



Teraz sa dostávate k praktickej časti. Skôr ako začneme so samotným tvárovým cvičením, naučte sa zahriať a uvoľniť svoje telo a pomocou vizualizačného cvičenia sa zoznámte so svojimi tvárovými a krčnými svalmi. To vás potom nasmeruje k jednotlivým cvikom, ktoré sú vždy rozdelené do troch skupín: cviky na precvičenie krku a brady, na precvičenie úst, na precvičenie pier a častí tváre, na precvičenie očí a čela. Mnohé z popísaných postupov cvičení sú znázornené na jednotlivých obrázkoch, príp. fotografiách.

Váš tvárový fitness tréning



Pre svieži a mladistvý vzhľad

Príprava na tvárové cviky

Ako už bolo podrobne popísané, koža je živým, vitálnym, zvlášť dynamickým plášťom. Hladkú, jemnú, pružnú a funkčnú kožu udržíte tým, že sa o ňu budete patrične starať, budete sa vyvážene stravovať a často sa budete pohybovať na čerstvom vzduchu. Cieleným každodenným tvárovým cvičením dosiahnete optimálne prekrvenie kolagénového väziva.

Kožné bunky tak získajú dostatok kyslíka a živín, stimulujete si činnosť žliaz a obnovenie buniek, svalové a väzivové vlákna zostanú dlhšie vo forme. Pokožka zostane ružová, vyhladená a pevná. Tvárové cviky tiež pozitívne ovplyvňujú cirkuláciu lymfy. Okrem toho sa vďaka vedomému napínaniu a uvoľňovaniu tvárových svalov naučíte svojo



K vášmu atraktívnemu vzhľadu prispějete, keď svoje tvárové svalstvo udržíte vláčne a pružné.

mimiku lepšie kontrolovať a vyhnete sa tak mnohým mimickým vráskam. Len pri mimickom svalstve rozlišujeme 20 svalov na každej polovici tváre. Na vašej tvári a šiji je celkovo viac ako 50 svalov.

Zabráňte zmenám tváre

Keďže v živote mnohé z týchto malých svalov takmer nepoužívate, zakrpatujú a koža nad nimi ochabne. Pomocou napínacích cvikov sa ale naopak posilnia a zostanú pružné. Na druhej strane však zase často vznikajú vrásky kvôli nekontrolovateľnému výrazu tváre, ktorý robíte zo zvyku, napr. pri jedle, rozprávaní, spaní atď. Neustálym žmúrením do slnka sa určité tvárové svaly rýchlo stiahnu. Koža sa následkom tlaku, posunu alebo nadtrhnutia dostáva do svojej polohy len veľmi pomaly, pretože s pribúdajúcim vekom kolagénové vlákno stráca svoju pružnosť. Vďaka vyváženému tvárovému cvičeniu sa koža a podkožné väzivo lepšie prekrví, zvýši sa regeneračná schopnosť kožných buniek, vo väčšom množstve dochádza k tvorbe kolagénu a elastínu, ktoré dodávajú koži pružnosť a tvárové svaly tak zostávajú pohyblivejšie. Udržiavaním hebkých tvárových svalov a väziva môžete tiež pôsobiť proti zosilneniu kontúr tváre. Mimochodom, vďaka tomu budete vyzerat nielen atraktívnejšie, ale zároveň sa tým aj vyvarujete bolesti hlavy z napätia.

Zahrievanie a uvoľňovanie

Začnite s niekoľkými cvikmi na zahriatie a uvoľnenie. Najlepšie vám to pôjde pri hudbe. Pokiaľ cvičíte večer, príprava by mala byť skôr miernejšia, aby ste sa príliš neprebrali.

Príklady:

- Na mieste preskakujte z jedného chodidla na druhé.

- Päťami boxujte do všetkých strán.
- Striedavo krúžte rukami.
- Striedavo kývajte nohami tam a späť.
- V sede striedavo ťahajte pravú a ľavú nohu (na prednej hrane stoličky) a striedavo sa dotýkajte zeme prstami na nohách a päťami (5-krát).
- Prsty si položte na ramená a laktami krúžte smerom dopredu a dozadu.
- Ruky natiahnite smerom hore, potom nimi pohybujte proti sebe striedavo pravým laktom a ľavým kolenom, ľavým laktom a pravým kolenom, aby sa pokiaľ je to možné, stretli pred telom.

Uvoľňovanie dýchaním

Po zahriatí sa v pokoji sústreďte na svoje dýchanie. Nasledujúce dychové cvičenia podporíte aj psychicky tým, že si predstavíte, ako prúdi kyslík a energia pri nádychu do tela až do pokožky a ako naopak, odpadové látky telo pri výdychu opúšťajú.

Príklady:

- Rozkročmo sa postavte alebo si sadnite na stoličku.
- Ruky zdvihnite po stranách nahor a pritom sa nadychujte.
- Pomaly sa nosom nadychujte do brucha, ktoré sa pritom trochu vyklenie. Potom pomaly a uvoľnene vydechujte ústami a vnímajte ako sa brucho a trup splošťujú.

Skôr ako začnete s tvárovým cvičením, špičkami prstov si preklepte krk, tvár a zátylok, zospodu smerom nahor. Podporí to prekrvenie. Účinné je aj poťahovanie kože pomocou palca a ukazováka. Očné partie pritom ale vynechajte. Teraz ste najlepšie naladená na samotné cvičenie.



S tvárovým cvičením je to ako so športom: Zahriatie a uvoľnenie pred samotným cvičením je samozrejmosťou.