

ЕВГЕНИЯ
БАГЛЫК

ВОРКБУК

ФЕЙСБИЛДЕРА

КОМПЛЕКС РАБОТЫ НАД МЫШЦАМИ ЛИЦА И ШЕИ



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 613.495
ББК 51.204.1
Б14

Фотографии предоставлены автором

Баглык, Евгения.

Б14 Воркбук фесбилдера: комплекс работы над мышцами лица и шеи / Евгения Баглык. — Москва : Издательство «АСТ», 2019. — 224 с.

ISBN 978-5-17-109220-7

В этой книге вы найдете: четкий алгоритм самодиагностики и постановки целей по коррекции вашего лица; руководство по составлению комплекса упражнений с учетом особенностей вашего лица и имеющихся проблемных зон; удобные инструменты для анализа результатов и корректировки программы при необходимости.

Только здесь — комплекс упражнений, экспресс-методы расслабления лица и шеи, ежедневник, который поможет следить за частотой тренировок и разработать свою последовательность и интенсивность упражнений.

**УДК 613.495
ББК 51.204.1**

Издание для досуга

16+

**Евгения Баглык
ВОРКБУК ФЕЙСБИЛДЕРА
Комплекс работы над мышцами лица и шеи**

Ответственный редактор *А. Амелькина*
Технический редактор *Т. Тимошина*
Дизайн обложки и макета *А. Якуниной*
Компьютерная верстка *Л. Быковой*

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС):
— 58.11.1 — книги, брошюры печатные

Подписано в печать 12.12.2018. Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 13,02.
Печать офсетная. Гарнитура Helios. Бумага офсетная.
Доп. тираж 2000 экз. Заказ №

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2019 г.
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»
129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 705, помещение 1
Наш электронный адрес: www.ast.ru

«Баспа Аста» деген ООО. 129085 к. Мәскеу. Жұлдызды гүлзар, үй 21, 1 құрылым, 705 бөлме
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru E-mail: astpub@aha.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан:
ТОО «РДЦ-Алматы» Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі
«РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92 Факс: 8(727) 251 58 12, вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-109220-7

© Баглык Е.
© ООО «Издательство АСТ»

ПРИВЕТСТВУЮ ТЕБЯ, ДОРОГОЙ ФЕЙСБИЛДЕР!

Меня зовут Евгения Баглык, я — основатель Международной школы по фейсбилдингу Jenua Baglyk Face School. Школа работает по моей запатентованной авторской методике. Наши филиалы есть в Киеве, Одессе, Харькове, Москве, Санкт-Петербурге, Челябинске, Воронеже. Мы работаем с клиентами со всего мира по скайпу на украинском, русском и английском языках. Более ста двадцати человек из разных стран прошли тренерское обучение в моей школе и получили сертификаты.

Во всем мире сейчас развивается тенденция вести здоровый образ жизни и сохранять здоровье и красоту натуральным и безопасным путем. Я всецело поддерживаю эту волну и прилагаю максимум усилий, чтобы каждому человеку был известен и доступен естественный, эффективный и безопасный способ сохранения красоты и молодости лица — **фейсбилдинг**.

И для того, чтобы сделать ваш путь к естественной красоте лица правильным и эффективным, я решила написать этот

воркбук, который станет вашим незаменимым помощником на пути к лицу мечты!

Основываясь на опыте тысяч клиентов, я знаю, что две основные проблемы, с которыми чаще всего сталкиваются люди: это затруднения в формировании необходимого комплекса упражнений для лица (или последующая коррекция комплекса, составленного тренером) и регулярность тренировок.

В этом воркбуке вы найдете:

- четкий алгоритм самодиагностики и постановки целей;
- руководство по составлению комплекса упражнений;
- удобные инструменты для анализа результатов.

Практикум рассчитан на год, с детальным наблюдением изменений каждую неделю и срезами результатов каждые 2 месяца.

ГОТОВЫ К ПОЛУЧЕНИЮ ОБНОВЛЕННОГО ЛИЦА?

Тогда – начинаем!!!

