



ЕВГЕНИЯ БАГЛЫК

ПРАВИЛЬНЫЙ
ФЕЙСБИЛДИНГ
И ТЕЙПИРОВАНИЕ



МОСКВА
ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ

УДК 613.495
ББК 51.204.1
Б14

В издании использованы фотографии Лысун А.,
иллюстрации Устиновой А., материалы, предоставленные
по лицензии Shutterstock

Фотографии предоставлены автором

Баглык, Евгения.
Б14 Правильный фейсбилдинг и тейпирование. Неинвазивные
методы сохранения молодости лица / Евгения Баглык. — Москва :
Издательство «АСТ», 2022. — 208 с. — (*Звезда Youtube*).

ISBN 978-5-17-145980-2.

Красивое и подтянутое лицо достижимо для каждого!

Фейсбилдинг — уникальная авторская методика упражнений для сохранения молодости лица, избавления от морщин и обвислостей, поддержания здорового состояния кожи и тонуса мышц. Фиксация точки мягкого крепления мышц обеспечит эффективность и безопасность каждого движения, позволяя точно и аккуратно воздействовать на проблемные зоны лица и шеи.

В своей новой книге Евгения Баглык комплексно рассматривает все методы воздействия, которые окажут позитивное влияние на ваше лицо и кожу, и дает максимально конкретные советы по выполнению каждого упражнения.

В книге вы найдете:

- комплекс упражнений для лица разных уровней сложности;
- массаж лица и шеи для снятия отечности и мышечных зажимов;
- лимфодренажный самомассаж для улучшения тока лимфы;
- тейпирование лица для коррекции и лифтинг-эффекта.

С помощью простых, но эффективных упражнений вы сможете сохранить молодость и красоту лица, скорректировать первые мимические и возрастные изменения, восстановить природную мимику лица и улучшить состояние кожи. Следуя советам автора, вы сможете составить свою комплексную методику работы, в зависимости от типа вашего лица и его состояния добавляя или исключая упражнения и методики.

УДК 613.495
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-17-145980-2.

© Баглык Е., текст
© Устинова А., иллюстрации
© ООО «Издательство АСТ»

ПРЕДИСЛОВИЕ

Сегодня едва ли найдешь человека, который не слышал слов «фейсбилдинг», «фейсфитнес», «фейсформинг», «гимнастика для лица». Тренировки для лица — настоящий тренд. В связи с этим появляется огромное количество «тренеров» и «методик». Большая часть из них ненаучны, нефизиологичны и приносят больше вреда, чем пользы.

Из-за обилия информации в сети потребители зачастую не в состоянии разобраться, что плохо, что хорошо, как что работает и, главное, что же будет эффективно в их конкретном случае. Например, на страницах нашей школы в соцсетях рубрика «Вредные упражнения» (где мы подробно разбираем их и объясняем, почему они вредны) всегда набирает огромное количество просмотров и откликов.

В этой книге я подробно и понятно объясню вам, что к чему, и научу разбираться в обилии предложений.

С момента выхода первой книги «Фейсбилдинг: красота и молодость лица» у меня накопилось много новых наработок (упражнений), которые вошли в эту книгу.

Также я рассмотрю такие популярные методы сохранения красоты, как массаж и тейпирование лица, объясню, как они работают, какой производят эффект, и дам прикладные приемы.

ОТ АВТОРА

Мне 33 года. Мне нравится, как я выгляжу. Еще есть моменты, над которыми я работаю, и по плану в 35 я буду в идеальной форме (по моим меркам). А потом цель — оставаться такой бесконечно долго.

Да, возможно, когда-то я не буду выглядеть именно так. Иногда я думаю об этом и меня это не радует, признаюсь честно. В такие моменты я смотрю на фото Джей Ло, Дженнифер Энистон, Жизель Бюндхен и во мне просыпаются воодушевление и энтузиазм. Нет, про них нельзя сказать «двадцатилетние», но можно сказать, что они «шикарные, сексуальные, восхитительные». Спасибо им огромное за мотивацию и пример!

Я люблюсь ими и думаю: «Я всегда буду выглядеть классно, и в пятьдесят, и в сто. Буду вдохновлять и учить ухаживать собой тысячи людей по всему миру».

Генетически мне достался деформационный тип старения (фото сверху), как и у многих женщин славянского типа. Я с юности грезила о скульптурном лице, с выразительными скулами и четким контуром.

Благодаря своей собственной методике упражнений я построила лицо своей мечты (фото снизу). Теперь даже мой тип старения плавно из деформационного перешел в мускульный — чудеса эпигенетики. И на сегодняшний день моя цель — сохранять такое лицо бесконечно долго.

