

УДК 613.4  
ББК 51.204.1  
P77

*Алена Россошинская* – дипломированный остеопат, реабилитолог, тренер по фитнесу для лица, преподающий во многих городах Европы, Америки и Ближнего Востока. В 2013 г. получила от Кэрл Мэджо сертификат на право преподавания ее упражнений для лица (см. на обложке внутри книги)

### **Росошинская, Алена.**

P77 Как избавиться от второго подбородка и восстановить овал лица / Алена Россошинская. – Москва : Издательство «Э», 2015. – 128 с. : ил. – (Прекрасное лицо с Аленой Россошинской).

Лицо – зеркало не только души, но и самочувствия. Каждый из нас в своем возрасте мечтает быть бодрым, здоровым и привлекательным. Прямая спина, благородная посадка головы, подтянутый овал лица, гладкая кожа – а вы готовы выглядеть и чувствовать себя на 10–15 лет моложе сверстников?

Алена Россошинская, международный тренер по фитнесу для лица, научит вас, как создать настроение здоровья с помощью 36 упражнений для лица и шеи, а также особых приемов самомассажа. Уникальная авторская система позволит в домашних условиях, без посещения косметолога, дорогих кремов и сывороток избавиться от второго подбородка и вернуть лицу молодой и свежий вид.

Потратив 20 минут в день, вы восстановите овал лица. Начните уже сегодня, а завтра каждый взгляд в зеркало будет дарить вам прилив бодрости и здоровья!

**УДК 613.4  
ББК 51.204.1**

**ISBN 978-5-699-82828-9**

© **Росошинская А.**, текст, 2014  
© **Patrick Schellscheidt**, фото, 2014  
© **ООО «Издательство «Э»**, 2015



Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ПРЕКРАСНОЕ ЛИЦО С АЛЕНОЙ РОССОШИНСКОЙ

**Росошинская Алена**

### **КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВТОРОГО ПОДБОРОДКА И ВОССТАНОВИТЬ ОВАЛ ЛИЦА**

Директор редакции *Е. Капъёв*  
Ответственный редактор *О. Шестова*  
Редакторы *А. Резайкина, И. Видревич*  
Художественный редактор *С. Власов*

ООО «Издательство «Э»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.  
Эндрүшү: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.  
Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайтыта Эндрүшү «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Эндiрген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 12.08.2015. Формат 70х90<sup>1/16</sup>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,33. Тираж экз. Заказ

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
одна книга до книги



## БЛАГОДАРНОСТИ

Моя искренняя благодарность...

...моей бабуле Симоновой Лидии Макаровне.  
Бабуля, ты пример для меня!

...Юрию Валентиновичу Чикурову – моему  
Учителю и наставнику.

...Марине Кучкиной – любимой подруге  
и вдохновительнице.

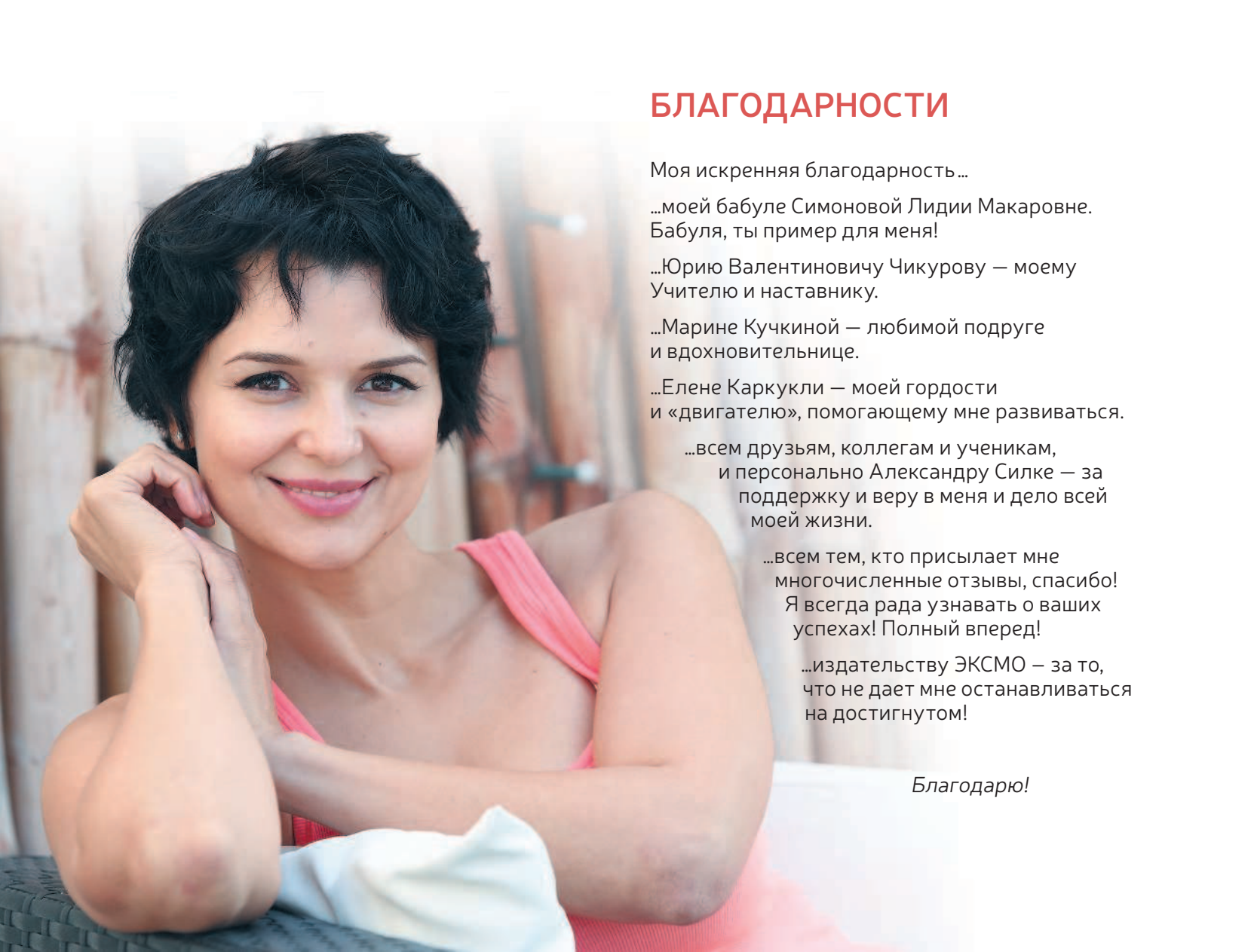
...Елене Каркукли – моей гордости  
и «двигателю», помогающему мне развиваться.

