



Sokan sokféleképp próbálnak fiatalodni mostanság. Egyre nagyobb teret kap a testedzés, különféle új sportágak jelennek meg, hogy a testünket karban tarthassuk. Arcunk ápolására vannak a jól bevált és újabbnál újabb krémek, pakolások, különféle kozmetikai kezelések, na és persze manapság a botox meg a plasztikai sebészet. Van azonban egy ezeknél sokkal hatásosabb, ám egyelőre kevésbé ismert módszer arcunk fiatalon tartására. Ez pedig nem más, mint az arctorna.

Bíróné Hammer Adrienn arctorna tréner szolgált lapunknak bővebb információkkal erről az újfajta, kés nélküli "arcplasztikáról". Adrienn szerint arcunk karbantartása azért is különösen fontos, mert már 26 éves kor után bőrünk elkezd leépülni, megjelennek az első apró ráncok. A gyakorlatokkal viszont eltüntethetjük a szarkalábakat, homlokráncokat, kisimíthatjuk a bajuszráncokat, feltölthetjük az elvékonyodó ajkakat.

A helyes mozdulatokat képzett arctorna tréner segítségével sajátíthatják el az érdeklődők. Ez után pedig otthon is végezhetőek azok. Bíróné Hammer Adrienn kiemelte - a mozdulatok pontos végzése nagyon fontos, hisz a nem megfelelő tornával



akár több kárt is okozhatunk, tönkretelhetjük az arcizmokat. A látványos hatás eléréséhez legalább öt hónap rendszeres gyakorlás kell. Ezzel egy negyvenöt év körüli hölgy arca akár tíz-tizenöt évet fiatalodhat, a fiatalabb korosztály pedig sokáig megtarthatja lányos vonásait.

Bíróné Hammer Adrienn egy hasznos gyakorlatot is megosztott velünk, ami a sokak számára gyűlölt toka megszüntetésére alkalmas:

- A nyelvünket dugjuk ki, az áll felé feszítsük! Fejünkkel előre, hátra billegessünk tizenötször. Ez után tartsunk kis pihenőt, majd ismételjük a sorozatot még kétszer.