Вам тоже под силу выглядеть в любом возрасте так, как вы хотите! Все необходимые для этого инструменты есть в моей книге.



Евгения, 21 год



Евгения, 33 года

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВСЕГО ЛИЦА (32 УПРАЖНЕНИЯ). НИЗКИЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

Данный комплекс подойдет для начинающих фейсбилдеров, которые ранее не выполняли упражнения для лица системно и только начинают знакомиться со своим лицом.

Также данные упражнения могут использовать более опытные фейсбилдеры в качестве экспресс-комплекса, если времени для занятия мало. Или как более простую альтернативу основному комплексу упражнений.

Дыхательные упражнения

№1–4



ПОВТОРЕНИЯ:

каждое упражнение повторяйте по 3–5 раз.



ЭФФЕКТ:

физическое и эмоциональное расслабление; насыщение крови кислородом.



НЮАНСЫ:

выполняйте дыхательные упражнения в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. При ощущении тошноты или головокружения сделайте паузу на несколько минут до возобновления нормального самочувствия. Такое бывает у некоторых людей в начале дыхательных практик. Через несколько занятий организм адаптируется к новой нагрузке и неприятные ощущения пройдут.

- 1.** Закройте правую ноздрю и дышите только через левую. Повторите 5 раз.
- 2.** Закройте левую ноздрю и дышите только через правую. Повторите 5 раз.
- 3.** Попеременное дыхание: вдох левой, выдох правой и наоборот. Выполните 5 циклов.
- 4.** Медленно сделайте 3 очень глубоких вдоха-выдоха всеми легкими.

Упражнения для шейно-воротниковой зоны и осанки

№5–8



ПОВТОРЕНИЯ:

каждое упражнение повторяйте по 5–7 раз.



ТЕМП:

темп средний — одно движение в секунду.



НЮАНСЫ:

все упражнения выполняйте плавно и мягко, избегайте резких, дерганных движений и чрезмерного напряжения.

- 5.** Делайте круговые вращения правым плечом вперед. Затем круговые вращения правым плечом назад.



ЭФФЕКТ:

*снятие напряжения с зоны плеч;
приведение мышц правого и левого плеча в баланс.*

- 6.** Делайте круговые вращения левым плечом вперед. Затем круговые вращения левым плечом назад.



59



ЭФФЕКТ:

снятие напряжения с зоны плеч.

- 7.** Сцепите руки в замок, разверните ладонями от себя. Толкайте замок от себя, распрямляя руки. Спину при этом слегка округлите.

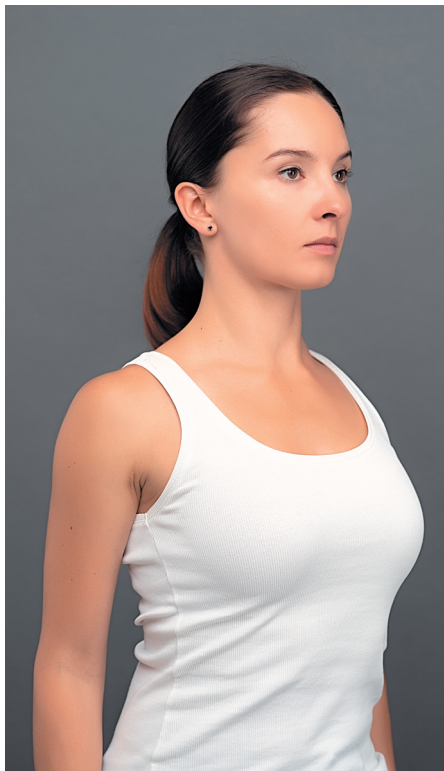


ЭФФЕКТ:

*мобилизация грудного отдела и лопаток;
усиление лимфотока.*



- 8.** Округлите спину, ссутулившись, затем сведите лопатки, расправляя грудь.



61



ЭФФЕКТ:

раскрытие грудного отдела; формирование правильной осанки.

Комплекс упражнений. Низкий уровень сложности

Упражнения для шеи

№9–11



ПОВТОРЕНИЯ:

каждое упражнение повторите по 10–15 раз.



ТЕМП:

темп медленный — одно движение в 3–4 секунды.



