

SZIKE HELYETT ITT AZ ARCTORNA!

Nincs annál borzasztóbb, mint amikor a „jó barátnők” közlik: sikerült a diétád, szépen lefogytál, de... – beesett az arcod, karikás a szemed és erősen ráncosodsz!!!

1. ARCOMRA EDZETTEM

Jelentkeztem arctorna tréningre. Ezt a speciális módszert itthon Bojtor Márta dolgozta ki. Csaknem 300 gyakorlatot állított össze, trénerket képzett ki, s ma már országszerte elérhető az edzések. (Minden információ megtalálható: www.arctorna.hu)

Tíz évvel fiatalabb arcot szeretnék! Úgy képzeltem, majd csücsöríteni és grimaszolni kell, betűket ismételtetni. Igen, ezt mind, de nem akárhogyan! Mindjárt az elején kiderült, az arctorna legfontosabb kelleke – a kéz.

AZ ELMÉLET könnyen érthető. Hiába a legdrágább krém – amitől selymes lehet ugyan a bőr –, ha alatta megereszkedett az izom. Márpedig 26 éves kortól ez elkezdődik. A kozmetika kívülről, a bőr felől építkezik, az arctorna belülről, az izmok felől. Az arcon és a nyakon egymás mellett lévő, egymást keresztező sok-sok kis izmot kell erősíteni. Az izomtömeg növekedése pótolja a szövetek vízvesztését, a bőr kisimul.

A GYAKORLAT sokkal nehezebb: legalábbis az első órákon, amikor még a koncentrációtól is elfáradtam, mire megtaláltam az állcsücsi izmimat. Az izmok mozgásakor a tornáztatott terület körül lefogyunk az arc többi részét, nehogy megnyúljon a bőr, vagy ráncot mélyítsünk ott, ahol eddig nem volt.

AZ EREDMÉNY meggyőző! Már a harmadik hét után észrevették rajtam a változást. Így aztán kitartóan végigjártam az 5 hónapot, hetente kétszer, egy-egy órai edzéssel. Nem lettem húszéves, de érzem, hogy feszesebb az arcom. Igaz, a betanult gyakorlatokat otthon is végezni kellene, legalább kétnaponta, és egy életen át. Ennyire nem vagyok hiú – egyelőre.

MIBE KERÜL? Alkalmanként 1800 Ft, 5 havi torna bérlettel 52500 Ft.



A homlokizmok erősítése
Csodálkozunk! Húzzuk magasra a szemöldökünket, számoljunk lassan 10-ig, addig tartjuk fönt. Ezután nézzünk jobbra, a szemöldökünk mozgása kövesse a szemünkét. Számoljunk lassan 10-ig, majd lazítsunk. Ismételjük meg a gyakorlatot a bal oldalon is. Közben takarjuk le a homlokunkat.



Száj feletti ráncok kisimítása

Húzzuk mélyre a felső ajkunkat úgy, ahogy a férfiak szokták borotválkozás közben. Tartsuk így, közben lassan számoljunk 5-ig. 10-szer ismételjük meg a gyakorlatot. Ezt is takarással kell végezni, hogy tényleg csak a felső ajakizmok mozogjanak.

Nem kizárólag a szike segíthet. Attól egyébként is nagyon tartok. Más fiatalító módszerre van szükségem. Kétfélét is találtam.

Szem alatti karikák eltávolítása

Emeljük magasra az alsó szemhéjunkt és tartsuk fönt, miközben magunkban lassan 15-ig számolunk. Pihenjünk, majd ismételjük meg a feladatot. Ne feledkezzünk meg a takarásról!



2. GOODBYE, RÁNCOK!



Úgy hirdetik, hogy a Take Ten forradalmi újítás az arcgimnasztikában (részletes tudnivalók: www.taketen.hu). Gondoltam, ha forradalmi, akkor látványos lesz a változás, és villámgyors. Nem csalódtam, az elektromos kezelés egy-egy alkalommal 10 perces, és rögtön formába hoz.

AZ ELMÉLETET próbálok megérteni, holott azt sem tudom felfogni, mitől gyullad ki a fény, ha felkapcsolom a vilanyt. A Take Ten esetében elektromos hullámokról van szó, ezekkel ingerlik a bőr alatti szöveteket, megdolgoztatva az arc izmait. Javul a keringés, az arcizom megerősödik, megváltozik.

A GYAKORLATBAN lefekszem egy kozmetikai kezelőágyra, és a kezelést végző kozmetikus letisztítja az arcbőrömet. Mellettem egy kisebb gép, belőle zsinórok lógnak (mint egy polip), a végükön elektróda-tappancsokkal. A tappancsokat rácuppantják az arcomra, sajnos soha nem számoltam meg, összesen mennyit tett fel a kozmetikus. Ez amúgy az ő szakértelme, nem mindegy, milyen pontokra kerül az ingerületet szétterítő korong. Bizsergést érzek, majd megmozdul – akaratomtól függetlenül – az arcom. Mit megmozdul, egyre erősebb az



izom-összehúzódás! Nem fáj, legfeljebb magamban kuncogok (nevetni nem tudnék), milyen viccesen nézhetek ki. De kit zavar, ha tulajdonképpen fekvő-pihenve szücsölök? A negyedik kezelésem már észre sem vettem a „rángatózást”, sőt elaludtam arra a 10 percre.

AZ EREDMÉNY: hihetetlen! Megemelkedett az arcom, még önkritikusan is észleltem a Take Ten azonnali hatását. Érzésre pedig, mintha egy hosszabb, alapos arcmasszázs lennék túl. Meg vagyok győzve: hetente 2-3 alkalommal felkeresem a kozmetikát, és tappancsok alá fekszem. Azt mondják, az arcizmok formába hozásához 10 alkalomra van szükség. Utána már csak „emlékeztetni” kell az arcot, vagyis időről időre fenntartó kezelésre járni, s akkor már növekszik is az izomtömeg. Biztos, hogy a lusták, kényelmesek és/vagy elfoglalt nők kedvence lehet ez a ráncatlanítás.

MIBE KERÜL?
10 alkalom 50000 Ft.

Igaz, hogy szépnek nem mondható Camilla hercegnő, de tény, hogy korához képest (mindjárt 63) igen jó formában van az arcbőre. Rendszeresen igénybe veszi a Take Ten kezelést, sőt nem csak arcát, de egész testét is megdolgoztatja az elektromos hullámokkal.