



РОССИЙСКОЕ АВТОРСКОЕ ОБЩЕСТВО  
ПО КОЛЛЕКТИВНОМУ УПРАВЛЕНИЮ ПРАВАМИ АВТОРОВ, ИЗДАТЕЛЕЙ И ИНЫХ  
ПРАВООБЛАДАТЕЛЕЙ ПРИ РЕПРОДУЦИРОВАНИИ, КОПИРОВАНИИ И ИНОМ  
ВОСПРОИЗВЕДЕНИИ ПРОИЗВЕДЕНИЙ



## СВИДЕТЕЛЬСТВО

о депонировании произведения

Зарегистрировано в базе данных (реестре)  
Российского авторского общества КОПИРУС

№ 019-008129

Настоящее Свидетельство является документом, подтверждающим, что на основании поданного заявления РАО КОПИРУС были осуществлены регистрация в Реестре и депонирование экземпляра произведения (объекта интеллектуальной собственности).

**Название произведения:**

**Методика обучения «melannett»**

**ISBN: 978-5-4472-8057-4**

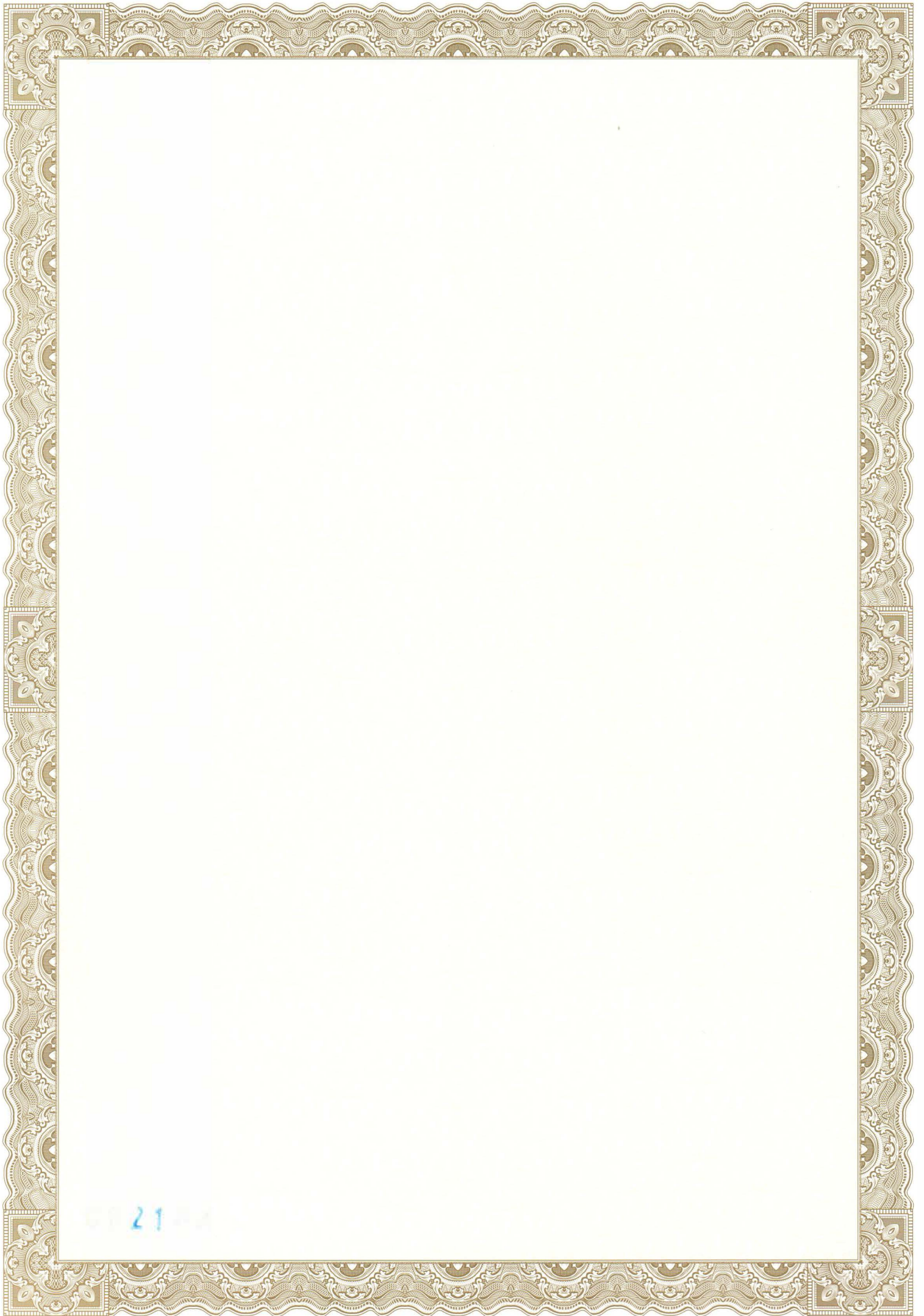
**Автор и правообладатель: Мельникова Анна Игоревна**  
**Заявитель: Мельникова Анна Игоревна**

*Ответственность за правильность предоставленных сведений несет Заявитель.  
Копии хранящегося в КОПИРУС экземпляра произведения могут быть предоставлены  
в установленном порядке автору, заявителю, а также выдаваться по требованию  
суда или иных правоохранительных органов в соответствии с действующим  
законодательством.*



Генеральный директор КОПИРУС

В. В. Терлецкий



0721

КОПИЯ



РОССИЙСКОЕ АВТОРСКОЕ ОБЩЕСТВО  
ПО КОЛЛЕКТИВНОМУ УПРАВЛЕНИЮ ПРАВАМИ АВТОРОВ, ИЗДАТЕЛЕЙ И ИНЫХ  
ПРАВООБЛАДАТЕЛЕЙ ПРИ РЕПРОДУЦИРОВАНИИ, КОПИРОВАНИИ И ИНОМ  
ВОСПРОИЗВЕДЕНИИ ПРОИЗВЕДЕНИЙ



## СВИДЕТЕЛЬСТВО

о депонировании произведения  
Зарегистрировано в базе данных (реестре)  
Российского авторского общества КОПИРУС

№ 019-008129

Настоящее Свидетельство является документом, подтверждающим, что на основании поданного заявления РАО КОПИРУС были осуществлены регистрация в Реестре и депонирование экземпляра произведения (объекта интеллектуальной собственности).

**Название произведения:**

**Методика обучения «melannett»**

**ISBN: 978-5-4472-8057-4**

**Автор и правообладатель: Мельникова Анна Игоревна**  
**Заявитель: Мельникова Анна Игоревна**

*Ответственность за правильность предоставленных сведений несет Заявитель.  
Копии хранящегося в КОПИРУС экземпляра произведения могут быть предоставлены  
в установленном порядке автору, заявителю, а также выдаваться по требованию  
суда или иных правоохранительных органов в соответствии с действующим  
законодательством.*



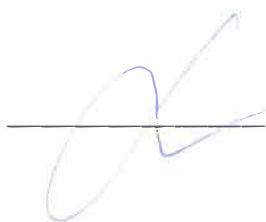
Генеральный директор КОПИРУС

В. В. Терлецкий

**Название произведения:** *Методика обучения «melannett»*

Количество листов 24

**Автор(ы):**

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized initial 'A' followed by a smaller 'I' and a horizontal line.

