

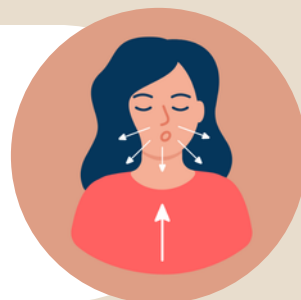


Pravilna drža

Poskrbi, da imaš med izvajanjem vaj pokončno držo, saj pravilna telesna poravnava podpira boljše rezultate vaj obraza.

Dihanje

Globoko in sproščeno dihanje pomaga pri izboljšanju pretoka kisika in sproščanju napetosti v obrazu, kar poveča učinkovitost vaj.



Pozornost

Med izvajanjem vaj bodi osredotočena na posamezne mišične skupine na obrazu in s področjem katerim delaš, saj zavestna pozornost izboljša rezultate.

Ponavljanje

Vsako vajo ponovi vsaj 3-krat. Najprej se obraz segreje in pripravi na vadbo, nato se aktivirajo mišice, v tretje pa se učinek utrdi, kar zagotavlja trajnejše rezultate tudi po končani vaji.



Vrstni red

Vsaka vaja je sestavljena iz določenega vrstnega reda gibov, s katerimi boš dosegla največjo intenziteto in aktivacijo mišice. Tega vrstnega reda se vedno drži.

Prilagajanje intenzivnosti

Začni z nežnimi gibi in postopoma povečuj intenzivnost vaje. Boljše, da jo pravilno držiš manj časa, kot napačno dlje. S časom se bodo mišice okrepile.



Doslednost

Za dolgotrajne in vidne učinke je pomembno, da vaje izvajaš redno, najbolje vsak dan prvih 5 tednov, da dobro zgradiš svoj celoten obraz.