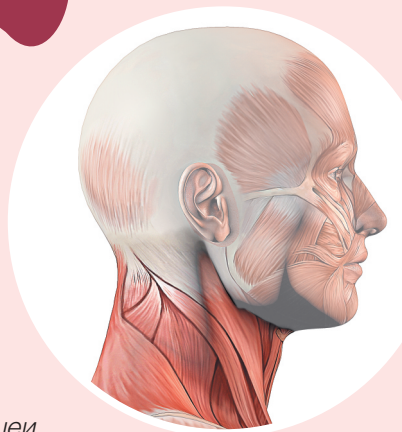
МЫШЦА:

глубокие и поверхностные мышцы шеи.

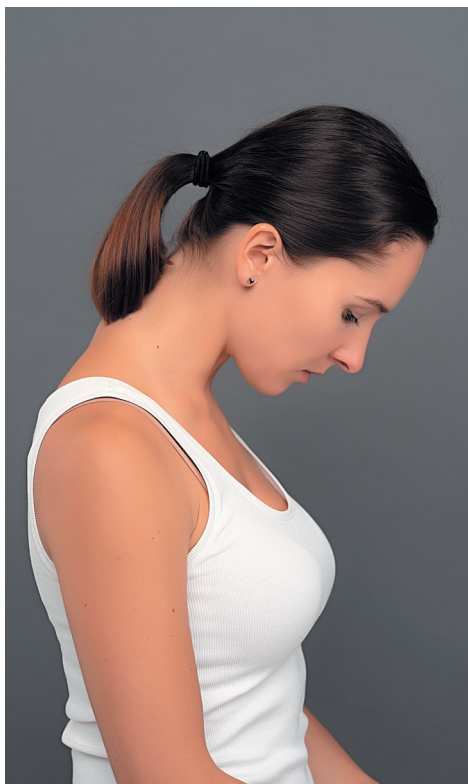
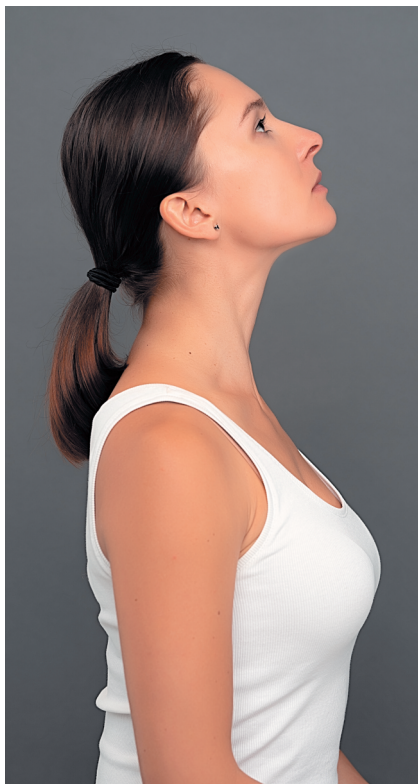


НЮАНСЫ:

все движения головой выполняйте плавно. Если у вас есть грыжи, протрузии или были травмы шейного отдела позвоночника, будьте внимательны к своим ощущениям, при малейшем дискомфорте прекратите упражнение.



9. Поднимите подбородок вверх, акцентируя внимание на вытяжении передней поверхности шеи. Голову назад не забрасывайте, во избежание зажимания шейных позвонков. Затем опустите голову вниз, максимально приближая подбородок к груди. Акцентируйте внимание на мягком вытяжении задней поверхности шеи.



ЭФФЕКТ:

вытяжение передней и задней поверхности шеи.

Содержание

Предисловие	5
От автора	6
Фейсбилдинг: мифы и реальность	8
Качать нельзя расслабить	8
Только для взрослых	10
Брошу и станет еще хуже	12
18+	14
Мужчины	16
Беременные	17
Худеющие	18
Актеры/телеведущие/спикеры/политики	19
Реабилитация	20
Вредный фейсбилдинг	22
Как делать не нужно	22
Занимаюсь N месяцев, а результата нет	43
Правильный фейсбилдинг	50
Принципы безопасной и эффективной тренировки	50
Комплекс упражнений для всего лица	56
Низкий уровень сложности	56

Комплекс упражнений для всего лица. Средний уровень сложности.	89
Комплекс упражнений для всего лица. Высокий уровень сложности.	124
Массаж лица	166
Действие и эффект массажа	166
Противопоказания к массажу лица	169
Сухой массаж.	170
Лимфодренажный самомассаж	178
Схема массажных линий	181
Тейпирование лица	184
Действие и эффект тейпирования лица.	184
Аппликации тейпирования лица	187
Как выбрать самую подходящую практику для вашего лица? И как их комбинировать между собой?	194
Как заставить себя заниматься?	198