



ЛИЦЕВА ГИМНАСТИКА

Задължителна Учебна Дисциплина
Специалност „Медицинска Козметика“ 2 курс, 4 семестър
Упражнение за 1гр. в 8 уч. седмица, за 2 гр. в 9 уч. седмица

МЕДИКО-КОЗМЕТИЧНИ ПОДХОДИ НА ГИМНАСТИКА ЗА ЛИЦЕТО

Гимнастиката на лицето има голямо значение за хората в средна и напреднала възраст, когато мускулите губят своя тонус, получават частична атрофия и кожата е в тенденция на повяхване и образуване на бръчки. Гимнастическите упражнения са показани в случаите, когато причината в намаляваща се еластичност на тъканите се нарушава конфигурацията, овалът и изражението на лицето т.е. – Рязко се подчертават гънките на носа, устните, бузите и брадичката, при отоци, торбички под очите и при отпуснатост на кожата на клепачите- при всички тези състояния лицевата гимнастика е успешен медико-козметичен метод.



Желателно е гимнастиката за лицето да се прави ежедневно, като най- подходящо време от деня са часовете сутрин. Облеклото по време на заниманията, трябва да е свободно, удобно и да не пречи на движенията. Позицията има също значение- За провеждане на гимнастиката се заема отпуснато и спокойно седящо положение в удобно кресло или стол /препоръчително е стола да е с облегалка/. При кратки по времетраене гимнастически комплекси, може и в позиция стоеж. За по-добро усвояване и контролиране изпълнението на упражненията, особено

в началото е гимнастиката за лицето да се прави пред огледало. Преди гимнастиката кожата на лицето, шията и деколтето да се почистят с мека сапунена вода или да се обтрият с подходящ лосион. След гимнастиката лицето се изплаква с хладка вода и се нанася подходящ индивидуален лицев продукт.

I /. ВИДОВЕ КОМПЛЕКСИ ОТ ГИМНАСТИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ

- 1). Гимнастически упражнения за лицевите мускули;
- 2). Гимнастически упражнения за шийните мускули;
- 3). Гимнастически упражнения и грижи за бюста;
- 4). Гимнастически упражнения за правилно телодържание и осанка;
- 5). Специализирани упражнения при заболявания, хирургически, медико- естетически и пластично- дерматологически намеси.

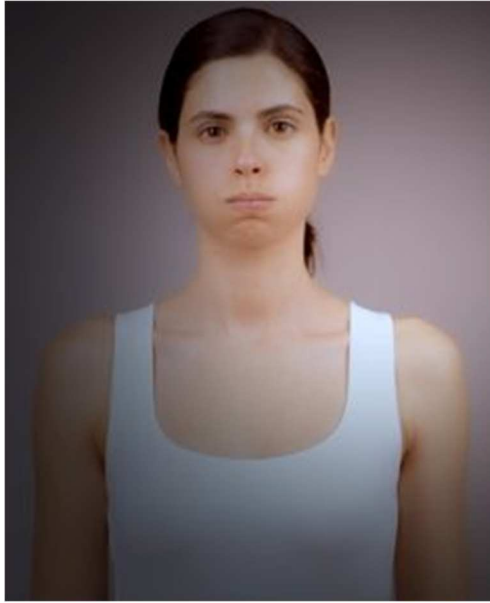
*** /Терапевтичните комплекси от упражнения са индивидуално насочени/.**

II/. КОМБИНИРАН КОМПЛЕКС ОТ УПРАЖНЕНИЯ И САМОМАСАЖНИ ПРИЙОМИ

1. **Започваме комплекса** със спокойно вдишване през носа и издишване през устата.
2. Очертаване с възглавничките на палците и показалците от средната линия на лицето, близо до граничната с косата (за показалците)- дъга към слепоочията, а от началото на повеждието в същата посока (за палците)- 3-4 повторения.
3. Точкуване с възглавничките на IV и V пръст (леко флексирани) от средата на лицето под очите, едновременно с двете ръце към слепоочието и обратно- 3-4 повторения.
4. Движения с езика при затворена уста- отвътре по долната челюст в ляво и дясно и към бузите- 3-4 повторения.
5. Двете ръце с разтворени пръсти, подпират в горната част на челото, палците са под слепоочията- флексия на главата и изправяне в изходно положение- 3-4 повторения.