...всем друзьям, коллегам и ученикам,  
и персонально Александру Силке – за  
поддержку и веру в меня и дело всей  
моей жизни.

...всем тем, кто присылает мне  
многочисленные отзывы, спасибо!  
Я всегда рада узнавать о ваших  
успехах! Полный вперед!

...издательству ЭКСМО – за то,  
что не дает мне останавливаться  
на достигнутом!

*Благодарю!*



Благодарности .....	3
Что нового в этой книге .....	6
Об авторе .....	8



## Реальные истории преображения 10

Настоящая помощь .....	13
Мое лицо в моих руках .....	14
Это очень выгодно! .....	15
Результат в зеркале .....	16
Я рада меняться и молодеть .....	17
Эффективно, доступно и приятно .....	18

## Культура красоты и здоровья лица 20

Анатомия лица .....	23
Остеопатия .....	28
Методика эстетического мануального моделирования .....	31
Старение лица: это нужно знать .....	36
Стресс и его влияние на здоровье лица .....	40
Антифитнес: вредные привычки и нежелательная мимика .....	42





## Гимнастика для лица

50

Основные положения головы .....	54
Правильное положение подбородка .....	59
Королевская осанка .....	60
Шея без складок и морщин .....	66
Подтянутый овал лица .....	80
Красивый подбородок .....	90

## Самомассаж и упражнения в резиновых перчатках

94

Щипковый массаж .....	98
Упражнения в резиновых перчатках .....	106
Внутренний массаж .....	112
<i>Гимнастика и массаж: полный комплекс</i> .....	116



## ЧТО НОВОГО В ЭТОЙ КНИГЕ



После успеха первой книги «Фейскультура: домашний лифтинг для лица и шеи»<sup>1</sup> я долго думала, чем порадовать читателей во второй. Конечно, мне очень хотелось закрепить успех. А еще рассказать что-то новое, серьезное и важное. И я нашла ответ!

Профессиональный уход за собой – это не роскошь, это насущная необходимость для каждого из нас. Все мы хотим ощущать себя бодрыми, свежими, видеть на щеках румянец. Вставать по утрам и, глядя на себя в зеркало, чувствовать прилив энергии, радоваться жизни.

С чего же начинается профессиональный уход за лицом и шеей? Конечно, с осанки, правильного положения головы и тонуса ключевых ми-

мических мышц. Так что эта книга посвящена ключевым зонам, которые составляют основу красоты и здоровья лица.

Мне часто задают вопросы: «Как убрать второй подбородок? Как подтянуть овал без операций? Что делать, чтобы не обвисли щеки?» Все это возможно благодаря упражнениям. Но только упражнений для лица будет недостаточно: состояние овала во многом зависит от осанки. Еще один незаменимый элемент – это работа с мимикой и антифитнесом. И наконец, после занятий мышцы нужно расслабить.