КАК РАБОТАЕТ ФЕЙСБИЛДИНГ

Как же работает тренировка лицевых мышц? Я всегда коротко и понятно объясняю это моим клиентам, потому что считаю: когда человек понимает, какой эффект вызывают те или иные его действия, то занимается более осознанно и мотивировано.

Тренировка состоит из комплекса упражнений, направленных на проработку всех лицевых мышц. Упражнение заключается в самостоятельной работе мышцы. Напрягаясь под нагрузкой, она приходит в тонус, становится упругой, как пружина, и незначительно (на доли миллиметра) увеличивается в объеме. За счет этого:

- черты лица становятся более выразительными;
- ослабленные ткани подтягиваются, уходит эффект «сползания» лица;
- кожа плотнее облегает мышцу, разглаживаются морщины.

Чтобы безопасно и эффективно тренировать мышцы лица, необходимо знать и учитывать особенности их строения. Для наглядности можно сравнить их с мышцами тела. Каждая мышца обеими концами прикрепляется к костям. Сокращаясь, она приводит в движение одну кость относительно другой: сгибается нога, поднимается рука, наклоняется голова. Мышца лица одним концом прикреплена к костям черепа, а другим вплетена в кожу и соседние мышцы. Таким образом, сокращаясь, мимическая мышца приводит в движение участок кожи, к которому крепится. Эти сокращения и управляют человеческой мимикой: сморщиванием лба, зажмуриванием глаз, улыбкой, выражением удивления, радости, гнева и т.д.

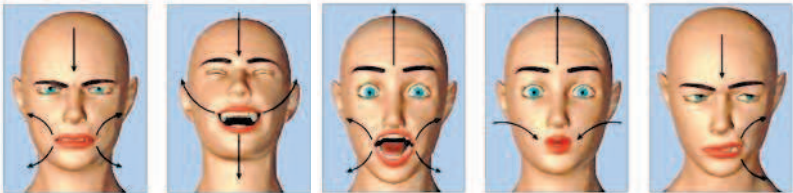
Нагрузка на мышцы

Мышца приходит в тонус

Увеличение объема

**Подтяжка
и коррекция черт лица**

Для тренировки тела мы используем, в принципе, те же движения, что и в повседневной жизни: бегаем, прыгаем, наклоняемся, сгибаем руки, приседаем. Но на тренировке мы проделываем это с бóльшей интенсивностью, с утяжелением, бóльшим количеством повторений. Такой метод работает и приводит к ожидаемым результатам. Если же мы попытаемся использовать тот же подход в тренировке лицевых мышц, то, несомненно, улучшим кровоток и цвет лица, однако получим множество новых заломов и морщин. При намеренных интенсивных многократных сокращениях мышцы формируют заломы и морщины на лице еще быстрее, чем при повседневной мимике.





Неправильно



Правильно

Эту ошибку допускают очень многие тренеры по лицевой гимнастике. В свое время из-за отсутствия фиксации при прокачке скуловых мышц у меня усугубился носогубный залом. Теперь мне известно: чтобы гимнастика мышц лица была без-



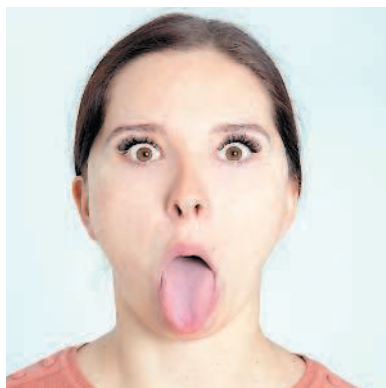
Неправильно



Правильно



Неправильно



Правильно

опасной и эффективной, необходимо добавлять второе жесткое крепление во время тренировки. На photographs приведены примеры правильного и неправильного выполнения упражнений.

Все эти картинки слева объединяет одна черта: если выполнять такие манипуляции регулярно и по многу раз, через пару недель вы обнаружите, что вопреки ожиданиям морщин и заломов на лице прибавилось.