Мельникова Анна Игоревна

<p><b>Задание 1.</b> Провисание в дверях</p>	<p>"застрячь в дверном проеме". Для выпрямления осанки и возвращения лопаток на свое законное место (знаете иногда лопатки торчат, как крылья) акцент на трапециях и лопатках! Теперь каждый свой день вы начинаете так! Самое простое для спинки, осанки и шеи — застрячь в дверном проеме на 30сек</p> <p>Зажимаем все, что между лопатками. В прогибе стараемся почувствовать пружинную отдачу, живот и таз не проваливать вперед! В пояснице ничего не болит, не тянет</p> <p>Ноги стоят на линии с косяком Пятки можно отрывать от пола Внимание на лопатки и все что между ними зажато!!! ВИСИМ 30 СЕК! После провисания, растягиваем наш зажим — то есть надо себя обнять за плечи, скрутиться внутрь на пару сек. Если вы будете передвигать руки выше-ниже по косяку, то зажим соответственно будет в разных местах грудного отдела. Делаем три зависания по 30 сек первые три дня! Один раз руки низко 30 сек, второй ставим их выше на 30 сек, третий — ещё выше 30 сек. Обнять себя можно один раз, но если вы никуда не спишите, лучше обнимите себя три раза после каждого провиса. Тело одна сплошная прямая в виде планки. Это нормально, если у вас побаливают/затекают/ ноют руки, но с каждым разом будет легче и приятнее выполнять задание.</p> <p>Чем уже (узкий) дверной проем, тем ярче ощущения и сильнее зажим между лопаток!! Внимание акцентируем на между лопаток!!! Три провиса сделать, когда руки на разном уровне, да и в течение дня почему бы не зависнуть в проеме, чтобы придать новых сил себе. На 4й день марафона можно оставить одно зависание пока идете из спальни в сторону ванны ;)</p> <p>Не проходи просто так дверной косяк, зависни!</p> <p>!/: Можете чуть-чуть размяться, покрутиться, погнутья прежде, чем зависнуть.</p> <p>!/: Зависайте, когда вы плотно и уверенно стоите на полу, без скользких тапок.</p>
<p><b>Задание 2. 100 прыжков</b></p>	<p>* Задание 2. 100 прыжков</p> <p>Будим себя, тело, запускаем и активизируем все процессы (лимфоотток, метаболизм, кровообращение). Именно разбудить себя у вас уже получится завтра, но даже сегодня попробуем попрыгать.</p> <p><b>ВНИМАНИЕ:</b> девочки, у которых лишний вес, проблемы с коленями и суставами, а также с позвоночником хорошенько думают или советуются с врачом или пробуют в пол силы. Пятки беречь! Высоко не прыгать! Девочки прыгали разные со всем вышеперечисленным, главное с головой и принимать самостоятельное решение. Всегда можно прыгать мягко, как на скакалке, хорошо сгибая колени, а также можно надеть кроссовки или на ванном коврик.</p> <p>Самое эффективное время для этих прыжков — утро, после того как вы проснулись и повисели в дверях! На абсолютно пустой желудок. Абсолютно пустой желудок!!! Ни капли, ни крошки во рту. А уже после прыжков попить.</p> <p>Задача ввести свое тело в вибрацию, если так можно сказать. Как можно чаще стучать</p>

	<p>стопами и сотрясать свое тело.</p> <p>Все что с вами происходит во время прыжков — нормально! И икры болят, и грудь подпрыгивает к челюсти и в голове шумит, и щеки прыгают веселее груди... Но помните, мы все разные и главное следить за вашими ощущениями.</p> <p>Чтобы максимально сотрясти своё тело, мы совсем не высоко прыгаем, стопы параллельно полу, колени чуть сгибаем и стучим стопами.</p> <p>Это сгоняет воду и лимфу, уменьшает щеки и объемы, но не всегда вес. Хотя именно такие прыжки могут сдвинуть вес с мертвой точки. Готовьтесь бегать часто в туалет.</p> <p>Если вы переживаете за колени, сделайте небольшую гимнастику или сначала позвольте коленкам сгибаться сильнее!</p> <p>Касательно варикоза, конечно степени варикоза бывают разные, на последних стадиях официальная медицина конечно прыгать не разрешает. Если вам до этого врач запрещал активный вид спорта, пропустите прыжки. Тимур считает, что при НЕ серьезных стадиях можно прыгать ( в компрессионном белье как вариант) А я считаю, что наши прыжки отличная профилактика варикозу. Также вы можете посмотреть прыжки Микулина в интернете и делать их, если волнуетесь</p> <p><b>БЕРЕМЕННЫЕ ПРОПУСКАЮТ</b> данное упражнение!</p> <p>Успехов, держите грудь</p>
<p><b>Задание 3.</b> Растягиваем подмышку у стены</p>	<p>Мы продолжаем делать акцент на нашей шее, плечах и осанке.</p> <p>Сейчас упражнение направленно на опускание плеч и возвращение нашего «костюмчика» назад.</p> <p>Это упражнение делаем хотя бы раз утром. Сейчас вы можете попробовать везде ;) вне зависимости сколько сейчас времени и где вы находитесь!</p> <p>подошли к стене на расстоянии 20-30 см поставили локоть на стену, как можно выше стараясь потянуть именно подмышку нашли предел высоты (безболезненный) и тянем подмышку 30сек можно немного покачаться в пояснице не прогибаемся и держим себя прямо вместе с головой повторить на вторую руку Если вам тяжело стоять далеко, подходим ближе, но помним мы тянем подмышку! Чтобы найти именно растяжку подмышечной зоны, попробуйте подкрутить спину и ли руку увести в сторону, поэкспериментируйте! Чуть позже будет ещё одно упражнение на подмышку и плечи!</p> <p>В марафоне вы стараетесь выделить полноценное время для выполнения всех упражнений подряд. После марафона вы можете размазать все упражнения тонким слоем в течение всего дня.</p> <p>На сегодня это выглядит так:</p> <p>встали утром, зависли в двери в трёх положениях, попрыгали, попили, растянули подмышку в удовольствие, погнались по делам...</p>
<p><b>Задание 4.</b></p>	<p>* Задание 4. Локоть за голову</p>

<p><b>Локоть за голову</b></p>	<p>Мы продолжаем делать акцент на нашей шее, плечах и осанке. Сейчас упражнение направленно на опускание плеч и возвращения нашего «костюмчика» назад. Вы можете сейчас хихикать и подкалывать эти простые упражнения, но именно они снимают наши вековые зажимы в плече, шее, зоне подмышек, и даже атрофированных бицепсов. И это упражнение похоже на то, что мы делали у стены, но не тоже самое!</p> <p>Упражнение особенно для тех, кому не понравилось растягивать подмышку у стенки. Но это не значит отменить предыдущее задание. Это упражнение делаем хотя бы раз утром. Сейчас вы можете попробовать везде ;) Хоть на работе, хоть в зале, хоть в магазине и даже на детской площадке (если количество одежды в морозы позволит).</p> <p>Поднимаем локоть за голову и опускаем кисть на лопатку, кисть гладит позвоночник сверху вниз. С каждым разом кисть будет опускаться глубже, а подмышка и плечо растягиваться сильнее. Прямо как в наши 5 лет ;) Второй рукой берем себя за локоть и придаем усилие, чтобы рука ползла ниже вдоль позвоночника</p> <p>Надавили на локоть до первого дискомфорта и удержали 30 сек Аккуратно и медленно через верх руку вернули на место. Не забудьте повторить на второй локоть</p> <p>Акцент на плече, именно там происходит работа и может даже жжение. Мы снимаем вековые спазмы и убираем плечи от ушей.</p> <p>Локоть может уходить дальше к противоположному плечу. Ничего страшного. Значит вы очень гибкая.</p> <p>Боль и дискомфорт не обязательны ни в этом упражнении, ни в других!</p>
<p><b>Задание 5. Разворот плеч</b></p>	<p>Задание 5. Разворот плеч.</p> <p>Продолжаем работать с плечами. Опущенные плечи и длинная шея основа вашего красивого личика!</p> <p>С годами нас скручивает, если только мы не танцовщицы и не балерины, но даже танцовщиц жизнь подкручивает. И нет сомнений, что это скручивание прямоком отражается на нашем лице ? наши плечи скатываются вниз к коленям вместе с грудью? И неразумно хвататься за поплывший овал лица, когда весь наш костюмчик скатывается вниз. Мы продолжаем раскачивать нашу осанку и отпустить плечи. Поэтому сегодня плотнее займёмся плечами.</p> <p>Итак!</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заводим руку за шею, максимально глубоко</li> <li>2. Второй рукой крепко берёмся за локоть и подкручивающим движением вверх надавливаем на руку. Подкручиваем снизу вверх и за голову давим на руку.</li> <li>3. Давим 30 сек. Если после 10-15-20сек захотелось еще поддавить , вперёд</li> <li>4. Возвращаем руку медленно через верх, будто возвращаем сустав на законное молодое место</li> <li>5. Сделать на вторую руку. Хотя бы раз, но каждый день.</li> </ol>