Поэтому в книгу вошли не только упражнения. Для надежного долгосрочного результата я подробно раскрою другие секреты профессионального ухода за собой: контроль за мимикой и антифитнесом. Мы с вами поговорим о том, как научиться владеть лицом, избавиться от зажимов и забыть о негативной мимике.

Я также расскажу самое необходимое об анатомии лица – вы получите базовые знания о строении кожи, подкожной жировой клетчатки и мышц.

В основном разделе вы найдете упражнения для осанки, шеи и овала лица. Еще один боль-

<sup>1</sup> М.: Эксмо, 2014



Приятное новшество: чтобы вам было удобнее выполнять упражнения, мы подготовили фото с разными ракурсами. Благодаря подробным пошаговым иллюстрациям вы можете всегда видеть, в каком положении должны находиться спина, шея, голова, как работают все мышцы.



Этот раздел посвящен самомассажу. Вы освоите точечный массаж и специальную технику – массаж в резиновых перчатках и внутренний массаж. Мне хотелось, чтобы эта книга была вам полезной, поэтому я постаралась показать больше упражнений и приемов массажа.

В книге вас по-прежнему ждут мотивирующие истории успеха, а в конце – полный указатель упражнений, памятка, пользуясь которой можно быстро вспомнить, как и в каком порядке выполнять упражнения. Я очень рекомендую вам работать с ней, когда вы уже освоите программу.

Желаю вам успеха в занятиях и результата, который будет радовать вас каждый день!

*Алена Россошинская*

## ОБ АВТОРЕ



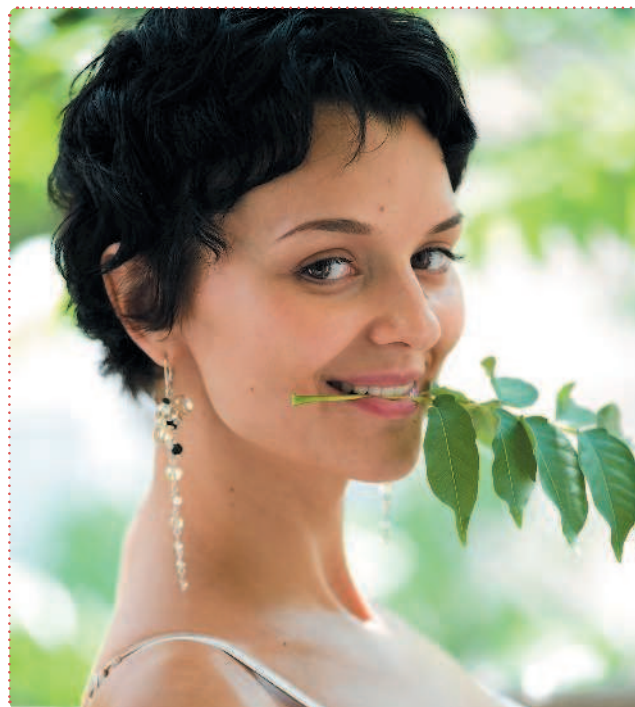
Меня всегда волновали красота и здоровье лица. Я уделяла много внимания уходу за собой, пользовалась профессиональными кремами, ходила к косметологу. И все равно, когда мне не было еще и 30 лет, я выглядела вовсе не так здорово, как хотелось. Кожа теряла то-

нус, грубо обозначились носогубные складки, по утрам я просыпалась с отечным лицом.

Примерно тогда же я получила в подарок профессиональную фотосессию — и была по-настоящему разочарована результатом. Меня испугало то, как я выглядела. Я пыталась отвлечь внимание от дряблых щек, грубой носогубной складки, напряженных бровей с помощью макияжа, но пришлось признать: нужны более серьезные меры.

В мою голову уже закрались мысли о пластике, не говоря уже об инъекциях и аппаратных процедурах. И тогда мой врач мимоходом упо-

мянула об упражнениях для лица. Так я узнала о фейсфитнесе — и совершенно неожиданно открыла для себя реальный способ вернуть тонус мышцам и коже.



Это было только начало. Я изучила всю литературу по теме, до которой смогла докопаться. Занималась с подругами, читала книги Кэрол Мэджио.

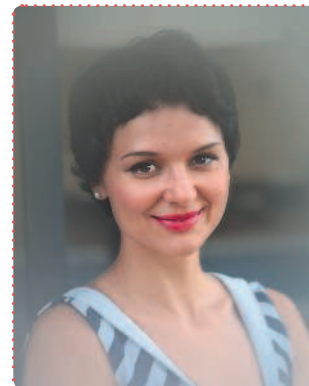
Кэрол Мэджио для меня – это целая веха пути. Уже позже, когда у меня накопился личный опыт преподавания фейсфитнеса, я прошла обучения у Кэрол и получила сертификат. Кэрол сияет молодостью и энергией, у нее потрясающая осанка и легкая походка. Она специалист мирового уровня, и я надеюсь, что со временем смогу достигнуть ее высот в понимании красоты и здоровья.