В моей же методике все упражнения выполняются с фиксацией. Благодаря этому новых заломов и морщин не появляется, мышцы укрепляются, не принося вреда коже. Фиксируя мышцы во время работы, мы предохраняем их от укорачивания, так как движение происходит с минимальной амплитудой. Для лицевых мышц это особенно важно, ведь иначе может произойти искажение черт лица. Кроме того, фиксация — это своего рода нагрузка: зафиксированной мышцей двигать гораздо сложнее, чем вхолостую. Работая под нагрузкой, мышцы увеличиваются. Это отражается на внешности: черты становятся более выразительными, скульптурными.

Правильная тренировка мышц позитивно влияет на кожу. Интенсивно работая, мышцы обеспечивают хороший кровоток, стимулируют обменно-восстановительные процессы в клетках. В результате кожа становится плотнее, бархатистее, улучшается цвет лица.

Благодаря работе мышц стимулируется и лимфоотток, улучшается циркуляция жидкости. Уже через пару занятий начинают уходить отеки на лице, а при регулярных тренировках они вообще не появляются.

КОМУ И ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ФЕЙСБИЛДИНГ

На тренингах и мастер-классах меня часто спрашивают о возрасте. Услышав ответ (сейчас мне 30 лет) люди обычно делятся на две группы. Первые удивляются и восхищаются: «Что вас подтолкнуло заняться лицом в столь раннем возрасте?» Вторые выражают недоверие: «Вы и так молоды. Что вам корректировать? Ваше лицо не показатель. Вот если бы вам было сорок-пятьдесят...»

Сейчас я расскажу обо всем по порядку.

Сначала гимнастика лица вызвала у меня чисто спортивный интерес. Но когда я поняла, что мышцы слушаются, то возникло жгучее желание смоделировать свое лицо. Морщин и поплывшего контура лица у меня, конечно же, не было, зато присутствовали пухлые щеки, не очень выразительные скулы и небольшой намек на второй подбородок. Мне же всегда нравились точеные, скуластые лица. А еще у меня прекрасно работает воображение, так что я легко могу представить, как будет выглядеть мое лицо через пятнадцать-двадцать лет. Со всем не радужная перспектива. Еще я хочу, чтобы красивой и молодой оставалась мама... и все женщины мира.

Начать с профилактики намного проще и менее энергозатратно, чем дожидаться появления проблемы, и только потом начать героически с ней бороться. Вы же не будете спорить, что умнее и целесообразнее тепло одеться, чем замерзнуть и подхватить ОРВИ. Лучше следить за правильным питанием, чем растолстеть от непомерного количества булок и сладкого, а потом умирать в спортзале и питаться одной овсянкой. Не надо забывать и о том, что со временем происходят необратимые изменения. Многие болезни, обнаруженные на



ранних стадиях, излечиваются полностью, а при запущенных случаях люди порой умирают.

Словом, моя идея такова: **начать заниматься как можно раньше и сохранить природную красоту на долгие годы**. Своим примером я пропагандирую именно это.

А тем, кто сомневается, я отвечаю следующее. Во-первых, корректировать можно не только морщины и обвислости (об этом детальнее дальше), но и черты лица: сделать более выразительными скулы, уплотнить щеки, убрать второй подбородок, исправить асимметрию. Во-вторых, врачу не обязательно переболеть всеми болезнями, чтобы научиться их лечить. Фитнес-тренеру не обязательно сначала весить сто килограммов, а потом похудеть наполовину и накачать кубики. Не это демонстрирует его профессионализм, а результаты клиентов (хотя, несомненно, врач должен быть здоров, а тренер атлетически сложен). За мою долгую практику мы выпустили сотни довольных, преобразившихся клиентов. В-третьих, я четко и понятно разъясняю слушателям, как работает моя методика, демонстрирую результаты, озвучиваю их персональный прогноз.

Каждый может выбрать, будет он заниматься или нет. В конце концов, мы можем просто подождать, пока мне будет пятьдесят, и посмотрим, кто и как будет выглядеть тогда.

Итак, фейсбилдинг нужен всем: молодым и зрелым, мужчинам и женщинам. **Молодым упражнения помогут откорректировать черты лица (овал, второй подбородок, асимметрию), мимику, а также сохранить природную красоту на долгие годы.**

Зрелым людям с помощью упражнений удастся разгладить морщины, «вернуть на место» оплывший овал лица, остановить процесс старения.

