

ورزش صورت

نویسنده: سنتا ماریا رونگ

مترجم: زهرا نوری



سر شناسه: رونگ، سنتا ماریا Runge, Senta Maria

عنوان و نام پدید آور: ورزش صورت / سنتا ماریا رونگ؛ مترجم زهرا نوری خانقاه .

مشخصات نشر: تهران، آبگین رایان، ۱۳۸۸

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص شابک: ۷-۱۰-۵۸۰۹-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیفا موضوع: زیبایی شخصی

موضوع: ورزش صورت موضوع: صورت

شناسه افزوده: نوری خانقاه، زهرا، ۱۳۵۵-، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۸۸ ۴ و ۹۴ ر ۷۷۸ / RA

رده بندی دیویی: ۶۴۶ / ۷۲۶ شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۵۷۵۰۸



ورزش صورت

www.varzeshesorat.com

سنتا ماریا رونگ

ترجمه: زهرا نوری

ناشر: آبگین رایان

سال چاپ: ۱۳۸۹ نوبت چاپ: اول

طرح جلد و نظارت چاپ: دنیا آزاد

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

شماره شابک: ۷-۱۰-۵۸۰۹-۶۰۰-۹۷۸

www.abginryan-pub.com info@abginryan-pub.com

نشانی نشر آبگین رایان: تخت طاووس- خیابان میرعماد- کوچه ۱۱- پلاک ۱۲- واحد ۴

شماره تماس: ۸۸۷۵۹۵۲۱ - ۸۸۵۲۷۶۴۴

سال های انتشار

اولین ویرایش	آوریل	۱۹۶۱
دومین ویرایش	اکتر	۱۹۶۱
سومین ویرایش	جون	۱۹۷۰
چهارمین ویرایش	دسامبر	۱۹۷۱
پنجمین ویرایش	سپتامبر	۱۹۷۲
ششمین ویرایش	آوریل	۱۹۷۴
هفتمین ویرایش	مارچ	۱۹۷۶
هشتمین ویرایش	آوریل	۱۹۷۷
نهمین ویرایش	نوامبر	۱۹۸۰
دهمین ویرایش	آوریل	۱۹۹۳
یازدهمین ویرایش	جولای	۲۰۰۳

فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
دیدگاه پزشک متخصص جراحی پلاستیک.....	۱۱
نظرات خوانندگان کتاب.....	۱۲
فصل اول / زیبایی صورت.....	۱۵
چرا صورت ما پیر می شود؟.....	۱۶
ورزش صورت چیست؟.....	۱۹
تأثیرات ورزش صورت.....	۱۹
فصل دوم / شناخت پوست و عوامل مؤثر بر آن.....	۲۳
ساختار پوست.....	۲۴
زیبایی پوست و کاهش آن.....	۲۴
عوامل ایجاد خطوط در صورت.....	۲۵
عوامل خشکی پوست.....	۲۶
چگونه می توانیم زیبایی پوست را برگردانیم.....	۲۹
چگونه بر اهریمن پیری غلبه کنیم.....	۲۹
مراقبت های روزانه.....	۳۱
تمیز کردن.....	۳۱
تقویت.....	۳۲
محافظت.....	۳۳
آیا می دانید که.....	۳۴
فصل سوم / ورزش صورت.....	۳۵
ساختار ماهیچه های صورت.....	۳۶
زیبایی قیافه و کاهش آن.....	۳۶
چرا ما باید در برابر مقاومت مناسب ماهیچه را ورزش دهیم؟.....	۳۸
آیا دستگاهی را می توان جایگزین ورزش های ایزومتریک کرد؟.....	۳۹
در چه نقاطی ورزش باید انجام شود؟.....	۴۰
روال تمرین ها.....	۴۱

