

Revitonica enciklopedija

Sužinok, išmok, pasitikrink



Šiandien verčiame tolesnį „Revitonica“ enciklopedijos puslapį ir pristatome veido testus, kurie jums padės objektyviai įvertinti veido būklę bei deformacijas. Šio skyrelio pavadinimas – „Ko nematome veidrodyje, arba, kaip senstant keisis mūsų veidas“.

Pirmas testas

Tvirtai priglauskite delnus prie kaktos ir švelniai kilstelėkite pirštais šioje zonoje esančius audinius iki plaukų linijos. Tuomet priglauskite delnus prie smilkinių ir atlikite tą patį judesį plaukų link.

a) Audiniai stipriai pakilo į viršų. Jūsų veido bruožai su amžiumi keičiasi dėl kaulų-raumenų deformacijos (greičiausiai dėl veido raumenų įtampas).

b) Audiniai pakilo nežymiai. Jūsų veido bruožai nepakitę arba deformacijos lengvai koreguojamos.

Šis testas parodo problemos sudėtingumą: kuo lengviau ir aukščiau pavyko pakelti visus audinius, esančius kaktos zonoje, tuo daugiau antakiai yra nusileidę žemyn.

Antras testas

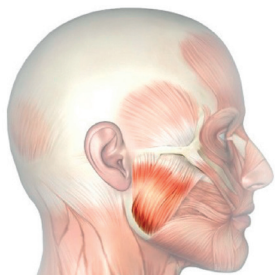
Kiek galite nuleiskite apatinį žandikaulį žemyn ir įtempkite lūpas, lyg sakytumėte „o“, ir pažiūrėkite į veidrodį.

a) Ties nosies sparneliu, po oda išryškėja krašteliai. Jau formuojasi nosies-lūpų raukšlė.

b) Nosies-lūpų kraštelių nesimato. Jūsų veido bruo-

žai nepakitę arba deformacijos lengvai koreguojamos.

Trečias testas



Išlaikykite nuleistą apatinį žandikaulį. Švelniai palieskite kramtomuosius raumenis, nestipriai paspauskite. Ar jaučiate skausmą ar diskomfortą?

a) Jaučiamas skausmas apatinio ir viršutinio žandikaulių susijungimo vietoje. Kramtomieji raumenys yra spazmuoti, per daug įtempti.

Jei iš penkių testo klausimų visuose pasirinkote „b“ atsakymus, galite džiaugtis proporcingu, sveiku ir gražiu veidu, bet nepamirškite, kad veido raumenis jau dabar galite pratinti prie atsipalaidavimo bei profilaktiškai juos treniruoti.

Jei iš penkių testo klausimų, visuose pasirinkote „a“ atsakymus, Jums reikalinga skubi pagalba, artimiausiu metu turi būti sudaryta reikiama pratimų programa.

Jei „a“ variantus pasirinkote dviejuose ar trijuose atsakymuose, Jums rekomenduotina subalansuoti veido raumenis ir treniruotis pagal specialią pratimų programą.

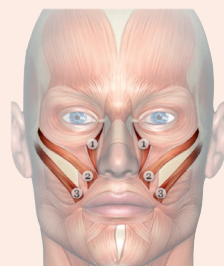
Monika DIBURIENĖ, „Revitonica“ mokymų vadovė

Skaitytojo klausimas

Labą dieną, Monika, Norėčiau pasiteirauti, kokioms veido zonoms dar patartumėte atlikti pratimus, norint greičiau pašalinti nosies-lūpų raukšlę?

Daiva, 42 m.

Labą dieną, Daiva, Norint pašalinti nosies-lūpų raukšlę, svarbu subalansuoti ir aplink ją esančias zonas – ypač svarbu atpalaiduoti žiedinį burnos raumenį, nes prieš jo prisitvirtinę visi raumenys, formuojantys šią raukšlę.



Taip pat norint pasiekti ilgalaikį rezultatą skruostų zonoje, svarbu atlikti papildomą pratimą iš veido modeliavimo kurso, kuris skirtas mažojo ir didžiojo skruostinių raumenų korekcijai.

Taigi, atlikite nosies-lūpų raukšlę formuojančių raumenų balansavimą pagal bazinio kurso principus – suspaudimas, ištempimas, fiksacija, atpalaiduokite žiedinį burnos raumenį bei pasitelkite veido modeliavimo kurso techniką „prakeliavimas“.

Pateikiu pavyzdį.



Klausimus galite užduoti adresu: info@revitonica.lt