

«КЛЕО» ЭЛЕКТРОННЫЙ МАССАЖЕР ДЛЯ ГИМНАСТИКИ ЛИЦА И ШЕИ ЭМИ-01

ВВЕДЕНИЕ

На протяжении жизни наше лицо претерпевает заметные изменения: появляются и становятся более явными морщины; меняется овал лица; кожа теряет свою обычную упругость и из-за этого под глазами образуются мешки; обвисают щеки и становится дряблой шея.

Основные анатомические причины этих изменений следующие: мышцы, служащие опорой для кожи, теряют тонус, объем и упругость, в результате кожа не натянута и уже не плотно прилегает к мышцам: атрофия лицевых мышц приводит к уменьшению в объеме костной и лицевой тканей и их «проседанию» на уровне рта и носа; кожа теряет упругость и потому испытывает значительный недостаток влаги, в связи с чем ухудшается микроциркуляция, становятся менее эластичными соединительные и поддерживающие ткани.

Старение кожи начинается, в основном, из-за влияния ультрафиолетового излучения солнца (световое старение). Под действием ультрафиолета становятся более твердыми стенки капилляров, ослабляется кровообращение и метаболизм в коже.

Внешне световое старение проявляется появлением уже в 20-30 лет мелких морщин. Эти морщины мало кого расстраивают, ведь их легко скрыть. Причины расстраиваться появятся позже, когда из-за изменений в подкожной ткани, в том числе в мышцах, возникнут крупные морщины, когда станут дряблыми щеки, а на лице протянутся боковые складки, оттягивающие уголки рта вниз. Несчастливыми становятся из-за того, что в 30-35 лет видят в зеркале унылое, потухшее выражение своего лица, а чувствуют себя еще очень молодыми.

Такие изменения на лице появляются, в первую очередь, из-за стрессов. Многие знают, что сильные стрессы (переживания, обида, злость, зависть) могут создавать хронические напряжения мышц спины, шеи, плеч, ног. Но мало кто знает, что стрессы — это и хроническое напряжение мышц лица и шеи.

Один из самых верных способов состариться — это игнорировать напряжение, которое день ото дня накапливается в лицевых мышцах... Напряжение вызывает закупорку сосудов и загрязнение мышечных волокон, ткани, покрывающие мышцы, становятся вялыми и обезжиренными.

Косметические средства могут удачно увлажнять кожу и, в каком-то смысле доводить ее до совершенства, однако это дает лишь чисто внешний эффект. Для того, чтобы «подтянуть» лицо,

необходимо воздействовать на лежащие под кожей структуры, то есть на мышцы лица.

Если посмотреть на внешний вид лица и шеи без кожи (рис. 9 и рис. 10), то видно, что кожа опирается на многочисленные мышцы лица и именно они отвечают за ее обвисание. Научиться поддерживать соответствующий объем мышц и давать им необходимое питание, особенно тем, которыми мы почти не пользуемся, — значит вернуть лицу молодость.

Сделать мышцы лица более упругими можно выполняя специальные упражнения, причем основное внимание нужно уделять повышению тонуса пассивных мышц, то есть тех, которыми мы в повседневной жизни практически не пользуемся.

Существуют определенные физические упражнения «лицевой гимнастики», применяемые, например, актерами для того, чтобы выглядеть моложе своего возраста. Эти упражнения очень сложные, требуют больших затрат времени. Поэтому даже актерам, привыкшим много работать, не хватает терпения и они время от времени для омоложения лица, диктуемого профессией, прибегают к пластическим операциям.

Электростимуляция для тренировки мышц лица и шеи значительно эффективнее, чем физические упражнения или массаж.

Известно, что тренировка мышц эффективна, если их напряжение (сокращение) удастся чередовать с их полным расслаблением. Количество

повторов сокращений-расслаблений — второе условие эффективности тренировки. Аппарат «КЛЕО» всего за 160 с позволяет выполнить 20 сокращений и расслаблений мышц на каком-то участке лица, что практически недостижимо при физических упражнениях. Кроме того, электростимуляция кожи и мышц лица улучшает циркуляцию крови, приток кислорода, питание тканей и удаление из них шлаков, то есть усиливает метаболизм.

