zatvárali oči. Pocítite, ako sa sťahuje sval okolo očí a pokožka spodného viečka sa napína, vydržte päť sekúnd. Pri cvičení nezvrašťujte čelo!

Efekt: Posilnenie okolia očí a zmenšenie väčkov pod dolnými viečkami.

Náš tip: Na ošetrovanie očných partií využite očný krém proti vráskam.

Cvik na líčne kosti

Dôležité je, aby ste cvik robili správne, preto sa najprv naučte stiahnuť sval okolo očí. Položte prsty na vonkajšie kútiky očí, pomaly oči zavrite a silno stlačte viečka – pocítite, ako sa tento sval stiahne. Po vmasírovaní krému položte brušá prstov na vonkajší kútik očí a jemne vytiahnite dolné viečko smerom von. Pozrite sa smerom nahor, obočie nezdvíhajte ani nevyfahujte a snažte sa žmurknúť bez toho, aby ste zatvárali oči. Pocítite, ako sa sťahuje sval okolo očí a pokožka spodného viečka sa napína, vydržte päť sekúnd. Pri cvičení nezvrašťujte čelo!

Efekt: Posilnenie okolia očí a zmenšenie väčkov pod dolnými viečkami.

Náš tip: Na ošetrovanie očných partií využite očný krém proti vráskam.

Cvik na krk

Hlavu držte pri cvičení rovno. Položte obe ruky dlaňami na prednú časť krku (ľavú cez pravú alebo naopak), jemne predsuňte čelusť a bradu zdvihnite tak, aby ste napli krk, ale nezaťažili krčné stavce. Toto napätie päť sekúnd udrzte. Pri tom sa pozorajte nahor a jazyk pritisnite na horné podnebie, pocítite, ako sa svaly podbradku a krku ešte viac napínajú. Hlavu pomaly vráťte do pôvodnej pozície. Cvičenie zakončíte masírovaním čelústnych kĺbov (krúživými pohybmi smerom dopredu a dozadu) a pritom mierne otvárate a zatvárate ústa.

Efekt: Cvičenie posilňuje svaly na prednej časti krku a bráni tak vzniku dvojitej brady.

Náš tip: Efekt cvičenia posilňujte ošetrovaním krku a dekoltu vyhladzujúcim sérom na omladenie pleti.

Cvik na čelo a vrásky medzi očami

Konce prstov oboch rúk položte doprostred čela s malíčkami tesne pod obočím. Prstami jemne tlačte do pokožky a zároveň ich pomaly posúvajte smerom k spánkom. Oči majte doširoka otvorené (ako pri údive), obočie povytiahnuté, čelo nezvrašťujte. Vydržte päť sekúnd a pritom jemne tlačte maličky k sebe.

Efekt: Cvičenie uvoľňuje čelo a pomáha vyhladiť zvislé vrásky medzi očami.

Náš tip: Pred cvičením na ošetrovanie čela použite denný krém proti vráskam.

Cvik na okolie pier

Pery napnite cez zuby a vytvorte tak ústami uzavreté O. Vždy sa ubezpečte, že horná pera je hladká a bez vrások. Zostaňte v tejto pozícii, položte ukazováky na tvár (konce prstov sú pri nose, palec pod bradou) a päť sekúnd rukami naťahujte tvár smerom do strán. Na záver cvičenia masírujte čelústne kĺby krúživými pohybmi smerom dopredu a dozadu (5 krúžkov každým smerom).

Efekt: Posilnenie partií okolo pier, zjemnenie vrások, ktoré sa tvoria medzi nosom a ústami.

Náš tip: Pred cvičením naneste na precvičované partie nočný krém proti vráskam.

DÁVAJTE POZORI!

Všimnite si, že pri žiadnom cviku nedochádza k mračeniu, vrašteniu a akémukoľvek „posilňovaniu“ vrások. Naopak, pri cvičení ide o to, aby ste napínali a naťahovali jednotlivé partie a spevňovali tvárové svaly. Tým pomáhate vyhladiť a zjemniť vrásky.

SKÚSTE TIETO SPEVŇUJÚCE PRODUKTY!



Nočný krém na omladenie pleti, Cellular Anti-Age, Nivea

Denný krém proti vráskam s kaviárom, SPF 30+ PA+++, Dermastir



Pleťové olejové sérum Elasticity+Filler, Eucerin

Protivráskové sérum, Envy Therapy



Bioaktívny omladzujúci krém, Nobilis Tilia

Vyživujúce pleťové kapsuly NovAge Nutri6, Oriflame



Kolagénové sérum, Priody



Očné hydratačné sérum, Renlive

BARBORA VOLNÁ, foto: archív značiek