



Самомассаж лица

КАК ВСЕГДА ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОДО

САМОМАССАЖ



Самомассаж - это один из важных этапов по уходу за кожей лица. Прежде всего это работа с лимфатической системой, а бонусом будет ваша молодая, здоровая, подтянутая кожа.

Что бы ваше лицо вас благодарило, возьмите за правило проводить самомассаж лица каждый день, уделяя не сложным движениям от 7 до 10 минут.

При этом важно правильно выполнять лечебные упражнения и не нагружать чрезмерно кожные покровы.

Перед тем как начать массаж, необходимо к нему подготовиться:

- 💧 Тщательно очистите кожу лица со своим косметическим средством;
- 💧 Не забудьте тонизировать кожу;
- 💧 Массаж нельзя выполнять по сухой коже, поэтому приобретите массажное средство для вашего типа кожи;
- 💧 Обязательно изучите свое лицо, выделите для себя место положения лимфатических узлов, эти места нельзя сильно массировать, только аккуратно нажимать подушечками пальцев.

САМОМАССАЖ



ТЕХНОЛОГИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА

- 🔴 Самомассаж проводят со специальными линиями наименьшего растяжения кожи;
- 🔴 Движения осуществляются только по направлению лимфатических линий. Массаж шеи и лица следует делать вниз по направлению от головы к плечам. Нельзя надавливать или сильно массажировать лимфатические узлы, так как данные действия могут привести к серьёзным последствиям!
- 🔴 Движения должны быть плавными без сильных нажатий, вы не должны испытывать болезненные ощущения, после процедуры должно быть небольшое покраснение кожи и приятное тепло.
- 🔴 Не следует превышать время массажа, достаточно будет 7 - 10 минут.

САМОМАССАЖ



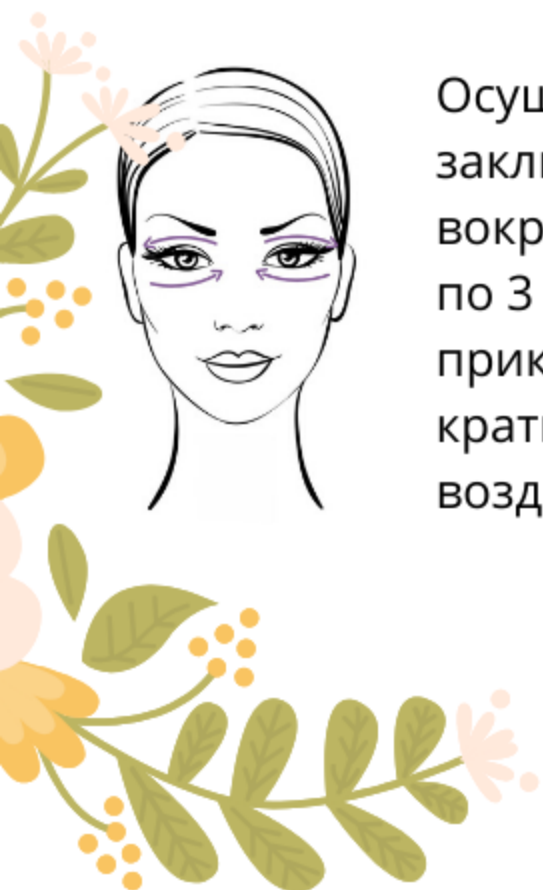
ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА



Применение лёгких поглаживаний в соответствии с массажными линиями, расположенными от центральной части подбородка по направлению к мочкам ушей. От внутренних уголков рта к верхней части кончиков ушей и от средней части лба к вискам.



Осуществления упражнения очки заключается в поглаживании области вокруг глаз по часовой стрелке и, наоборот, по 3 подхода с каждой стороны. При этом прикасания не должны быть краткосрочными и не сильно воздействовать на нежную кожу лица.



САМОМАССАЖ



ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА



Применение специального упражнения восьмёрки при массаже внешнего угла глаза, возле которого образуются морщинки. При помощи среднего и безымянного пальца выполнять фигуру 10 раз с каждой стороны.



Растирания кожи по спирали. Данные движения лучше всего осуществлять по линии складки между бровями снизу вверх и в средней части лба по направлению к вискам. Также можно делать упражнения в соответствии с остальными массажными линиями и в местах образования мимических морщин (уголки рта, глаз).

САМОМАССАЖ



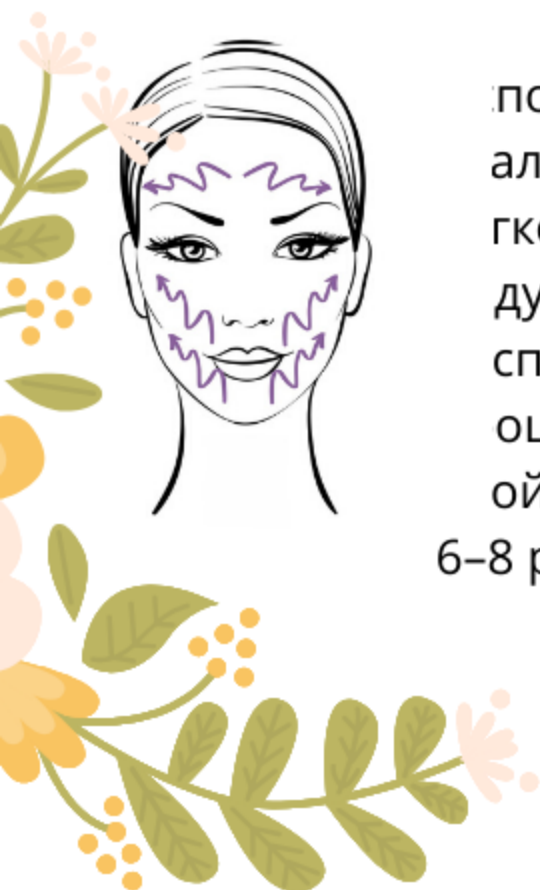
ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА



Специальные нажимания подушечками пальцев в области образования морщин. Наиболее проблемные места на переносице, в области глаз, возрастных складок возле рта. Упражнение выполняют по 3 подхода за одну процедуру.



использование специального упражнения «альчиковый душ» основывается на легком похлопывании кожных покровов подушечками пальцев по направлению расположения массажных линий. Также процедура эффективна для устранения двойного подбородка. Выполняют технику 6–8 раз за одну процедуру массажа.



САМОМАССАЖ



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ САМОМАССАЖА

- Проведение самомассажа для лица также имеет некоторые ограничения к применению, которые приведены в списке ниже:
- Наличие острых воспалительных процессов на лице различного происхождения;
- Появление раздражения или травматичности кожи (аллергические реакции, раны, укусы насекомых);
- Кожные патологии в виде угревой сыпи и экземы; выраженный купероз кожных покровов (значительное расширение кровеносных сосудов под кожей);
- Получение сильных солнечных ожогов. В летнее время рекомендуется избегать сильного попадания ультрафиолетовых лучей, так как они способствуют появлению морщин и способны вызвать необратимые процессы на коже!