<p><b>Задание 6. Зажим холки</b></p>	<p>* Задание 6. Зажим холки</p> <p>Мы продолжаем работать с осанкой и плечами и вводим основное упражнение для вытаскивания шеи из вашего спазмированного плечевого пояса. Данное упражнение вы делаете каждое утро вне зависимости от наличия завтрака в вашем желудке. А также вне зависимости от того, нашли вы холку у себя или нет!</p> <p>Делаем три раза подряд! И каждый раз растягиваем!!! После каждого зажима, хорошо и качественно растягиваем мышцы. Делаем аккуратно, возможно головокружение!! (на всякий случай делаем возле кровати или дивана)</p> <p>Упражнение очень простое и приятное! И если вы вдруг встали в очередь на кассу или на детской площадке или просто устали сделайте это упражнение еще раз. Но хотя бы раз каждое утро! Я сама делаю это упражнение пока готовлю кашу детям.</p> <p>Упражнение на удлинение шеи, уничтожение холки, снятия спазма и зажимов в шейном и грудном отделах.</p> <p>Руки заводим за спину и соединяем в замок Сводим лопатки вместе (они уже сведены из-за замка) Поднимаем плечи и опускаем голову назад. Затылком прижимаемся к холке. Зажим делаем до первого дискомфорта ! Зажимаем холку. Холка — это то, что на 7-ом позвонке, иногда там бывает аж гора Зажимаем на 30 сек. Зажимаем до первого неприятного ощущения! Можно также поджать сильнее после n-ой секунды! Вы почувствуете. Откройте рот, чтобы не тянуть переднюю поверхность шеи Растягиваем! Очень важно. Растягиваем — это означает будто мы взяли мышцу за два конца и потянули в противоположные стороны, в данном случае заднюю поверхность шеи. Растягиваем шею при вертикальном положении шеи и головы. Не роняйте голову!!! Делаем три раза подряд и каждый раз растягиваем мышцы! 4-5 сек. Не торопимся! С чувством!</p> <p>Бывает, что холки нет, а 7-ой позвонок торчит. В этом случае я рекомендую обратиться к остеопату. Грамотный остеопат может исправить, если это не особенность вашего организма</p>
<p><b>Задание 7. На трапециевидные мышцы спины</b></p>	<p>Задание 7. На трапециевидные мышцы спины</p> <p>Новое задание на шею и спинку! Поверьте моему маленькому, но гордому опыту и опыту всех девочек, которые марафонили, ТРАПЕЦИИ (трапециевидные мышцы) — наше все!!! Расслабленные трапеции красота всего нашего тела и лица. Расслабляем трапеции и шея удлинится и лоб расслабляется и овал подтягивается.</p> <p>Чтобы не превратиться в тетю с горой и холкой на шее, это упражнение надо полюбить и делать по три раза на каждую сторону каждый день! Остальное по желанию!</p>



Данное упражнение:

снимает спазмы с шеи и трапецевидной мышцы  
уничтожает «соли»

отлично борется с остеохондрозом

уменьшает холку и вообще горб

удлинняет шею и опускает плечи

! противопоказания: Ваши спец эффекты работы сосудов, щитовидной железы, шейные грыжи. И то! На это обратить внимание и пробовать нежно, моя рекомендация не врача. Если, что произойдёт сверхожидаемое, у нас есть Тимур :)

Беременным можно, но нежно!

Итак!

Глубоко на поясницу ставим руку

Заводим лопатку назад и поднимаем плечо

По-диагонали отворачиваемся от поднятого плеча и кладём затылок на трапецию.

Затылок! А не ухо к плечу!

Зажимаем заднюю боковую поверхность шеи и трапецию на 30 сек.

Сделать на каждую сторону по три раза

Растягиваем после каждого зажима. Растягиваем глубоко и качественно при ровном положении головы. (4-5 сек)

Лучше всего сделать три зажима и три растяжки за один подход на каждую сторону.

Так вы скорее полюбите данное упражнение.

И помните, чем тяжелее дается вам упражнения, тем, скорее всего, оно вам больше всего и нужно.

Задание 8. Банка  
на попу

Здание 8. «Банка на попу»

Пора нам в руки взять по банке и улучшить качество тела!!!

Это просто прекрасно, если вы ещё занимаетесь спортом и следите за питанием, тогда чудо-банка даст супер эффект. Но если вы даже антиспорт, то чуть-чуть последите за питанием. Поработав банкой — не означает съесть торт «Наполеон» на ночь.

Мы с вами начнём с ягодич. Та зона, которой не так страшен варикоз и следовательно с варикозом на попу банкой можно, а также та зона, которую можно спрятать, если вы там наделали синяков, а вы их однозначно наделаете.

Это больно! Даже на толстеньком орехе.

Если не больно, то это не значит, что не будет эффекта! Просто вам очень повезло ;)

Главный принцип: много масла, хороший вакуум и быстрое круговое движение.

Если банка жесткая, поддержите в тёплой воде.

Если не присасывается, то у вас просто нет опыта. Надо пробовать и бороться.

Масло должно быть натуральное.

Можно в душе на гель работать

Если вы вообще не понимаете, что такое банка, вы можете вбить "вакуумная банка для массажа" в интернете или заглянуть на мой сайт [melannett.market](http://melannett.market)

ВНИМАНИЕ:

беременные — с хорошо протекающей беременностью могут потерять свой орех без фанатизма

кормящие — я и мой консультант по ГВ считаем, что в кровь не попадают никакие токсины после расщепления подкожных слоёв. Есть противоположные мнения, поэтому вы решаете самостоятельно.

в критические дни — не вижу никаких проблем делать вакуумный массаж проблемы с варикозом — на данную запчасть не распространяются, но тем не менее следите за своим самочувствием и реакцией сосудов и кожи

при синяках в помощь траумель, а также свежий срез картофеля

Хорошо бы начинать делать банки на распаренное тело: либо после ванны, либо после сауны, либо прямо в хаммаме это позволит уменьшить болезненность и упростить процесс. Чем больше работаете баночкой, тем лучше эффект. Сейчас у вас будет получаться в лучшем случае 2 мин, но стремимся к 5 мин на каждую половинку.

Я предполагаю, что большинство из вас будут делать это вечером перед сном в ванне. Поэтому проще всего поставить ногу на ванну и вперёд.

Минимальный эффект — бархатная кожа. Максимальный — минус сантиметры в объёмах и «до свидания» целлюлит, а также уменьшение растяжек и их забеление.

Поэтому «сфоткай жопу» как говорит Медыныч (классная актриса и звезда Инстаграм) для себя...ну и бедра. Только для себя!!!

Банки вакуумные ищите в аптеках города, магазинах медтехники и на просторах Тырнета, уже говорила. Можно всегда найти силиконовый тюльпанчик за 100₽ в аптеках нашей страны. Можно стеклянной на худой конец, но это тяжело и ты ее все равно разобьешь.

- Банка не может не присосаться к плоти, если вы только не сушенный бодибилдер.  
- Если вы еще ходите в зал, то эффект будет бомбический.

Банка уничтожает слабые не функционирующие сосуды и тем самым прорастают новые молодые и здоровые. Старые звездочки банка уничтожает. Но современная косметология смело назовет меня дурой, так что сами пробуйте и делайте выводы, а также ищите отзывы девочек.

И вот, что я хочу вас попросить после трёх недель чудобаненья, каждая из вас покупает себе подарок. Вы, освоив эту незамысловатую технику сэкономите конкретный мешок денег на массажах и прочих бестолковых процедурах для тела. Это может быть белье, парфюм, секси ночнушка и др. приятности, радующие женскую душу. Готовься! В конце марафона я спрошу всех о ваших подарках начинаем любить себя сейчас и сильнее.

Данный массаж делаем через день-два!!!!

Делать каждый день не надо! Организму нужно время на восстановление после массажа, то есть через день.

Выпуклые родинки обходим

Если добавим скипидарные ванны, то ваааще будет бомба, но будем постепенно вводить, чтобы вас не отвратить от процесса. Про ванны легко найти у меня в Инстаграм, так и подписаны "Скипидарные ванны" или в Тырнете  
Кто не приобрёл банку, не переживаем — приступите позже!