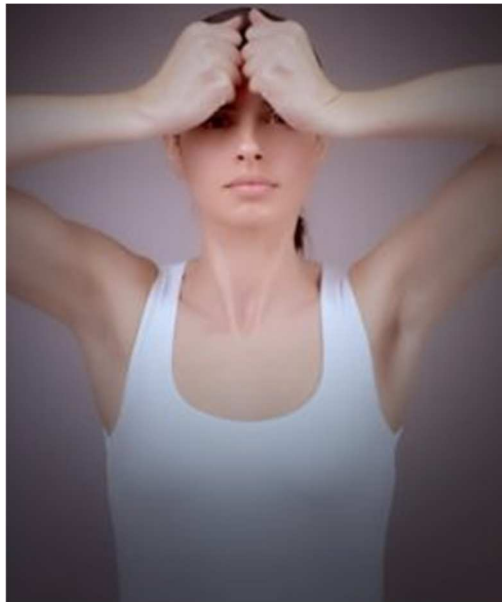


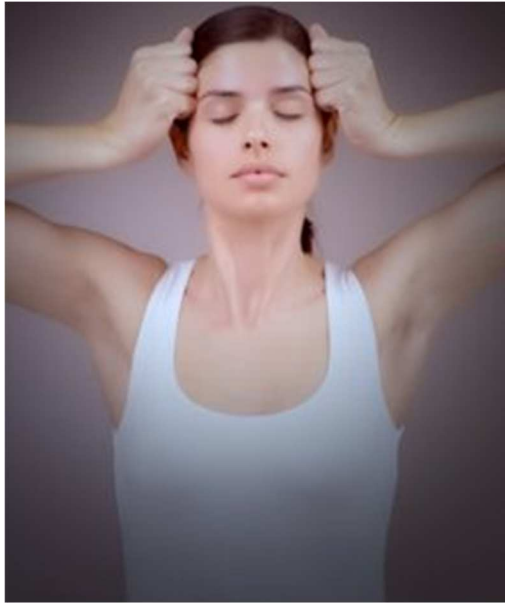
6. Надуване на бузите с въздух- 3-4 повторения.



7. Дланите обърнати надолу с разтворени пръсти (куполообразно) се поставят, като пагони (лактите са разтворени в страни) и се извършват кръгове с раменете напред и назад едновременно- 3-4 повторения.

8. Разтриване на челото от средната разделителна линия към слепоочията и обратно с флексирани ИФС- с фалангите на II и III пръст, другите също свити в полуюмрук- 3-4 повторения.





9. Вълна с раменете- Горните крайници са отведени на 90-100 градуса (движението идва от раменете)- 3-4 повторения.

10. Изговаряне на „У“- свиване на устата и „А“- разтваряне на ширина устата- 3-4 повторения.

11. Прегръдка на собственото тяло с кръстосани ръце на раменете- Люлеене на горната част в ляво и дясно, като движение наподобява „осмица“ идвайки от раменете и мишниците- 3-4 повторения.

12. Звуково упражнение – „А – О – Е – И – У,, - Целенасочено произнасяне на тези гласни букви в този ред и бавен темп- 3-4 повторения.

13. **Завършваме комплекса** с нормализиране на дишането.



III/. ЗВУКОТЕРАПИЯ

Звуково Упражнение- „О-У- УКС“ – Предназначено за мускулите по долната част на лицето с дозировка от 10 повторения.

Първа Фаза- Упражнение **„О-У- ИКС“**- Буквите се изговарят с патос и ясно **пред огледало**;

Втора Фаза- **О ооо...** - Устните стават малки, като „рибешка муцунка“;

Трета Фаза- **У ууу...** - Устните се събират в „тунел“;

Ииикс - Иии – Леко се разтеглят ъглите на устата, устните образуват нещо, като напречна тясна цепнатина, езикът притиска вътрешната страна на долните зъби; **К** – Езика се връща, колкото е възможно по-назад към основата му; **Сsss** – Езикът слиза надолу.

- Упражнението може да се изпълнява беззвучно, но при изговаряне на буквите устните да се оформят с по- голямо преувеличение.

УЧЕБНИ ЗАДАЧИ:

- 1). Определяне видовете гимнастически комплекси.
- 2). Определяне подходящите позиции за лицева гимнастика.



- **Изпълнението на учебните задачи от студента се изпраща в информационната система, като съобщение към преподавателя в едноседмичен срок.**

Бъдете здрави, спокойни и успешни мили студенти: Асистент Хрета Аспарухова,
магистър по кинезитерapia