



Konsultē **IEVA PAŠKEVIČA**, studijas *Ievas sejas fitness* īpašniece.

Iepriekšējā numurā meklējām dubultzoda cēloņus un secinājām, ka šī problēma pastāv ne tikai sievietēm ar lieko svaru. Ja dubultzods ir vizuāli redzams, lai no tā atbrīvotos, jāpieliek īpašas pūles. Tāpēc **IEVA** sadarbībā ar sejas fitnesa treneri Ievu Paškeviču īstenoja īpašu eksperimentu, kura rezultāts mūs pat pārsteidza.

Problēma DUBULTZODS

Kā to risināt?

2. daļa

Vingrojumi stājas, dubultzoda un sejas ovāla uzlabošanai

Vingrojumi jāpilda tādā secībā, kā norādīts. Pirmajos divos mēnešos regularitāte ir 5 reizes nedēļā, pēc tam var pāriet uz vingrošanu 3–4 reizes nedēļā.

1 Stājas veidošana no mugurpuses.

Vingrojums ļauj pastiept trapeces muskuļa augšējo daļu. Iepriekšējā rakstā jau noskaidrojām, ka šis ir stresa muskulis, kurš uzkrāj mūsu ikdienas uztraukumus. Vingrojums palīdz nolaist uzrautus plecus, pastiepj kaklu no mugurpuses, uzlabo asinsriti galvas asinsvados un izlīdzina «kuprīti».

Mugura taisna, galvu pagriez 45 grādu leņķī pa labi un noliec uz leju. Labo roku novieto uz pakauša. Nav jācenšas ar roku galvu stiept uz leju, jo tā iestiepjas pati. Lai iestiepums būtu lielāks, kreiso roku it kā iebāz labajā aizmugurējā bikšu kabatā. Atslābinies un ļaujies stiepšanās procesam 30 sekundes. To pašu atkārto uz otru pusi un pildi vingrojumu 3 reizes uz katru pusi.



2 Stājas veidošana no priekšpuses.

Vingrojums, kas pastiepj krūšu daļas muskuļus. Uzlabo asinsriti un limfās atteci, iztaisno uz priekšu vērstus plecus un veido staltāku stāju.

Pastiepj uz priekšu lāpstiņas un nolaid uz leju. Savieno rokas aiz muguras un izvēr krūtis virzienā uz griestiem. Skatiens vērst taisni. Vingrojuma laikā nedrīkst būt izliekta jostasvieta. Ievēro, izvērto iegurni uz priekšu. Tā stāvi, vērojot krūtis uz griestiem, 30 sekundes. Vingrojumu pildi 3 reizes.



3. Kakla stiepšana.

Vingrojums pagarina kaklu no aizmugures, uzlabo asinsriti un mazina «kuprīti».

Mugura taisna, galva noliekta, zods piespiests pie kakla. Rokas (atbrīvotas) novieto uz pakauša. Ļauj galvai un rokām ar smagumu stiept kakla aizmugurējo zonu. Atslābinies un ļaujies stiepšanās procesam 30 sekundes. Vingrojumu izpildi 3 reizes.



4. «Kupriša» mazināšana.

Vingrojums veido pareizu galvas pozīciju.

Sameklē vietu, kur atrodas muguras septītais skriemelis (skaties attēlā), izmīci to, pēc tam ar apļveida kustībām veic dziļu šīs zonas masāžu. Turpini to aptuveni 30 sekundes. Iespējams, sākumā tas būs nedaudz sāpīgi, bet vēlāk sāpes pāries un samazināsies muguras kūkums.



5. Kakla stiepšana 3 pozīcijās.

Atbrīvo galveno asinsrites un limfas ceļu, aktivizē liekā šķidruma atceci no galvas un sejas, tādējādi mazinot tūsku. Veicina pareizu galvas pozīciju.

1. pozīcija

Mugura taisna. Noliec galvu pa labi, it kā ausi gribētu uzlikt uz pleca. Labo roku ar smagumu uzliec uz deniņu zonas galvas kreisajā pusē (necenties speciāli galvu ar roku stiept uz leju). Kreiso roku it kā iebāz labajā bikšu kabatā. Atslābinies un ļaujies stiepšanās procesam. Vingrojumu izpildi 3 reizes.



2. pozīcija

Mugura taisna. Pagriez galvu 45 grādu leņķī pa labi un atliec atpakaļ. Novieto labo roku uz kakla pamatnes virs atslēgas kaula. Nofiksē roku, mazliet to piespied un nedaudz pavelc uz leju. Lielākam iestiepumam kreiso roku novieto, kā redzams attēlā, nofiksē un virzi to aiz auss. Ļaujoties stiepšanās procesam, stāvi 30 sekundes. Atkārti uz otru pusi. Izpildi 3 reizes uz katru pusi.