	<p>Моя рекомендация, пить много чистой воды, за 2-3 часа до массажа, в те дни когда делаете массаж, да и после массажа пить.</p>
<p><b>Задание 9. Зажим боковой поверхности шеи</b></p>	<p>* Задание 9. «Работа с боковой поверхностью шеи»  Сегодня мы уменьшаем морщины на боковой поверхности шеи, удлиняем её и уменьшаем количество жидкости, которая застоялась в тканях, улучшаем овал.</p> <p>Делаем перед зеркалом!</p> <p>1 <input type="checkbox"/> Максимально сокращаем и поджимаем к себе все плечо. Весь акцент на сборе «красоты» сбоку под челюстью.</p> <p>2 После того, как вы собрали всю «красоту» мы её зажимаем, прижимая ухо к плечу, а кисть ставим на свой бок, на талию. Максимально поднимаем плечо к уху, до первого дискомфорта и держим.</p> <p>3 Держим настоящие 30 сек (смотрим на секундную стрелку или считаем 101, 102, 103...130. Также приложение Tabata )</p> <p>4 Вышли аккуратно из положения и растягиваем все то, что зажимали.</p> <p>5 Растягиваем мышцы в противоположные стороны 5 сек. Сильно растягиваем подкожные слои.</p> <p>6 Повторяем на вторую сторону.</p> <p>Пробуем разное положение головы и уха на плече, чтобы почувствовать именно напряжение и сжатие боковой поверхности шеи.</p> <p>Делаем ХОТЯ БЫ РАЗ! По возможности можете делать сколько угодно много раз в течение всего дня!</p> <p>Примечания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ главное максимально поджать плечо к шее и собрать всю «красоту»</li> <li>✓ с каждым днём «красоты» будет становиться все меньше</li> <li>✓ чувствуйте, что происходит с зажатыми мышцами! И думайте об упражнении пока его делаете</li> <li>✓ растягивайте сильно мышцы, будто вы скульптор и не торопитесь растягивать, делаем медленно</li> <li>✓ если очень не приятно делать растяжку, то используйте капельку масла</li> <li>✓ противоположное плечо расслаблено</li> </ul> <p>Вы делаете все 8 упражнений каждый день и 1 баночку на попу через день, через два.</p>

	<p>Зависли</p> <p>Попрыгали</p> <p>2 упражнения на подмышки</p> <p>Поставили плечо на место</p> <p>Растопили холку трижды</p> <p>Зажали трапецевидные мышцы трижды</p> <p>Зажали боковую поверхность шеи разок</p>
<p><b>Задание 10.</b> Рамка + доп лимфодренаж</p>	<p>Для чего она вкратце: снимает спазмы шеи, трапеций, улучшает лимфоотток, уменьшает кольца на шее, уменьшает отек с ключиц, уменьшает подбородок, улучшает овал и мультиследствий из вышеперечисленного!!!</p> <p>Итак:</p> <p>подняли руки над головой и поставили рамку. Руки к ушам не прижимать подняли рамку вместе с плечами максимально высоко челюсть опустили к ключицам акцент на передней поверхности шеи, которую зажимаем между челюстью и ключицами. Зажим на 30 сек Все 30 сек дышим растягиваем (5 сек) то, что напрягалось смотри видео. Это упражнение делай минимум раз в день!!! Что нормально при выполнении этого упра: Багроветь, потеть, тяжело дышать, огромный приток кислорода и крови и возможна головная боль, но это временно, головокружение...</p> <p><b>ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:</b></p> <p>!! При специальных диагнозах работы щитовидки делать аккуратно и наблюдать, либо консультироваться с врачами. При растяжке зажимов — делать по бокам передней поверхности шеи.</p> <p>При увеличении, узелках и образованиях в щитовидки врачи запрещают упражнения на переднюю поверхность шеи, но не все. Поэтому консультируйтесь со своим авторитетом.</p> <p>Беременные делают аккуратно и наблюдают за своим самочувствием после.</p> <p>Сразу после рамки хорошо бы проделать лимфодренаж... Массируем и продавливаем надключичные лимфоузлы.</p> <p>Надключичные лимфоузлы. Скрутите плечи вперед и увидите над ключицами ямочки</p>

	<p>нажимаем плотно, но без боли. Воспалённые узлы не трогать!!!  если слюны во рту стало больше при массаже, то вы делаете все верно!  если вы чувствуете, что начинаете заболеть, данное задание не выполняем. Лимфа очень быстро разнесёт болезнь и вы разболеетесь  Есть одна временная неприятность: возможно появление прыщей, на лице и декольте, так как лимфа провоцирует вынос грязи из организма.  Рекомендую делать сразу после «упражнение-рамка». Время выполнение не принципиально.</p> <p>Плотно нажимаем над ключицами с выдохом 10 раз  Из пальцев делаем крючки и сгоняем воду по всей передней поверхности шеи  Процесс пошел  Это задание быстро даст эффект в виде оттока застоев, румяной кожи, и классного отражения в зеркале, но только в комплексе со всем показанным ранее.</p>
<p><b>Задание 11.</b>  Борьба с компьютерной шеей</p>	<p>Задание 11. Борьба с компьютерной шеей</p> <p>Очень не любимое упражнение многими, но такое нам необходимое в современном мире гаджетов и дорожных пробок.</p> <p>Продолжаем висеть, прыгать, зажимать холку и трапеции, разворачивать плечи, растягивать подмышки и добавляем следующие упражнения на борьбу с компьютерной шеей и возвращаем голову на свое законное место. Тем, кто сидит в офисе вообще рекомендую делать каждые два часа!!! Поставьте себе будильник.</p> <p>!! девочки с остеохондрозом/шейными грыжами делают аккуратно, не на максимуме и с вниманием к себе после выполнения.</p> <p>Можно делать и стоя, и сидя. Но стоя намного чувствительнее и понятнее.  Руки цепляем в замок за спиной  Вытягиваем шею вперед, еще больше усугубляем положение шеи, которая выехала с годами вперед.  Вытягиваем шею вперед, как черепаха достаем голову из панциря при этом голову никуда не наклоняем!!! Плоскость держим одну и ту же. Не наклоняйте и не задирайте нос  Держим такое вытянутое положение 30 сек  Затем вытягиваем руки вперед, хватаем кисти рук в замок, а шею и голову отводим назад. Руки работают на сопротивление!  Следим за носом и головой держим 30сек!  Делаем как можно чаще в течение дня, но хотя бы раз!  !!напоминаю, я не врач и не медик, если у вас сомнения и проблемы с шеей, обратитесь к специалисту или к нашему Тимуру</p> <p>Данное упражнение мало кто любит, но оно нам просто необходимо для красоты и молодости нашего личика.</p>
<p><b>Задание 12.</b>  Банки на бедра</p>	<p>Мы уже потренировались с баночками на самом безобидном месте. Очень надеюсь, что все вы поняли, как работает вакуум и как делать его меньше и больше?! Главный принцип для эффективной работы — сильный вакуум, быстрое движение, но чтобы не отбить себе желания постепенно познаём этого зверя, как чудо-банка. Если вам очень больно и тяжело, делайте меньше вакуум, тело будет привыкать и вы постепенно</p>

сделаете вакуум сильнее.

Переходим к бёдрам, причём со всех сторон бёдр, кроме ВНУТРЕННЕГО БЕДРА!!

Все мы очень разные: толстокожие/тонкокожие, плохо/хорошо переносящие боль, легко образующие синяк и не очень, упругие/дряблые, с варикозом легкой/серьезной степени. Поэтому одной таблетки для всех просто не существует. Я надеюсь на вашу здравомыслящую голову и понимание собственного тела.

Любой врач скажет и даже в инструкциях к вакуумным банкам вы найдёте противопоказание : варикоз! Но!! большинство из нас им страдает (не обязательно визуально видимый варикоз)

Я предрасположена к варикозу, но очень люблю банки. Больше скажу, я считаю что в разумных руках банка борется с варикозом, поскольку улучшает работу капилляров и самих сосудов. Но любой врач меня засмеёт.

Поэтому, у кого варикоз, легкой формы, кто очень хочет попробовать но сомневается:

Выбрать маленький участок на бедре и поработать с ним.

Сначала сделать максимально нежный массаж и понаблюдать.

Проступившие вены и зону вокруг обойти стороной. Под коленками не работать!

Возможные проблемные участки с кожей, тоже проходим мимо.

это больно

синяки 99 из 100 пробующих. Да даже у опытных, как и у меня бывают до сих пор синяки

синяки могут быть, как мелкие точечные, так и крупные, как от удара, и даже будто кровоподтеки (слать мне фото в Директ и спрашивать нормально ли это не надо) можно продолжать работать по синякам, но лучше дождаться, когда синяк чуть порозовеет

если продолжать работать по синякам, то и они быстрее пройдут

траумель в помощь на синяки или мазь с арникой

можно заморочиться и работать по лимфотокам (Гугл в помощь), но вы быстро это дело бросите. А я вам покажу, как я работаю, что считаю очень действенным.