Устройство и работа аппарата «КЛЕО»

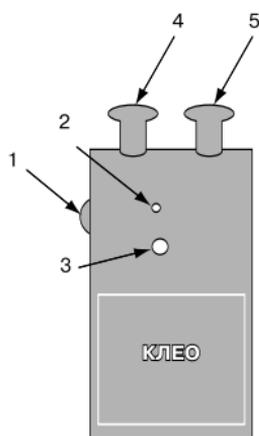


Рис. 1

На рис. 1 приведена лицевая сторона аппарата, на которой расположена этикетка с названием. Включение и регулировка уровня производится поворотом по часовой стрелке расположенного сбоку регулятора мощности (1). После щелчка загорается красный светодиод (2). Кратковременное нажатие кнопки (3) запускает таймер, при этом на электроды (4, 5) прибора подаются электрические импульсы. Подача импульсов прекращается, когда таймер отсчитает 160 с. Об этом аппарат объявляет звуковым сигналом. Пока слышен звуковой сигнал, импульсы на электроды не подаются, также как и в том случае, когда кнопка удерживается нажатой.

Процесс отсчета времени начнется, когда будет отпущена кнопка таймера.

В нижней части боковой поверхности прибора (рис. 2) находится батарейный отсек. Для того, чтобы установить или сменить батарейку напряжением 9 В типа «Крона» нужно вставить что-нибудь острое в паз (1) и, сдвигая крышку (2) вниз, снять ее полностью.

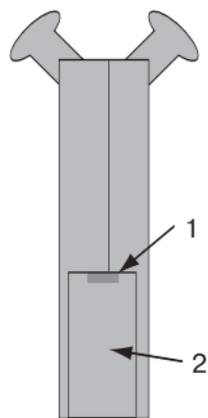


Рис. 2

В образовавшемся окне (рис. 3) видна пластина с контактами (1). Подцепите ее чем-нибудь острым (пинцетом, пилочкой для ногтей) и осторожно вытащите вместе с батарейкой (2) из отсека. Замените батарейку, вставьте ее в батарейный отсек, уложите провод (3) так, чтобы он не мешал установке крышки батарейного отсека и закройте крышку.

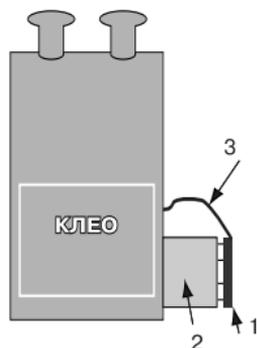


Рис. 3

Над обратной стороной корпуса аппарата (рис. 4), украшенной головкой пушкинской дамы, расположены электроды, предназначенные для электростимуляции крупных мышц лица и шеи. Здесь же значком 9В помечена розетка на боковой поверхности аппарата, предназначенная для подключения источника питания ИП-01 напряжением 9,5В.



Рис. 4

Источник питания ИП-01 подключается к сети 220 В 50 Гц. Применение других источников питания запрещается, так как в них нет такого же количества степеней защиты от поражения электрическим током.

Электроды меньшего диаметра, расположенные на лицевой стороне аппарата, предназначены для электростимуляции небольших мышц лица, например, мышц подбородка или большинства мышц при мелких чертах лица.

Рабочая поверхность электродов выполнена из нержавеющей стали.

Электростимуляция производится импульсами, заполненными синусоидальным током частотой 8 кГц. Длительность импульсов и пауз между ними по 8 мс. Импульсы сгруппированы в пачки длительностью 4 с, чтобы создавать четырехсекундное напряжение мышц. После каждой пачки следует пауза длительностью 4 с, необходимая для расслабления мышц. После двадцати напряжений-расслаблений сработает таймер, и импульсы на электроды подаваться не будут, пока снова не будет нажата и отпущена кнопка.

Цели и возможности лицевой гимнастики с помощью аппарата «КЛЕО»

Вернуть молодость лицу — значит восстановить объем и упругость лицевых мышц и поддерживать их в дальнейшем на нужном уровне.