3. pozīcija

Mugura taisna, nostieptu zodu pastiepi uz priekšu un pacel uz augšu (neatgāz galvu). Abas rokas (kā attēlā) novieto uz kakla pamatnes virs atslēgas kaula, nofiksē un mazliet pavelc uz leju. Izbāz mēli un centies aizsniegt deguna galu. Paliec tā 30 sekundes. Izpildi 3 reizes.



8. Vingrojums dubultzoda mazināšanai.

Noliec galvu uz leju un mīksto pazodi sāk no abiem sāniem «zāģēt». Rokas novieto, kā rezams attēlā, – katra roka iet uz savu pusi. Tā turpini aptuveni 30 sekundes.

6. Sejas ovāla pacelšana.

Piepaceļ lūpu kaktiņus un sejas ovālu, mazina dubultzodu.

Mugura taisna, nostieptu zodu pastiepi uz priekšu un augšu (neatgāz galvu). Apakšējo lūpu aizliec aiz apakšējiem zobiem (cik tālu vari). Sasprindzini lūpu kaktiņus un ieviec tos dziļumā uz kaklu. Izbīdi uz priekšu apakšējo žokli (cik tālu vari). Ļaujoties stiepšanās procesam, stāvi 30 sekundes. To pašu izdari, pagriežot galvu 45 grādu leņķī pa labi, pēc tam pa kreisi. Vingrojumu pildi 2 reizes dienā.



7. Limfas drenāža.

Uzlabo limfas atceci. Vispirms novieto pirkstus aiz atslēgas kaula (kā attēlā)



un 7 reizes viegli uzspied. Pēc tam novieto ikšķi kā



attēlā un veic spiedienu uz iekšpusi – grūdienu uz ausīm 7 reizes (bez spēka izmantošanas).



9. Asinsrites un limfas attecis uzlabošana pazodes zonā.

Vingrojumu vislabāk veikt, izmantojot vakuuma kosmētisko banciaņu, bet, ja tās nav, dari to ar plaukstu. Ar banciaņu vai plaukstu ārejo sānu masē kakla sānu virzienā no augšas uz leju (3–5 reizes pa katru līniju). Pēc tam līdzīgi masē kakla otru pusi un pazodes vietu no centra uz kakla sāniem (3–5 reizes). Kakla priekšējo daļu, kur atrodas vairogdziedzeris, nemasē.



10. Dubultzoda novēršana.

Mugura taisna. Novieto dūri zem zoda un ar pirkstu kauliņiem iespiež pazodes mīkstākajā vietā. Spiežot centies ar galvu radīt pretestību. Skaiti lēnām līdz 4 un uz sekundi aizturi kustību. Vingrojumu atkārtoti 20 reizes.



Secinājums

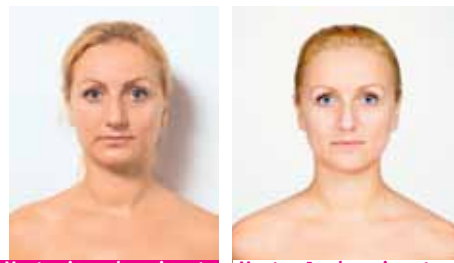
IEVAS eksperiments pierāda, ka viss ir iespējams, ja vien mēs pašas to vēlamies un atceramies vingrot regulāri. Kā uzsver leva Paškeviča – jo agrāk sāksim problēmu risināt, jo vienkāršāk būs novērst estētiskās deformācijas. Mums ir jāsaprot, ka neviens kosmetologs, aparāts vai krēms nespēs sniegt rezultātu, ja mēs nebūsim izpratušas problēmas cēloni un to nerisināsim.

IEVAS eksperimentā piedalījās Monta un Arta, kurām dubultzoda problēma ir iedzimta un pamatā saistīta ar savilktiem kakla un plecu zonas muskuļiem, kuru dēļ izveidojusies nepareiza stāja. Eksperimenta dalībnieces četras nedēļas – katru nedēļu četras piecas reizes – cītīgi pildīja levas Paškevičas uzdotos vingrojumus. Vispirms viņas tos veicot levas vadībā, pēc tam turpināja vingrot mājās. «Ja vēlamies sasniegt vizuālu

rezultātu, galvenais ir regularitāte. Otrs priekšnoteikums – nevajag pārcensties un domāt, ka stiprāk ir labāk. Un visbeidzot – neviens no šiem vingrojumiem nav izdalāms atsevišķi, visi pildāmi kompleksi,» uzver leva. Komentējot eksperimenta rezultātu, fitnesa trenere atzīst – tie sasniegti, pateicoties uzlabojumiem kakla un plecu zonā, nodarbojoties tikai ar seju, paliekošus rezultātus sasniegt nav iespējams.