Что делает вакуумный массаж? Главное и коротко: вакуум восстанавливает и активизирует работу капилляров, которые питают вашу кожу. Вакуум «убивает» слабые капилляры, что даёт возможность прорасти новым. Может появится капиллярная сеточка. Но многие эти сеточки проходят, даже самые старые. Если вы волнуетесь за капиллярную сетку, выбираем маленький участок на бедре и пробуем работать только с ним.

Многие косметологи скажут, что я дура и вместе со мной дурак Залманов и иже с ними.

старые звёздочки пропадают (36 реальных отзывов у меня). Решения принимаете самостоятельно

уменьшаются и белеют растяжки

уменьшаются и даже исчезают пигментные пятна

«топится» жир и уменьшаются объёмы

уменьшается и исчезает целлюлит (но без тортиков на ночь)

кожа становится чистый бархат

главное: нормализуется работа капилляров, как и всех сосудов

!! беременным с нормально протекающей беременностью можно нежно и без

фанатизма!!! 5 мин. Я делала до 6 мес. На последних сроках тяжело и нет особого смысла, тк вы воду будете гонять из угла в угол, но с отеками может помочь !!запросите добро у вашего врач на всякий случай, вдруг у вас сосуды работают со спец эффектами.

!! с серьёзным варикозом , просьба проконсультироваться со своим авторитетом. Я не врач и он-лайн вам никто не может разрешить делать такой массаж

!! критические дни не помеха

!! большие родинки и бородавки проходим мимо

Итак!

наносим много масла, не жалеем и берём банку, какая есть (я начинаю с самой большой из набора 4 банки)

проходим вверх-вниз переднюю, боковую и заднюю поверхности бедра (2-3 минуты) затем любыми движения: круговыми, вверх-низ, или справа-налево, как бежит рука и как ей удобно хорошо бы проработать каждую ногу 10-15 мин.

банкой поменьше прорисуйте свои коленочки

Когда разогрели ногу 2 мин, посмотрите на реакцию кожи! Как с синяками?

15 мин для начинающих слишком много! Но стараемся и 15 мин вместе с попой.

Начните хотя бы с 3-4х минут.

### Задание 13. Чудо-валик под лопатки

во-первых, от этого зверя можно многое ждать и чтоб вы меня не материли, я дала вам достаточное количество упров на лопатки и плечи, чтобы их хоть чуть подготовить для валика; во-вторых, вы пробуете его, анализируете и готовитесь, что тело может заныть сильнее, чем на прошлой неделе. Поэтому, кто совсем новичок никуда не торопиться и скручивает полотенце, а не стремится сразу лечь на толстый можжевеловый валик.

Обещаю, что сразу после валика вы будете ходить прямо минимум 2-3 часа Спина просто не сможет скрутиться обратно! А при регулярном лежании на валике быть вам танцовщицами. Тем более вы уже поработали с плечами, лопатками и шейей.

Я люблю лежать на валике утром: полежала, выпрямила спину и поплыла в день. Кто-то обожает лежать вечером, сбрасывая весь груз дня. Кто давно с ним живет в обнимку, тот кайфует по 5 мин в день. Кому тяжело, начинает с минутки.

1. Как сделать чудо-валик?

Необходимо плотно скрутить полотенце и перевязать его веревкой/лентой. Толщина валика в диаметре от 10см; ширина 30-40см. По своим ощущениям ты можешь сделать толще валик, а если тебе совсем сложно, то уменьшить диаметр.

Можно и готовый можжевеловый валик использовать, но это намного жестче. Ищите в травах Кавказа или Крыма, а также сувенирных лавках. Пожалуйста, избавьте меня от вопроса, где купить! Он есть в моем магазине. Это неважно, можно скрутить и

жесткость регулировать с помощью подручных тубусов, скалок и тд.

## 2. Предостережения!

Внимание! Беременные девочки пропускают!! Людям с серьезными травмами и диагнозами, а также сильно сомневающимся сначала спросить своего врача или своего авторитета, а также спросить Тимура! Сразу скажу, что Тимур рекомендует валик людям с грыжами ;) Всем остальным пробовать, расслабляться и слушать себя и свое тело

3. Выполняем каждый день, в свободные 5мин. Мне комфортнее делать на пустой желудок. Начинаем лежать с одной минутки, а стремимся лежать 5 мин !!Очень мягко выходим из положения. Не хватаем сразу ребенка и не лезем на антресоль, и без активных физ нагрузок после валика 2-3 часа!!

Более 5 минут лежать не нужно!

Задание:

Садимся на твердую поверхность.

Кладем валик под лопатки. Там, где вы застегиваете бюстгальтер или там, где у вас зажим (кто носит ребенка, наверняка чувствуют такой дискомфорт в грудном отделе) Аккуратно и медленно ложимся на валик и вытягиваем ноги и руки над головой.

Ноги кладем на ширину плеч или чуть меньше и сводим стопы внутрь, чтобы большие пальцы касались друг друга (под диван не засовывать)

Руки кладем ладонками в пол, мизинцы прикасаются друг к другу. Постарайтесь не прижимать руки к ушам. Важно положить ладонки в пол, постепенно и руки будут отдаляться от головы.

Поза неудобная и сложно представить, что можно расслабиться, но расслабление придет!

Лежим хоть чуть-чуть. Никакой боли!

Выход из положения через бок (смотрите внимательно видео)

!! руки целиком никогда не лягут на пол, но вы максимально их приближаете к полу

!! голову положить расслабленную на пол, не упираться головой и не напрягать шею

!! плечи могут лежать на полу, а могут не лежать. Зависит от вашего роста, толщины валика и его положения

Чего добьемся:

- выпрямление осанки
- уменьшение сколиоза/кифоза/остеохондроза...
- поднятие груди
- увеличение роста
- улучшения зрения
- свободы дыхания



— уменьшения головной боли (хоть сначала и может быть обострение)

— улучшение кровообращения и снятие спазмов

Надеюсь вы понимаете, что это ведет к красоте и молодости вашего лица?!

!!валик имеет такую особенность — находить/обострять/напоминать старую проблему и если вы не испугаетесь, смело ее решить.

!! но только вы сами, слушая свои ощущения принимаете решение лежать или не лежать

Валик прост, но это серьезная физ нагрузка для спины, поэтому готовьтесь, что спина может подвывать после.

Если вы регулярно занимаетесь спортом, я бы рекомендовала лежать на валике после всех физ нагрузок.

Все, что может быть с вами на валике:

Ладшки не могут лечь на пол, одна рука лежит, другая нет; одну ногу заворачиваю, а другая не хочет; сложно дышать; невозможно расслабиться; чешется ухо; тянет плечо/лопатку/шею; болит под коленкой / поясница/ крестец/грудь.

На самом деле это не очень-то нормально. Это говорит о проблемах вашего тела, о которых вы не знали или сильно забыли пока подсознательно сохраняли от стрессов больную зону.

Если вам легко и просто лежать, это прекрасно и валик работает, а вы все красивее — кайфуйте 5 мин!

Пробуем, слушаем себя, самостоятельно принимаем решение, но! Не торопитесь с выводами, он правда чудо и о нем я говорю много, но сейчас практика, а в конце марафона мы поговорим о нем больше!

**Задание 14.**  
**Таскаем себя за**  
**волосы**

Задание 14. Таскаем себя за волосы

Сегодня начинаем "таскать" себя за волосы, приводить в движение свой скальп и улучшать кровоток, и тем самым разглаживать лицо и его цвет!

Делайте упражнение раз в день, когда вам удобно. Мне очень нравится делать вечером.

Распускаем волосы и набираем толстые пучки волос.

Пучки чуть тянем вверх медленно и будто раскачиваем из стороны в сторону наши пучки волос.

Набираем новые пучки и тормозим себя. Так пройти всю волосяную поверхность головы.

Не ориентируйтесь на время по выполнению задания. Главное с чувством потаскать себя по всему волосяному покрову.

