

Andlitsæfingar

Mikilvægt að hætta æfingum samstundis ef þið finnið fyrir óþægindum eða verkjum, þið þekkið ykkar líkama best. Gott að nudda andlitið létt í lok æfinga.



1) Lokið augunum og kreistið, haldið spennu í 5 sekúndur, slakið á og opnið augun. Endurtakið 5-10x sinnum. Fyrir suma er betra að loka augunum til skiptis í 5 sekúndur, endurtakið 5-10x á sitthvoru auga.



2) Setjið stút á varirnar eins og þið séuð að fara að gefa koss og kreistið, haldið spennu í 5 sekúndur og slakið á í vörunum. Endurtakið 5-10x sinnum.



3) Lyftið augabrúnum eins hátt og þið getið eins og þið séuð afar hissa, haldið spennu í 5 sekúndur og slakið á. Endurtakið 5-10x sinnum.



4) Brosið með opinn munn og teygið munnvikin eins nálægt eyrum og mögulegt, haldið spennu í 5 sekúndur og slakið á. Endurtakið 5-10x sinnum.



5) Þrýstið nasavængjum út og fitjið uppá nefið, haldið spennu í 5 sekúndur og slakið á. Endurtakið 5-10x sinnum, munið að þrýsta út nasavængjum áður en þið fitjið upp á nefið.



6) Þrýstið höku niður með opinn munninn eins langt og þið komist, haldið spennu í 5 sekúndur og slakið á. Endurtakið 5-10x sinnum.



7) Setjið tennur saman og bítið fast, haldið spennu í 5 sekúndur og slakið á. Endurtakið 5-10x sinnum.