

# ФЕЙСФИТНЕС



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ  
И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

## Техника безопасности

Перед началом занятий внимательно прочитайте советы по технике безопасности.

1. Выполняйте упражнения перед зеркалом.
2. Контролируйте, чтобы на лице не было заломов и складок.
3. При появлении морщинок, ямок или заломов поменяйте постановку рук или мягко зафиксируйте складки руками, – в этом случае они не будут углубляться.
4. Не давите на лицо и не тяните кожу.
5. Обращайте внимание на осанку и положение шеи. Спина должна быть ровной, подбородок держим параллельно полу. Голову мысленно тянем за макушку вверх.
6. Следите, чтобы лицо, шея и руки были в расслабленном состоянии.
7. Занимайтесь регулярно, в зависимости от возраста и выраженности возрастных изменений от 3 до 6 дней в неделю.
8. Комплекс гимнастики выполняется 1 раз в день полностью или 2–3 раза в день частями. Наилучших результатов можно добиться, если делать комплекс целиком. Не выполняйте весь комплекс 2 и более раз в день. Одного раза достаточно.
9. Начинайте заниматься гимнастикой, выполняя наименьшее количество подходов.
10. Комплекс упражнений выполняется независимо от времени дня. Заниматься можно утром, днем или вечером. Занимаясь утром или днем, эффект вы увидите сразу. Занимаясь вечером, эффект сможете оценить утром.
11. Учитывая анатомические и мимические особенности каждого лица, все упражнения надо пробовать и при этом внимательно смотреть в зеркало. Если вы видите нежелательные изменения (эффект заметен достаточно быстро), то, возможно, упражнение выполняется неправильно, или вам оно не подходит.
12. Научитесь чувствовать лицо и разные его зоны.
13. Если вы новичок и вам сложно понять, правильно ли вы выполняете упражнение, не торопитесь, сосредоточьтесь на внутренних ощущениях. Вернитесь на анатомическую картинку. Посмотрите в зеркало. Найдите на вашем лице мышцу, с которой собираетесь работать. Выполните несколько мимических движений, почувствуйте, как работает эта мышца.
14. Если вам сложно почувствовать работу мышц, закройте глаза и мысленно активизируйте, затем расслабьте прорабатываемую мышцу.
15. Если при выполнении какого-либо упражнения на одну мышцу начинает сокращаться другая мышца, выполните технику осознанной активизации и расслабления мышц. Выполняя упражнение, задержитесь в статике. Мысленно усильте активизацию прорабатываемой мышцы, прочувствуйте ее и затем осознанно отключите мышцу, которая не должна быть задействована.
16. Все движения выполняйте плавно. Вам должно быть комфортно. Дышите свободно.
17. Если при выполнении упражнений вы чувствуете, что мышцы работают неравномерно (мышцы с одной стороны сильнее, а с другой стороны слабее), то постарайтесь распределить нагрузку на обе стороны. Для этого переведите внимание на более слабую сторону и мысленно усильте ее, при этом немного ослабив сильную.

18. Следите, чтобы задняя поверхность шеи была расслаблена, этого легко достичь, если у вас расслаблены руки.

19. При выполнении упражнений обращайте внимание на переднюю поверхность шеи. Она должна оставаться гладкой и на ней должны отсутствовать так называемые «тяги платизмы», которые появляются от напряжения. Появление тяжей легче предотвратить, чем впоследствии восстановить шею и расслабить.

20. ВАЖНО! При инвазивных процедурах по уходу за лицом (Ботекс, филлеры и т.д.) следует воздержаться от занятий фейсфитнесом, поскольку активное сокращение мышц лица способствует снижению эффекта от уколов.

21. При необходимости обратитесь к специалисту или проконсультируйтесь с тренером.

22. Если вы испытываете боль и дискомфорт при выполнении упражнения, то возможно оно выполняется неправильно или же вам не подходит.

## Противопоказания

Основные противопоказания:

- кожные заболевания: экзема, гнойничковые, грибковые заболевания, плоские бородавки и другие острые болезни кожи;
- воспалительные заболевания лицевого и тройничного нерва, нейропатия;
- вирусные, инфекционные заболевания: насморк, отит, воспаление миндалин, бронхит и др. (ведь с лимфотоком инфекции распространяются по всему организму);
- болезни лимфатической системы;
- опухолевые заболевания;
- нарушение мозгового кровообращения;
- гипертоническая болезнь 3 степени;
- все болезни в активной форме или в стадии обострения;
- если у вас повышенное давление, не занимайтесь в дни, когда оно превышает вашу допустимую норму;
- проконсультируйтесь с врачом, если у вас есть противопоказания для занятий спортом или массажа лица;
- при хронических парезах лицевого нерва, лицевых параличах любой этиологии делайте упражнения с особой осторожностью.