

در ۱۲ دقیقه چروک‌های صورت خود را رفع کنید

وقتی متوجه چروک روی صورتان می‌شویم فکر می‌کنیم که باید هزینه گزافی را بابت از بین بردن آن بپردازیم، اما می‌توان بدون پول و فقط با ورزش آن را برطرف کرد.

به گزارش سایت خبری پرسون، ساخت عضلات صورت یا تمرین دادن صورت به پوست کمک می‌کند که انعطاف بیشتری داشته باشد و همچنین جریان خون را افزایش می‌دهد و پف صورت را از بین می‌برد و این تمرینات همچنین ویژگی‌های خوب صورت را ارتقا می‌بخشد.

پزشکان نتیجه گرفته‌اند که در یک آزمایش ۲۰ هفته‌ای که در آن ۱۶ خانم از سن ۴۰ تا ۶۵ سال شرکت داشتند، تمام شرکت‌کنندگان تمرینات مخصوص به پیشانی، ابرو، چشم‌ها، دهان و گردن را انجام دادند و بعد از این مدت ثابت شد که این تمرین‌ها پوست صورت را بهبود می‌بخشد و نشانه‌های پیری را کاهش می‌دهد. که ما امروز در ورزش و تناسب اندام آنها را برای شما ارائه خواهیم داد.

ورزش‌هایی برای برطرف کردن چروک صورت

این تمرین‌ها چگونه عمل می‌کند؟

ساخت عضلات صورت می‌تواند به از بین بردن چروک‌های اطراف بینی و پیشانی، دور چشم‌ها و لب‌ها کمک کند و این تمرینات همچنین پوست را سفت می‌کند و ظاهری جوان را به صورت می‌بخشد.

در انجام این تمرین‌ها باید صبر داشته باشید و انتظار نداشته باشید که بعد از دو روز تمرین نتیجه بگیرید اما اگر در طولانی مدت در انجام این تمرین‌ها اصرار بورزید، می‌توانید نتیجه بسیار عالی دریافت کنید.

ساخت صورت به مجموعه‌ای تمرینات نیاز دارد و هر تمرینی را باید با گرم کردن شروع کنید و این گرم کردن با کمک دست انجام می‌شود، این گونه که پلک‌هایتان را پایین و بالا ببرید و صورت را ریلکس کنید و لب‌خند بزنید و مجدداً نزنید و حداقل ده بار این تمرینات را انجام دهید و دقت کنید که نباید پوست را بیش از حد بکشید، بلکه باید به آرامی آن را نرمش دهید و سپس برای ریلکس کردن یک حوله گرم مرطوب روی صورتتان قرار دهید.

چه ورزشی چروک صورت را از بین می‌برد؟

این تمرین به شما کمک می‌کند که عضلات پیشانی را قدرت ببخشید.

انگشت‌هایتان را روی پیشانی مطابق تصویر بگذارید و مثل زمان‌های سورپرایز شدن ابروهایتان را بالا و پایین ببرید و هیچ خط و چروکی با این تمرین‌ها نباید به وجود بیاید و این تمرین را ده بار به راحتی انجام دهید.

چشم‌های چرخان

چشم‌هایی که به هر طرف نگاه می‌کند، می‌تواند از چروک‌های اطراف چشم جلوگیری کند.

چشم‌هایتان را از راست به چپ ببرید و سپس از چپ به راست این کار را تکرار کنید و همچنین بالا و پایین و بالا را نیز انجام دهید فقط در این تمرین باید چشم‌ها حرکت کند و عضله چانه باید کاملاً ثابت باشد و در نظر بگیرید که این تمرین را برای هر جهت پنج بار تکرار کنید.

تلفظ حرف O

بیایید که چروک‌های اطراف بینی را از بین ببریم.

دهانتان را به شکل O انگلیسی در بیاورید و این حرف را با صدای بلند تکرار کنید و در نهایت این تمرین را ده بار تکرار کنید.

۷ تمرین موثر برای خلاص شدن از چروک‌های صورت در ۱۲ دقیقه

ورزش‌های مخصوص صورت و از بین برنده چروک

این تمرین از خط و خطوط روی چانه جلوگیری می کند و عضلات گردن را نیز تقویت می کند.

زبانتان را بیرون بیاورید و آن را سفت کنید و سرتان را کمی متمایل به چپ و بالا نگه دارید و زبان را به سمت راست بیرون بدهید و چانه را به سمت بالا لیفت کنید و برای ده ثانیه این تمرین را انجام دهید و سپس به پوزیشن پایه برگردید و این حرکت را دوباره تکرار کنید.

و در نهایت این تمرین را پنج بار تکرار نمایید.

لبخند بزنید

با این تمرین می توانید گونه و استخوان گونه را قوی کنید.

همانگونه که ورزش و تناسب اندام نمناک گفته است لب هایتان را کاملا برای لبخند بکشید و انگشت هایتان را روی گوشه های لب قرار دهید و آن را به آرامی بکشید و گوشه های لب را به سمت گوش کشش دهید و دوباره به موقعیت اول برگردانید و این تمرین را ده بار تکرار کنید.

۷ تمرین موثر برای خلاص شدن از چروک های صورت در ۱۲ دقیقه

مادر بزرگ

اگر می خواهید که از چروک های بالای لب خلاص شوید، تمرین مادر بزرگ را انجام دهید.

دهانتان را باز کنید و لب هایتان را روی دندان ها بکشید و این تمرین را به مدت ده ثانیه در هر ست انجام دهید و در نهایت ۱۵ بار این تمرین را تکرار کنید.

کششی

این تمرین در از بین بردن چروک های افقی روی پیشانی کمک می کند.

دست های خود را در بالای پیشانی قرار دهید و به طوری که دست هایتان دقیقا روی محل رویش مو باشد و با دست پیشانی را به عقب بکشید و سرتان را نیز کمی به عقب ببرید و با لب هایتان نیز حرف O را تکرار کنید و ده ثانیه این تمرین را طول بدهید، فقط باید توجه داشته باشید که باید هنگام انجام این تمرین، کشش را در پیشانی احساس کنید و این تمرین را ۲۰ بار تکرار کنید.

تمام تمرین ها را با آرامش و دقت کامل انجام دهید و هرگز به سر خود فشار نیاورید و فراموش نکنید که هنگام تمرین باید نفس عمیق بکشید.