Фейсбилдинг — это занятие унисекс. Строение лица мужчин и женщин идентично, поэтому упражнения для всех одни и те же. Так как мышцы у мужчин более восприимчивы, а кожа плотнее, эффект тренировок заметен на них еще быстрее. В наши дни все больше представителей мужского пола тренируют мышцы лица, и в этом нет ничего странного или постыдного. Ведь лицо — это часть тела, и нелогично оставлять лицевые мышцы без внимания, заботясь обо всем остальном.

Для тренировок лица нет никаких возрастных или физических ограничений. В нашей школе занимаются все, от студентов до пенсионеров. Когда бы вы не начали гимнастику, результат, несомненно, будет. Его качество и скорость зависит от многих факторов: исходное состояние лица, восприимчивость мышц, регулярность и интенсивность занятий (подробнее об этом дальше). На зрелом лице разница будет более ощутимой, чем на молодом, так как при сильной запущенности даже небольшой результат очень заметен. Спортивная форма тоже не имеет особого значения, так как упражнения выполняются сидя и не нагружают остальное тело.

ПРОБЛЕМЫ ЛИЦА, КОТОРЫЕ РЕШАЕТ ФЕЙСБИЛДИНГ

Проблема современной бьюти-индустрии в том, что специалисты не стремятся выяснить причины возникновения тех или иных проблем лица. Все, что они предлагают, это — бороться со следствиями. Но такой подход дает кратковременный, хотя и достаточно быстрый результат. В скором времени проблема возвращается снова, часто еще и усугубившись.

Мой знакомый ортопед любит описывать это так: если зажать вам палец в двери, вам будет больно. Современная медицина предложит вам обезболивающие и противоотечные препараты, что на время облегчит ваше состояние и создаст иллюзию помощи. Но как только препараты перестают действовать, боль возвращается, и вам снова плохо. Дозу приходится повышать. Это продолжается до тех пор, пока не начнется отмирание тканей. А причина страданий в том, что палец зажат дверью, и для прекращения боли нужно просто вытащить его из двери.

Вы жалуетесь косметологу на морщины вокруг глаз, и он предлагает вам чудодейственный ботокс, который не позволит сокращаться мышцам, а значит, и формировать морщины. Но косметолог не расскажет, что в долгосрочной перспективе мышцы атрофируются, станут как тряпочка, кровотоки ухудшится, и кожа вокруг глаз будет похожа на папирус. Ко мне приходили десятки таких клиентов.

Вы сетуете на оплывший овал лица, и вам предлагают поставить филлеры в скулы, чтобы вернуть таким образом утраченный объем лицу. Но специалист не знает или не хочет

знать, что лицо «сползает» из-за ослабленных мышц. Филлеры никак не укрепляют мышцы, а только искажают черты лица, и овал благополучно продолжает сползать вниз.

В общих чертах вы поняли, что я думаю об искусственных методах омоложения. Теперь я расскажу вам, как я предлагаю корректировать и сохранять красоту, не теряя при этом своего природного облика.

Итак, для начала я подразделяю все дефекты лица на две группы: возрастные и мимические.

Возрастные дефекты — это изменения, которые со временем происходят с лицом из-за ослабления мышц (гипотонус). У кого-то они начинаются после тридцати, у кого-то после пятидесяти, но наступают непременно. Время их проявления зависит от генетики, образа жизни, ухода, экологической обстановки.

К возрастным изменениям лица относятся:

- опущение бровей;
- нависание верхних век;
- опущение наружных углов глаз;
- «оплывание» центральной части лица;
- «брыли»;
- носогубные складки;
- провисание подчелюстной зоны и шеи;
- дряблость кожи.

Метод коррекции возрастных дефектов — тренировка лицевых мышц, потому что именно они формируют каркас лица. Под нагрузкой мышца становится упругой. Так как кожа у человека плотно сращена с мышцами, то она тоже подтягивается. Благодаря активной работе мышц обменно-восстановительные процессы ускоряются, ткани получают лучшее питание, и кожа становится более упругой и бархатистой.

**Дефекты
лица**

Возрастные

Мимические