Чтобы лицо приобрело красивые очертания, необходимо уделить внимание большому количеству мышц. У каждого из нас расположение мышц и нервов совершенно индивидуальное, поэтому расположение зон на лице, на которые надо воздействовать аппаратом «КЛЕО» для достижения максимальной эффективности, тоже индивидуальное.

Хорошее представление о расположении мышц лица дают рисунки 9 и 10. Руководствуясь перечнем мышц на рисунках и вашими представлениями о том, каким вы хотели бы видеть свое лицо, можно составить план «гимнастики лица» с использованием аппарата «КЛЕО» на ближайшую неделю, месяц, квартал. Рекомендуемые зоны лица, приведенные ниже по тексту, — ориентировочные, поскольку у каждого лица свои определенные точки, в которых достигаются максимально возможные сокращения мышц. Уточнение зон на своем лице следует производить, смещая немного положение контактов аппарата и добиваясь максимального напряжения мышц. Судить о попадании в зону можно по изменению ощущений, а также по наблюдаемому в зеркале подергиванию уголков губ, глаз, бровей.

Рекомендуемые зоны были выбраны с целью активизировать наименее задействованные группы мышц, а также укрепить те, которые на протяжении нашей жизни в наибольшей степени подвержены увяданию и потере тонуса. В том случае, когда нет цели провести какие-либо определенные гимнастические упражнения мышц лица, а есть цель добиться оживляющего, питательного и дезинтоксикационного эффекта для кожи, возможно медленное перемещение аппарата по всему лицу.

Проведение процедур

Процедуры необходимо проводить перед зеркалом. Определитесь, с какой зоны вы начнете сегодня гимнастику лица. Очень хорошо, если номера зон на предстоящие 30 минут записаны заранее на листочке и он находится у Вас перед глазами. Перед началом электростимуляции удалите с лица макияж, имеющий, как правило, жировую основу, препятствующую хорошему электрическому контакту. Для лучшего контакта электродов с кожей можно применять электропроводящий косметический гель, увлажняя им кожу непосредственно перед электростимуляцией каждой зоны. Учтите, что если электроды прибора плотно соприкасаются с Вашим лицом, Вы будете спокойно воспринимать электростимуляцию; если же электроды лишь касаются кожи, Вы будете ощущать неприятное «пощипывание».

Включите прибор, поставьте регулятор мощности в среднее положение. Увлажните лицо в выбранной зоне. Нажмите на кнопку таймера и, не отпуская ее, прижмите электроды без боли к лицу в выбранной зоне.

Проверьте положение электродов по отражению в зеркале.

Отпустите кнопку таймера. Если ощущение от процедуры Вам покажется неприятным, следует уменьшить уровень тока, повернув регулятор мощности против часовой стрелки. Если напряжения мышц почти нет, нужно попробовать, не отрывая электроды от лица, сместить их в другое положение рядом с выбранной зоной. Если напряжение мышц остается недостаточным, поворачивайте регулятор мощности по часовой стрелке до появления отчетливых ощущений натяжения мышц. Следите за лицом в зеркале. Иногда, вместо ощущения натяжения мышц, можно заметить, как один раз в 4 секунды перемещается бровь или поднимается уголок губ или уголок глаза. Это означает, что идет нормальная тренировка мышц лица.

Через 160с таймер отключит подачу импульсов на электроды и раздастся звуковой сигнал. Не вращая регулятор мощности, не трогая кнопку таймера, увлажните тампоном или смажьте косметическим электропроводящим гелем электроды аппарата и следующую зону лица из подготовленного списка. Прижмите электроды к лицу,

проконтролируйте в зеркале соответствие установки электродов выбранной зоне, нажмите на кнопку таймера и отпустите ее. Подберите лучшее положение, слегка перемещая электроды в выбранной зоне лица, отрегулируйте ток. Через 160 с, когда таймер отключит импульсный ток от электродов, переходите к следующей зоне и т. д.

ВНИМАНИЕ! Пояснение, почему может «кусаться» прибор, дает рис. 6, на котором изображено соприкосновение кожи лица и электродов прибора, если их рассматривать под микроскопом.