۴۱	قوانین تمرین‌ها
۴۱	برنامه ورزش
۴۲	پیش نیازها و مقدمات ورزش
۴۳	نحوه کرم زدن صورت
۴۹	فصل چهارم/ تمرین‌های ورزش صورت
۵۲	۱- گردن: شکل دادن ماهیچه نرم و شل زیر چانه (غُبغب)
۵۴	حذف خطوط عمودی گردن (گردن بوقلمونی)
۶۰	شکل دادن و ساختن گردن شل و استخوانی
۶۴	۲- فک: حذف کردن افتادگی فک
۷۰	۳- گونه‌های تحتانی
۷۰	شکل دادن گونه‌های تحتانی و بالا کشیدن گوشه‌های لب
۷۷	۴- خط بلع: حذف خط بلع
۸۳	۵- گونه‌های فوقانی
۸۳	بالا کشیدن و فرم دادن گونه بالایی و حذف شیار خط خنده
۹۷	۶- لب بالایی: برگشت پُری و برجستگی لب بالا
۱۰۰	۷- پیشانی: حذف خطوط افقی پیشانی
۱۰۳	۸- خط اخم: حذف خطوط عمودی پیشانی و بین ابروها
۱۰۷	۹- پلک‌های فوقانی: بالا کشیدن ابروها و حذف افتادگی پلک
۱۱۱	۱۰- پلک‌های تحتانی
۱۱۱	پر کردن گودی و رفع سیاهی دور چشم و حذف خطوط
۱۱۶	۱۱- چروک گوشه‌ی چشم: صاف کردن چروک گوشه‌ی چشم
۱۱۸	حذف چروک گوشه‌ی چشم

مقدمه

امروزه در سرتاسر جهان، مردم اعم از زن و مرد، هزاران دلار برای این که پوست‌شان خوب به نظر برسد، هزینه می‌کنند و شاهد تبلیغات پر زرق و برق انواع کرم‌های گران قیمت هستیم که شعارشان، برگشت جوانی، شادابی و رفع کامل چین و چروک‌های صورت است و یا انواع جراحی‌های زیبایی مانند کشیدن پوست، تزریق پروتز و غیره. ولی این درمان‌ها کامل و قطعی نیستند و گاهی اوقات با یک‌سری از عوارض روبرو هستند. حتی ممکن است بعد از جراحی، انتظارات فرد برآورده نشده باشد و نیاز به جراحی دوباره باشد و یا فرد دچار افسردگی و ناراحتی شود. در اکثر موارد، جراحی‌های زیبایی موقت هستند و نیاز به تجدید درمان دارند.

حقیقت این است که وقتی فرایند رشد متوقف می‌شود، تغییراتی در چهره ایجاد می‌شود. در پایان ۱۰ سالگی که چربی‌های بچه به اوج خود می‌رسد شروع به کم شدن و نقصان می‌کند و ساختار چهره پسرها به مرد و در دخترها به زن تغییر می‌یابد. در این میان اتفاق‌هایی می‌افتد که با چشم قابل دیدن نیستند و آن چیزی نیست جز تغییر ساختار ماهیچه که به طور ثابت و شاید روزانه تغییر می‌کند و منجر به شل شدگی و افتادگی ماهیچه‌ها می‌شود که پاسخی است به جاذبه زمین.

در سن ۲۰ سالگی ظاهر صورت ما با ۲۵ یا ۳۰ سالگی متفاوت خواهد بود. ماهیچه‌های صورت ما نیز مانند سایر ماهیچه‌های بدن برای این که سفتی و کشیدگی خود را حفظ کنند نیاز به ورزش دارند. ورزش‌های ایزومتریکی که من طراحی کرده‌ام سفت کردن و کوتاه کردن ماهیچه‌های صورت را هدف قرار داده‌اند. از زمانی که این ورزش‌ها را به صورت صحیح انجام دهید زمان به عقب برمی‌گردد و شما جوان‌تر به نظر می‌رسید. اگر می‌خواهید ۲۰ - ۱۰ سال جوان‌تر شوید با این کتاب همراه شوید.

دیدگاه پزشک متخصص جراحی پلاستیک

سلام خانم رونگ

به عنوان یک جراح پلاستیک با بیش از ۳۰ سال تجربه، متوجه شدم که کار شما در ورزش صورت، می‌تواند نقش مهمی را در بهبود معلولیت‌های صورت بازی کند و همچنین از چروک‌های پیش رونده و افتادگی و شکم دادن پوست صورت جلوگیری می‌کند.

کشیدن صورت به وسیله جراحی یک رویه است که می‌تواند زیادی پوستی که دچار افتادگی حاد شده است را حذف کند. حتی بعد از کامل‌ترین و گران‌ترین عمل جراحی صورت، چندی نمی‌گذرد که تا خوردگی و افتادگی خصوصاً در ناحیه گردن و چانه دوباره ظاهر می‌شود.

ورزش صورت و تمرین‌هایی که شما پیشنهاد می‌کنید می‌تواند نقش حمایت کننده از فرایند بازگشت بعد از عمل را بازی کند. و ممکن است در بسیاری از موارد خیلی مؤثر عمل کند به طوری که عمل جراحی در درجه دوم اهمیت قرار گیرد.