Eksperimenta rezultāti pēc 4 nedēļām

Monta (34)



Monta pirms eksperimenta.

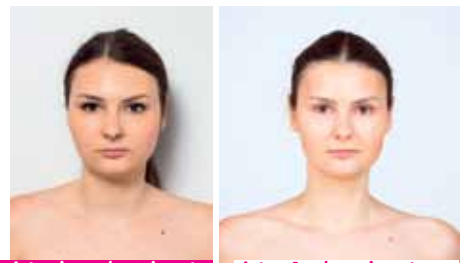
Monta pēc eksperimenta.



MONTAS VIEDOKLIS: «Pirmos rezultātus draudzēnes un ģimene pamanīja jau pēc nedēļas. Atzišos, ka sākumā nebija viegli – lai gan nodarbojos ar pilatēm, kakla muskuļi bija stīvi. levas vingrojumi noder arī ikdienā, lai atbrīvotu sprandu un plecus. Protams, pēc eksperimenta turpināšu vingrot, jo sasniegtais rezultāts ir lielisks stimuls turpināt darbu. Līdzās labi redzamām vizuālām pārmaiņām ir vēl kāds būtisks ieguvums – ir pārgājušas galvassāpes, kuras mani līdz šim regulāri mocīja! Kopš sāku vingrot, man nav bijusi neviena migrēnas lēkme, esmu kļuvusi mierīgāka un pazudis bezmiegs, ar kuru pēdējā laikā cīnījos. Noteikti iesaku sejas fitnesu ne tikai tām, kuras uztraucas par dubultzodu, bet visām, kurām rūp veselība un ir vēlēšanās pēc iespējas ilgāk saglabāt jaunību.»

IEVAS VIEDOKLIS: «Skatoties no priekšpusēs, Montai acimredzami kakls ir pagarinājies un kļūvis slaidāks. Pateicoties vingrojumiem un Montas uzcītībai, uzlabojami vērojami visā sejā. Tūskainība ir mazinājusies ne tikai pazodē. Deguna un mutes rievā ir mazāka, sejas ovāls un lūpu katīni ir pacēlušies, mazinājušies arī loki zem acīm, kuru dēļ acis izskatījās iekritušas. Iztaisnojusies mugura un galva vairs nav tik ļoti izvirzīta uz priekšu. Arī profilā var redzēt pārmaiņas – uzlabojoties limfas atceci, nav smaguma sejā, pazudusi deguna un mutes rievā, pievilcīgs dubultzods un pacēlies sejas ovāls. Seja ieguvusi stingrākas aprises.»

Arta (27)



Arta pirms eksperimenta.

Arta pēc eksperimenta.



ARTAS VIEDOKLIS: «Pirms sāku vingrošanu, man bieži sāpēja kakla aizmugurējie muskuļi un sprands. Parasti šo zonu sasprindumu jutu tieši vakaros, kas ietekmēja miega kvalitāti. Kopš pirmajām dienām, kad sāku vingrot, ne reizi nekas nav sāpējis un arī gulju ievērojami labāk. No rīta pamostos bez sāpoša kakla, atpūtsies un labi izgulējusies. Vēl viens ieguvums – esmu sākusi staigāt ar taisnāku muguru, par to regulāri piedomājot. Protams, lielākais prieks ir par manāmu sejas ovāla uzlabošanu, tas kļuvis stingrāks. Jāatzīstas, ka reizēm ir grūti saņemties vingrošanai, bet tas tiešām ir tā vērts. Apziņa, ka dari sev un savam ķermenim ko labu, paceļ un motivē.»

IEVAS VIEDOKLIS: «Artu nevar pazīt! Lielisks rezultāts, kas ļoti iepriecina. Arī Artas dubultzoda vaininieks slēpjas kakla, plecu un krūšu zonā. Foto pirms eksperimenta ir redzama asimetrija, labais plecs ar stipri augstāks un kakls sašķiebies uz kreiso pusi. Pēc četrām nedēļām vingrošanas pleci izlīdzinājušies, muskuļu savilkums mazinājies un, pateicoties tam, galva nostājusies taisnāk. Kakls kļuvis slaidāks, limfas atcece no sejas un dubultzoda ir ievērojami uzlabojusies. Tūska sejā ir mazinājusies, tāpēc vizuālais efekts ir tāds, it kā Arta būtu notievējusi. Novērojams kopējs sejas liftings – pacēlušies lūpu kaktiņi, sejas ovāla līnija kļuvusi stingrāka. Pat acu augšējais plakstiņš nav vairs tik smags, tas ir pacēlies, un acis ir atvērušas.»