	<p>Если стрижка короткая, все равно делать защипы и потягивать за волосы. Если очень короткая стрижка, то пальцами, как грабелками пройтись по всему скальпу головы. Чем толще пучки, тем меньше шансов, что вы вырвите себе волосы.</p>
<p>Задание 15. Щиплем подбородок и натягиваем овал</p>	<p>Задание 15. Щиплем подбородок и натягиваем овал</p> <p>Упражнение рамка и все остальные упражнения в комплексе уже начали подтягивать ваш подбородок. Но нам нужно действовать дальше. Теперь мы его щиплем.</p> <p>Щиплем всю поверхность подбородка под челюстью. Толстыми щипками. Не кожу щиплем, а то, что у нас застоялось под кожей 20-30 сек и чувствуем приток крови Затем фиксируем треугольную мышцу (можете посмотреть атлас мышц лица) это от уголка губы вниз по диагонали и крепко фиксируем. Второй рукой мы делаем из пальцев аля крючок и работаем с ребром челюсти Плотнo, ничего не боясь, крючком (пальцы идут по всему ребру челюсти) плотно ведем от подбородка к уху. Можно и не крючком. Главное, чтобы вы работали с костью челюсти. 6-8 плотных движений, но главное ваши ощущения Повторите на вторую сторону. Постарайтесь так схватить ребро челюсти, чтобы пальцы хватали внешнее ребро и снизу под челюстью.</p> <p>Наблюдайте за тем, как ваша неровная челюстная дуга (можно сравнить со стиральной доской) становится ровная, не ребристая. Не у всех конечно ребристая, но у постарше девочек наверняка. Ребристость челюсти говорит о наличии спазмов мышц на челюстной дуге.</p>
<p>Задание 16. Банки на живот</p>	<p>Задание 16. Банки на живот</p> <p>Животу, как и попе не так страшен варикоз, но все равно будьте внимательны те, кто страдает от этой неприятности. Банку присасываем и давим на неё, а не оттягиваем вместе с кожей, как тесто. Да, будет отсасываться банка, но чем больше работаем, тем меньше рыхлости и дольше прилипает. И побольше масла. От синяков спасаемся траумелем или мазью с арникой</p> <p>беременные пропускают в критические дни можно недолго и несильно шов от КС, советоваться с вашим врачом, который уверен, что внутренние и внешние швы хорошо и прекрасно зажили девочки недавно родившие ЕР запрашивайте добро на работу с банкой на животе у своего гинеколога выпуклые родинки и бородавки проходим мимо банкой возможные проблемы органов малого таза : данный массаж так глубоко не может проникнуть, поэтому маловероятно, что вы можете что-то ухудшить, но лучше всего вам ответит ваш гинеколог или лечащий врач</p>

при диастазе проконсультироваться с врачом. При маленьком расхождении мышц вполне можно делать такой массаж  
Итак!

много масла натурального, посильнее вакуум и веселее движения. Банка любого диаметра, какая есть или какая удобнее. Начинать удобнее с диаметра банки поменьше.

сначала выпиливаем талию, вверх-вниз. Справа проще, слева тяжелее для правши. И наоборот для левши. Работаем с талией по 3-4 мин с каждой стороны затем сам живот: 1. Надо работать по кругу, вокруг пупка по часовой стрелке. 2. Разбить на 4 зоны и поработать с каждой зоной круговым движением по 2 мин уже будет круто. Чем дольше вы делаете массаж, тем лучше результат. Кто крутит по кругу, вас может начать тошнить и мутить. Ничего страшного, но так часто бывает. Воздействие не только на жир сверху, но и на работу органов ЖКТ. Мы с вами «топим» жирок и подтягиваем кожу, а также уменьшаем растяжки и их забеливаем. Если синяки, это даже хорошо. Под этим синяком прибежит много крови, которая улучшит питание кожи и подтянет эту область.

Также делаем через день, хоть вместе с орехом и бёдрами, хоть по-раздельности. Поскольку это не самое веселое и приятное задание, постарайтесь в совокупности тратить минут 15-25 на вакуумный массаж (распределите силы равномерно и на орех, и на талию, и на живот)

**Задание 17.**  
**Захлест-**  
**реанимация**

Задание 17. Захлест-реанимация

Задание для того, чтобы раскрыть грудной отдел, расслабить плечи, поставить ключицы на место, разогнать кровь и взбодриться! Нам это очень нужно, чтобы находить силы для дел и главное себя любимой!

!! делаем хотя бы один раз, скорее всего вам понадобится в конце рабочего дня, а может и раньше. Остальное количество повторений по вашему собственному желанию. Постарайтесь сделать упражнение за 4 часа до сна!!

Данное упражнение делают все. Те, кто много сидит за компом или просто много сидит делайте это задание чаще. Мамам, носящих малышей на руках делать задание обязательно.

! Беременные, отнеситесь к этому упражнению внимательно. Если срок уже большой, вам может быть не комфортно выполнять, так что пропускайте. Остальные матрешки пробуют и смотрят на самочувствие.

Это упражнение активизирует организм, дает новые силы, повышает работоспособность мозга, а главное снимает все напряжение со спины, позвоночника (грудного отдела) и шеи в том числе, а также выпрямляет вашу осанку, которую к концу дня стремится округлиться окончательно.

Я очень люблю это упражнение.

Делаем захлест рук

Стремитесь хлопать себя за лопатки. Можно чуть отбить кисти — это нормально

С каждым захлестом ваши руки обнимают вас все дальше/ все глубже

Пока хлестаете себя не меняйте руки! Выберите одну руку, которая будет сверху. В следующий раз поменяете руку.

	<p>Задание выполняем ровно минуту Желательно делать после основной своей деятельности, но чтобы до ночного сна у вас было еще 3-4 часа. А то не уснёте. Надеюсь я вас взбудрила и сняла напряжение?!</p> <p>Данная реанимация из комплекса упражнений «Ключ» нашего русского доктора Хасая Алиева</p>
<p><b>Задание 18.</b> <b>Лимфодренаж ног (беременным обязательно)</b></p>	<p>Задание 18. Лимфодренаж ног (беременным обязательно)</p> <p>Доброе утро/день/вечер мои хорошие! На Самуи сейчас день!</p> <p>Обещала для наших самых драгоценных марафонщиц (с чудом внутри) специальное упражнение. Но данный лимфодренаж может быть полезен абсолютно всем. Особенно тем, кто пропускает прыжки.</p> <p>Если бы я знала об этом упражнении в первую беременность, не пришлось бы мне резать угги.</p> <p>Это упражнение поможет уменьшить отеки, снять усталость ног и сделать ноги стройнее. Вы точно взбодритесь после этого простого и приятного упражнения. Честно скажу вам, вчера мне делал такой муж, ноги перестали гудеть через 5 минут. Прямо сейчас на диване делаем!</p> <p>Выжимаем ногу снизу вверх Скручивавшими движениями (крапивка), медленно и не сильно Бедро обрабатываем сначала с одной стороны потом с другой до паха/ягодицы Делайте медленно и плотно, желательно самостоятельно или просите мужа. Каждый день для беременных девочек и тех, кто не прыгает! Говорят, что у кого варикоз данное упражнение противопоказано. Но я сомневаюсь, что вы так сильно и рьяно можете давить! Моя рекомендация слушать своё тело!!! И если у вас варикоз, делать нежно и смотреть за эффектом. При регулярном исполнении ножки вам скажут спасибо.</p> <p>Масло не нужно!</p>
<p><b>Задание 19.</b> <b>Повышаем активность мозга и рост волос</b></p>	<p>Задание 19. Повышаем активность мозга и рост волос</p> <p>Крутим мочки иииии приседаем!</p> <p>Упражнение не обязательное, но я решила осветить этот вопрос: крутить мочки и разминать ушки невероятно полезно! Пока все ржут надо мной, у меня огромное количество отзывов о том, как отросли и стали гуще волосы, а вместе с тем улучшился цвет лица! Ииииии стала светлее и шустрее голова.</p> <p>Мы увеличиваем кровоток к нашей голове, что нам необходимо для питания кожи и улучшения природных процессов, которые с годами замедляются.</p> <p>Это ооочень простое и действенное упражнение для тех, кто чувствует, что не хватает активности и бодрости, подводит память, накрывает усталость и плохое настроение.</p> <p>Берём ушки в руки! Правая рука берет левое ухо, левая — правое Начинаем их массировать, как придется (мне серьги не мешают)</p>