Когда я стала всерьез практиковать и делиться своим опытом с другими, возникла необходимость в базе. Мне нужно было узнать больше об анатомии, работе мышц и их проблемах. Поэтому я поступила в университет на кафедру реабилитации, а параллельно обучалась у талантливого остеопата Чикурова Юрия Валентиновича в его Школе соматической интеграции, мастером которой я стала.

С 2010 года я сотрудничаю с телеканалом «Живи», на котором выходит моя программа «Фитнес для лица». Очевидно, эта простая идея – что лицу, как и телу, нужны тренировки – близка очень и очень многим.

Я профессионально занимаюсь фейсфитнесом с 2007 года. Преподаю – с 2009 года. Со своими мастер-классами я езжу по всему миру: Россия, Украина, Объединенные Арабские Эмираты, США. Я испробовала множество методик, поэтому точно знаю: моя методика работает. И дело здесь не только в упражнениях, которые мне удалось накопить за годы практики.

В работе с лицом, как и во всех вопросах, касающихся здоровья и ухода, нужна система. Мне повезло ее найти, и я рада, что могу поделиться ею со всеми, кому небезразличен его внешний вид и самочувствие.



*С любовью,  
реабилитолог, остеопат, мастер школы  
соматической интеграции доктора Ю. Чикурова,  
тренер по фитнесу для лица,  
автор системы «Культура красоты лица»*

*Алена Россошинская*

The background is a soft, pink bokeh effect with various sized, out-of-focus light spots. A horizontal white band is positioned across the middle of the image, serving as a background for the text.

# **РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ ПРЕОБРАЖЕНИЯ**



## **В двух словах**

*В этой главе собраны истории женщин, которые уже добились успеха с помощью моей методики.*

*Их личный опыт поможет вам узнать, каких результатов вы способны достигнуть благодаря профессиональному уходу за лицом.*

*«Каждое занятие дает результат».*

*«Тот день, когда я начала программу, изменил мою жизнь».*

*«Я сразу ощущаю энергетический подъем, не говоря уже о выражении и цвете лица, которое так и пышет здоровьем и счастьем».*

*«...Очень нужный для нас, женщин, багаж знаний о том, как сохранить и улучшить внешность».*

*«Я счастлива и получаю огромную радость от занятий».*

## Настоящая помощь

Мне очень хочется быть всегда красивой, выглядеть моложе. Думаю, благодаря таким людям, как Алена, и ее программе по фитнесу для лица мои желания осуществляются.

Несмотря на то, что мне не всегда удается делать упражнения (из-за постоянных поездок по работе и нехватки времени), я заметила, что каждое занятие дает результат, особенно если совмещать тренировку со скульптурным массажем и массажем с банками. Улучшается тургор и цвет кожи, она становится упругой и свежей.

На какое-то время я забросила занятия и начала ходить к косметологу на мезотерапию, но эффект после нее был непродолжительный. Пару недель назад я возобновила занятия и после долгого перерыва ощутила разницу. После упражнений для глаз заметно поднимаются верхние веки. Но особенно мне нравится делать упражнение для губ: круговая мышца рта заметно расслабляется, губы становятся пухлыми, их контур – четче. Даже знакомая, которую я давно не видела, во время недавнего разговора долго смотрела на губы, а потом не выдержала и задала мне вопрос: «Что ты сделала с губами?»

Я снова загорелась упражнениями. Спасибо большое, Алена!

*Алтын, г. Астана (Казахстан)*





## Мое лицо в моих руках

С фейсфитнесом я столкнулась, когда мне было почти 28 лет. Так сложилось, что это совпало с тяжелым периодом в моей жизни. И тот факт, что, просыпаясь по утрам и глядя на себя в зеркало, я постоянно видела признаки усталости, круги под глазами и бледную кожу вне зависимости от того, сколько и как я спала, явно не добавлял мне радости в жизни. Появилось что-то неуловимое, указывающее на то, что молодость покидает меня.

Маски и кремы на полке давали временный эффект. Я рыскала по просторам Интернета в поисках панацеи от увядания и однажды наткнулась на сайт Алены.

Тот день, когда я начала программу, изменил мою жизнь. Какие-то 15–20 минут в день для себя — ничтожная плата за свежесть, молодость, красивый цвет лица и комплименты от окружающих. Овал лица подтягивается, круги под глазами уменьшаются, цвет лица выравнивается. И даже если я на некоторое время перестану практиковать и начинаю ощущать последствия, практически сразу после возвращения к утренним процедурам (а я выполняю их с утра) мое благодарное личико преображается.

*Елена, г. Киев (Украина)*