Harold M.Holden. D .D . S ;PH.D

نظرات خوانندگان کتاب

ورزش‌های شما حقیقتاً پاسخی به دعا‌های من بود و نتیجه آن شبیه یک معجزه است. من از تعریف همسایگانم متعجب مانده‌ام.

G.T. ; Las Vegas.NV

شما مثل یک فرستاده آسمانی هستید. تا به حال چیزی این قدر مرا متعجب نکرده بود. من امسال ۶۵ ساله می‌شوم ولی خیلی بیشتر از این‌ها نشان می‌دهم. افتادگی‌های صورتم مرا از لحاظ فکری و روحی افسرده کرده است. من می‌توانم ورزش کنم، حرکات کششی انجام دهم، وزنم را کاهش دهم. ولی آیا می‌توانم چین و چروک صورتم را کم کنم؟ یک روز صبح به برنامه شما در تلویزیون توجه کردم و تمرین مربوط به فک را انجام دادم و باعث شگفتی همسرم شدم. همچنین دوستانم متوجه تغییر در صورتم شده بودند. از شما متشکرم.

Mrs K.;Pasadena.CA

برای اولین بار مادرم را در حال ورزش کردن دیدم. او چند هفته‌ای است که تمرین‌ها را شروع کرده است و همه فامیل متوجه پیشرفت او شده‌اند. من تنها ۱۶ سال دارم و می‌خواهم در زمان مناسب این کار را شروع کنم تا از چروک صورتم جلوگیری شود.

A.G. ;Los Angeles ,CA

من یک هنر پیشه زن در سینما هستم. اکنون بازنشسته شده‌ام. از نتایج ورزش‌ها کاملاً راضی هستم. حتی همسر هم متوجه پیشرفت من شده بود و مرا هر روز برای انجام تمرین‌ها تشویق می‌کرد....

محرمانه

من در مورد چهره‌ام تعاریف غیر واقعی دریافت می‌کنم. ۴۱ سال دارم و مردم به من می‌گویند که ۳۱-۲۶ سال دارم. من از شما برای این سیستم عجیب جوان سازی صورت تشکر می‌کنم.

R.D.P. ;Granada Hills,CA

اثرات ورزش‌های شما در عرض چند ماه خودش را کاملاً نشان داد که خیلی بیشتر و بهتر از چند سالی است که صرف استفاده از ماشین‌های ورزش صورت کرده‌ام. و من در سن ۳۴ سالگی خیلی جوان به نظر می‌رسم.

S.F.J.ST. ;Pal,MN

من از شما به خاطر تغییراتی که در زندگی‌ام داده‌اید تشکر می‌کنم. من ۵ تا بچه به دنیا آورده‌ام و موقعی که همه آنها ازدواج کردند، من خیلی بیشتر از سنم پیر شده بودم. نمی‌دانستم چه کاری باید انجام دهم. سپس با برنامه شما آشنا شدم و آن همان چیزی بود که می‌خواستم، تمرین‌های شما مثل یک معجزه بود. مردم به من می‌گویند چه اتفاقی برای شما افتاده است، من حدود ۱۰ سال جوان‌تر شده‌ام.

O.R. ;Bigearlake,CA

برنامه شما مثل یک قدیس برای ما زنان است و همچنین برای من مانند تفریح. من یک زن گرفتار و شاغل هستم. زمان بخش برنامه‌های شما در وقتم و لخرجی می‌کنم و من بهبود شگفت‌آور صورتم را مشاهده می‌کنم و دوستانم از من خیلی تعریف می‌کنند و من مشتاق هستم که درباره‌ی روش شما با آنان صحبت کنم.

این یک کتاب عجیب است و صورت من خیلی جوان‌تر به نظر می‌رسد و چقدر لذت بخش است که می‌توانم با پیری مبارزه کنم.

D.F. ;Lancashir , England

کتاب شما توسط یک جراح متخصص زیبایی به من پیشنهاد شده بود. من آن را تهیه کردم و شاهد نتایج فوق‌العاده آن بودم.

M.M. ;Australia

من اخیراً کتاب شما را برای مادرم به عنوان هدیه سفارش داده بودم خیلی ساده توضیح داده شده است. اکنون او ۱۵ سال جوان‌تر به نظر می‌رسد و من از شما متشکرم.

D.A. ;Los Angeles ,CA

من ۱ ماه پیش خانمی با چهره‌ای زیبا را ملاقات کردم. او به نظر ۲۶-۲۵ ساله می‌رسید. اما او می‌گفت ۴۶ سالش است او همچنین از روش عجیب شما با من صحبت کرد....

S.H. ;North Hollywood ,CA