	<p>А теперь начинаем приседать, не переставая массировать мочки 15 приседаний и вы бодры, умны и волосаты ;) ) Хорошо бы пройти по всей раковине уха массажными движениями! Размять все ушко. Не пожалеете! Настоятельно рекомендую ввести это упражнение в жизнь ваших детей от 5 лет до бесконечности (в 4-5 уже можно объяснить как делать). Это лучшее простое упражнение для развития левого и правого полушарий. Особое внимание обратите мамы мальчиков, чьи сыновья резко выросли за короткий период времени и потеряли координацию. Также, чьи дети серьезно занимаются спортом.</p> <p>Мы же с вами улучшаем работу мозга в конце дня, поднимаем настроение окружающим и повышаем количество крови к нашему личику.</p> <p>Беременным приседать не стоит!!</p>
<p><b>Задание 20.</b> Убираем носогубку 2 упражнения в одном</p>	<p>Эффект от этого упражнения молниеносно почувствуют певицы и флейтисты :) остальные тоже получат, но все мы разные, со своим набором спец эффектов. Поэтому, кто не почувствовал сразу — работаем дальше и ни в коем случае не расстраиваемся.</p> <p>Все, кто плохо дышат в силу простуды или аллергии тут же почувствуют эффект ;)</p> <p>1. находим мышцу, поднимающая верхнюю губки крыло носа (назовём её короткая мышца носа для себя ;) ) атлас мышц лица можно посмотреть в гугле.</p> <p>Указательные пальцы ставим рядом с уголками глаз, большие — у крыльев носа</p> <p>2. делаем легкий зажим, очень нежный на 30 сек двумя руками сразу</p> <p>3. плотно растягиваем то, что зажимали 2-3 сек, то есть мышцу, короткую зажимали</p> <p>4. сразу открываем рот буквой «О» ставим указательные пальцы у носа, где складывается залом (улыбнитесь и вы увидите, где этот залом начинается) и начинаем массировать круговыми движениями, будто вы хотите отодвинуть этот залом от носа.</p> <p>5. Смелее и плотно делаем круговые движений около минуты роняем голову на пальцы и продолжаем массировать ещё полминуты при открытом рте буквой «о» Может быть покалывание, легкое онемение, горение и тд, главное туда возвращается жизнь</p>
<p><b>Задание 21.</b> Брезгливая мордочка</p>	<p>Работаем с одним из самых популярных раздражителей молодых красавиц — носогубки перетекающие в брыли. Тем более мы так хорошо начали работать с челюстной дугой и носогубкой.</p> <p>Я сама очень полюбила это упражнение и считаю, что оно мне помогло реанимировать нижнюю часть лица, которая загрузила после похудения ещё три года назад.</p>

Но вы следите за своими ощущениями.

специально корчим брезгливую мордочку, напрягая мимические мышцы сбоку и ниже от уголков губ  
плотно кладем три пальца на напряженные мышцы  
плотно массируем 20-40 сек с не большим радиусом круговых движений  
брезгливость держим весь массаж  
отпускаем и наблюдаем за ощущениями  
Внимание! Массируем маленьким радиусом.

Вы добавляете это упражнение в комплекс. Здорово, если вы утром делаете все упражнения, но ничего страшного, если вы делаете упражнения в течение дня. Хотя бы раз делаем каждое упражнение каждый день. Но, а это упражнение можно делать всегда, главное чистые руки и конечно лучше без косметики, в частности без тонального крема.

! У кого брекеты, будьте аккуратнее, при невозможности выполнения — пропускайте и не расстраивайтесь.

Рекомендация: всегда носите в сумочке антибактериальный гель для рук, чтобы в любой момент сделать упражнение.

**Задание 22.**  
**Массаж**  
**внутренней**  
**стороны бедра**

Вакуумный массаж внутри бедра противопоказан всем!! здесь и сосуды близко расположены и нервный ствол расположен. Внутреннюю поверхность бедра можно повредить и себе навредить.  
Но будем бороться дальше.

мы делаем массаж банкой внутри бедра возле колена. А это хорошая площадь, да и любит там жировой валик нарастать  
после того, как вы прошлись банкой в разрешённых местах очень просто сделать массаж ручками  
минуты 2-3 посвятите вакуумному массажу возле колена  
без дополнительного нанесения масла плотно перетрите все, что вам не нравится внутри, перемещаясь от колена к паху. Плотно и не больно! Мы уже делали такое похожее задание «лимфодренаж для беременных». Делайте поправку те, у кого серьёзный варикоз. То есть плотность перетирания регулируйте  
сделайте массаж внутри бедра 2-3 мин  
Итак!

У нас готовы попа и все бёдра и животик! Чтобы достичь самого сладкого эффекта осталось работать регулярно. Но очень тяжело делать все эти зоны за раз, нужно стараться. Не думайте о времени, но знайте, чем дольше массируете, тем лучше эффект.

По 15 мин на ногу с половинкой ореха более чем прекрасно!

**Задание 23. Дуем**  
**губки**

Задание 23. Дуем губки

Делаем очень смешное и легкое задание, которое делаем перед зеркалом.

держим щеки достаточно мягко, главное чтобы они не сильно поехали за губами, когда будем дуть  
сильно напрягаем губы (всю большую круговую мышцу рта)  
дуем от 15 сек. я люблю подольше. Дуем, чтобы губы не смыкались  
чуть ослабьте губы и снова напрягите  
расслабляем и снова дуем  
3-4 таких подхода.  
Не привязывайтесь ко времени, смотрите на белую каемку губ при напряжении и как она краснеет при расслаблении наблюдаем за губами: когда губы напряжены вокруг губ образуется белая каемка, в которой нет крови — это спазм. Тот самый спазм, который истончает наши губы и порождает морщинки.  
Когда вы расслабляете чуть губы, белая каемка розовеет. Туда побежала кровь, что нам и нужно.  
Данное упражнение придает пухлость губам, возвращает цвет, уменьшает морщинки, как вокруг губ, так и саму носогубку.

**Задание 24.  
Гладим лоб на  
ночь**

**Задание 24. Гладим лоб на ночь**

Делаем это упражнение в постели перед сном. Разглаживаем лоб и отпускаем все проблемы, нервы, стрессы, дела дня и спим сладко.  
Я показываю стоя и соответственно вы всегда можете делать данное упражнение где угодно и когда угодно. Я очень рекомендую делать это упражнение прямо перед сном. Только не усните раньше ;)  
Когда вы будете лежать в кровати, у вас будет расслабленное состояние и мышцы спины и шеи в том числе. А когда вы будете делать в вертикальном положении, постарайтесь, как можно мягче держать мышцы плеч и шеи.  
Лежим в кроватке. Плотно кладем руки на лоб в замок  
Делаем преднатяжение — чуть разводим ладошки в сторону, но ладони также плотно лежат на лбу  
От 30 сек греем мышцы. А можно и минуту погреть! Лоб может даже чуть вспотеть под ладошками. (Летом лоб быстрее согревается ;))  
Поехали! Руками в разные стороны к вискам, как граблями, всей длинной пальцев.  
Чаще делаете — быстрее меня поймете.  
Повторили три раза и сладко уснули. Не усните пока три раза не сделаете ;)  
Конечно это упражнение можно делать стоя и сидя, и утром, и днем, но один раз вы точно делаете в кроватке и сегодня начинаем сладко спать.

**Задание 25.  
Гладим лоб на  
ночь 2**

**Задание 25. Гладим лоб на ночь 2**

Делаем в кроватке перед сном после упражнения «гладим лоб на ночь 1». Также это упражнение можно сделать в вертикальном положении когда угодно. Когда вы будете лежать в кровати, у вас будет расслабленное состояние и мышцы спины и шеи в том числе. А когда вы будете делать в вертикальном положении, постарайтесь, как можно

мягче держать мышцы плеч и шеи.

Вы можете сделать это упражнение, когда угодно, но вот в кроватке есть дополнение. Читай ниже внимательно!

лежим ровно в кроватке и плотно лежим на подушке. Затылок не отрывать от подушки.

ноги лежат прямые напряженные, а носочки потяните на себя!

положи руку на лоб плотно, вторую руку под голову, чуть ниже макушки

греем лоб 20-30сек (если вы выполняете упражнение сразу после проглаживания лба, то можете не греть)

ждем, когда мышца отдастся вам и рука легко поедет наверх к макушке. А рука под головой чуть вверх навстречу!

сделайте еще два раза, без прогрева мышц

носочки ног все время напряжены и тянутся к вашему носу

Прочти снова!

Данное упражнение не только расслабляет вас, но и разглаживает лоб и весь ваш «костюмчик» возвращает на место, то есть плечи/лопатки/осанка заползают обратно, на свое законное молодое место

#### Задание 26. Покричим

Вариантов данного упражнения есть много, я показываю то, что на моем опыте очень эффективно и действенно, и хочу вас научить.

Прежде, чем приступить к этому упражнению прошу несколько раз широко-широко открыть рот и закрыть, снова широко открыть и закрыть. Поскольку ранее вам не требовалось так рот открывать, вы можете узнать много нового о себе.

Кто ранее имел проблемы с челюстью, например, вывихи или инциденты у стоматолога, лучше данное упражнение пропустить.

У кого неправильный прикус. Упражнение покричим направленно на работу с мышцами и уменьшение спазмов. На кости и соответственно челюстную кость упражнение не имеет воздействие. Но уменьшить проблему вполне возможно, что подтверждено некоторыми марафонцами.

На видео специально для вас несколько раз показываю, как «вытащить» челюсть вниз и потом вперед. «Вытащить» это только образ. Вы делаете единым целым и держите 30 сек. Читаем ниже!

Упражнение, которое должно стать вашим лучшим другом! Как «упражнение рамка». У кого-то данное упражнение даст сразу заметные результаты, кому-то скромный результат, поскольку мы все по-разному стареем, но абсолютно для всех оно будет полезным. Данный вид исполнения универсальный!

Практика показывает, что для того, чтобы вы поняли, что от вас требуется надо, как можно чаще пробовать! Мне понимание и ощущения пришли только через месяц, а то и больше. Верю, что вам понадобится меньше времени и вы полюбите данное упражнение.

Оно позволяет расслабить жевательные мышцы, освободить подчелюстные сосуды,



	<p>которые ответственны за питание нашего лица и сохранить «угол молодости» (прямой угол челюсти ровно под ухом), а также избежать инсульта. Поэтому, прошу в срочном порядке доложить и рассказать об этом упражнении своему старшему поколению и мальчикам, и девочкам. Хотя многие врачи ржут над данным высказыванием, но данное упражнение позволяет освободить сосуды и не препятствовать их работе.</p> <p>Немного пофантазируем. Задача «вытащить нижнюю челюсть из пазов» (образ) сначала вниз потом вперёд и вверх. Образ — ступенчатый выдвижной ящик</p>
<p><b>Задание 27.</b> <b>Алфавит</b></p>	<p>Уменьшаем синеву и мешки под глазами. Если вы страдаете проблемами внутренних органов (печень, почки, мочеточник), то упражнение для вас будет мало эффективным и надо начать с заниматься проблемами этих органов.</p> <p>кладём кончики пальцев на нижнее веко так, что мы плотно чувствуем глазное яблоко. никакой боли. Глаза могут чуть слезиться.</p> <p>не уменьшая давления на глазное яблоко, начинаем глазами рисовать буквы алфавита. Большие, хоть печатные, хоть прописные</p> <p>скорость рисования не имеет значения. Почетче буквы рисуем хотя бы до буквы "О"</p> <p>Наилучшее время исполнения — утро, после того, как проснулись!</p> <p><b>! □</b> Данное упражнение делаем без линз!</p> <p>Это упражнение выполняем хотя бы раз! Увидели в зеркале мешки, сразу сделали?</p>
<p><b>Задание 28.</b> <b>Открываем глаза</b></p>	<p><b>Задание 28. Открываем глаза</b></p> <p>Данное задание делается очень нежно, без давления, силы и боли на глаза, но плотно и даже больно, когда проходим по глазной кости «крючком».</p> <p>используем недоразвитые слабые пальцы, то есть средний и безымянный</p> <p>средний кладём на верхнее веко, безымянный на нижнее. Кладём так, чтобы между носом и кончиком пальцев было расстояние, то есть не касаемся носа</p> <p>пальцы будто прилипли к векам и смещаем пальцы вместе с веками к носу на 30 сек (считаем медленно 1 и 2 и 3 и....)</p> <p>отпускаем и открываем глаза</p> <p>растягиваем /открываем глаза: одним пальцем фиксируем переносицу вторым крючком проходим два-три сантиметра от переносицы вверх. Прямо по глазной кости. Проходим сильно даже больно. 3-5 раз.</p> <p>сделайте на второй глаз тоже самое. Вот глаза и открылись</p> <p>перечитать и просмотреть видео снова</p>
<p><b>Задание 29. Трём подбородок</b></p>	<p>Итак! Делаем перед зеркалом</p> <p>Достаточно плотненько от ключиц тыльной стороной кисти поднимаем всю кожу, жир, лимфу к подбородку.</p> <p>После того, как всю «красоту» подняли плотно кладём голову на кисть, кисть не расслабляем!</p>

	<p>И начинаем тереть: поворачиваем голову в одну сторону, кисть в другую. Плотно трем подбородок. По времени ? Пока не убежит все, что собрали. Как часто делать? Минимум раз в день! Но сами отталкивайтесь от отражения в зеркале. Сколько крутить головой туда-сюда? Также ориентируйтесь на ощущение «горения» подбородка. Начните с 2-3 наборов «красоты» и трения туда-сюда. Лучше всего несколько раз в день подойти к этому процессу, чем за один раз сделать 5 подходов.</p> <p>Противопоказания!!</p> <p>Общие противопоказания к массажу Запрет ЛОРов Текущие простудные заболевания Проблемы с щитовидкой не всегда являются противопоказанием.</p>
<p><b>Задание 30.</b> <b>Ставим брови/открываем глаза</b></p>	<p>Хорошо бы каждую бровь вернуть на свое высокое законное место.</p> <p>одной рукой приподнимаем всю дугу брови и плотно держим наверху. Так поднять, чтобы вы не переживали за образованные морщинки над бровью второй рукой, а именно указательным пальцем мы прорабатываем сжатую мышцу бровки от внутреннего края брови идем к внешнему. Плотно и даже больно продавливаем мышцу бровки будто письмо под дверь заталкиваем Медленно и БОЛЕЗНЕННО продавливаем снизу-вверх от внутреннего края к внешнему, прямо под бровью и проходим так 6-8 раз каждую бровь (согреть пластилин и разложить его на место) Ну, как, подлетела одна бровь? очень хорошо виден контраст, когда с одной поработал, а вторая бровь ждет.</p> <p>Брови очень быстро становятся наверх и открывают глазки. Но быстро опускаются. Просто бровкам надо дать новую привычку и работать каждый день.</p>
<p><b>Задание 31.</b> <b>Борьба с межбровкой</b></p>	<p><b>Задание 31. Борьба с межбровкой</b></p> <p>Собираем горизонтальную складочку на межбровке. Не только кожу, а плотнее хватаем мышцу! Пройдитесь вдоль этой складочки пальчиками. Нежно, сек 20. Собираем новую складку и зажимаем на 30 сек. Не больно, без синяков! Растягиваем то, что зажимали 2-3 сек Если вас беспокоит горизонтальная морщина на переносице, то набираем вертикальную складку и делаем все тоже самое. Делаем два раза в день и туда поступит жизнь, необходимая для расслабления этой «гордыни».</p>

<p><b>Задание 32.</b> Перетирание межбровки</p>	<p>Задание 32. Перетирание межбровки</p> <p>Между пальцами собираем складочку. Параллельными движениями начинаем перетирать складку, пока она не убежит. Перетирание медленное и нежное. Не торопитесь и сильно не давите. Иначе можно легко сделать ссадину. 3-4 надора складочки и перетирания. Таким простым массажным движением мы с вами снимим напряжение с этих мышц и вернем жизнь в этого скованное от «хмурости» место.</p>
<p><b>Задание 33.</b> Расслабление лба и зоны висков</p>	<p>Работаем сидя за столом.</p> <p>поставили локоть на стол, ладошкой уперлись в переносицу греем 10-15 сек и начинаем проваливать голову сильнее вниз на ладонь. Ладонь стремится проскользнуть вверх ладошкой плотно прилегаем ко лбу и работаем с тяжестью головы скользим немного вращательным движением до самых волос (один раз) повторить данное движение от бровей к волосам (по одному разу) зона висков: больше голову наклоните вперед и упритесь ладошками в виски плотно прилегаем к вискам и греем 10-20 сек начинаем медленно и плавно проваливаться сквозь ладошки, плотно прорабатывая виски зону висков можете повторить несколько раз Это упражнение имеет шикарный лифтинговый эффект. И если вас муж вдруг пригласил на бал в конце дня, не торопитесь отказываться! Вспомните это упражнение, оно вас быстро реанимирует и отражение в зеркале вам очень даже понравится.</p>

Всего пронумеровано и прошнуровано  
25 (двадцать пять) листов

Генеральный директор  
РАО «КОПИРУС»  
Терлецкий В.В.