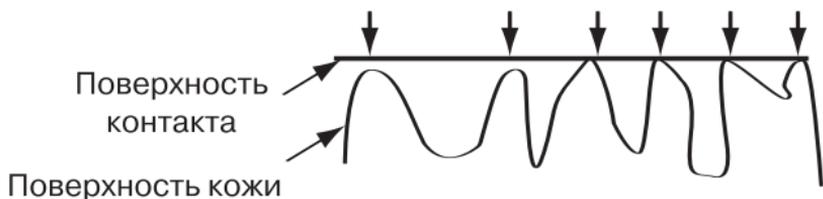


Рис. 6

Площадь соприкосновения кожи и электродов мала (только в точках, где стрелки), значит в отдельных точках кожи большая плотность тока, а это создает ощущение, что аппарат «кусается» или «щиплет». Когда вы увлажните кожу электропроводящим гелем, то будут заполнены все впадинки в коже, площадь соприкосновения резко возрастет (рис. 7), плотность тока будет ниже той, что может вызывать неприятные ощущения.

Помните, что плотность тока может быть «кусачей» в следующих случаях:

- 1) если электроды размещать не плотно (не всей поверхностью), а под углом к поверхности кожи;
- 2) если электростимуляция проводится без увлажнения кожи;
- 3) если Вы лишь слегка касаетесь электродами лица вместо того, чтобы плотно прижать их к коже;
- 4) если установлена слишком большая мощность при повышенной чувствительности кожи.

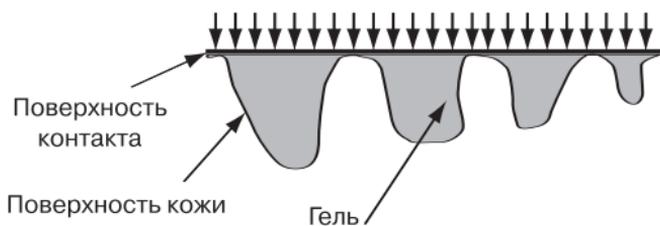


Рис. 7

Средства для увлажнения кожи

Для увлажнения кожи при электростимуляции применяют воду или специальные электропроводные гели (спреи, лосьоны). Наибольший косметический эффект дают специальные гели.

Дело в том, что тургор здоровой коже обеспечивают находящиеся в межклеточном пространстве эластичные коллагеновые волокна и гиалуроновая кислота (в виде стабильного геля). При старении лица коллаген и гиалуроновая кислота постепенно распадаются, образуется и накапливается неэластичный коллаген, а гель становится

более вязким, уменьшается его проницаемость, приводящая к накоплению шлаков. Из-за этого кожа меняет цвет на землистый, страдает ее структура.

Если Вы решили заняться омоложением лица с помощью аппарата «КЛЕО», рекомендуем применять для увлажнения лица специальные электропроводящие гели, содержащие коллаген, гиалуроновую кислоту, витамины, микроэлементы:

– **элкогель** с гидролизатором коллагена и соком Aloe Vera способствует обновлению коллагеновых волокон, восстановлению упругости и эластичности кожи;

– **гель для сухой кожи** с гиалуроновой кислотой и соком Aloe Vera способствует восстановлению тургора кожи, разглаживанию мелких морщин, исчезновению сухости и стягивания кожи после умывания водой, уменьшению или исчезновению пигментных пятен;

– **гель для жирной кожи** содержит гиалуроновую кислоту, сок Aloe Vera, препараты серы, способствует исчезновению угрей, уменьшению сальности кожи, сужению пор. У многих после применения геля исчезает необходимость в течение дня протирать или припудривать лицо;

– **гель для увядающей кожи** с гиалуроновой кислотой, эластином, соком Aloe Vera и витамином С, способствует улучшению тургора и цвета кожи, разглаживанию мелких морщин, уменьшению глубоких складок, отеков нижних и верхних

век, подтяжке носогубного треугольника, улучшению цвета кожи, исчезновению пигментных пятен;

– **гель тонирующий для всех типов кожи** содержит витамины А, Е, С, гиалауроновую кислоту, благодаря антиоксидантной системе восстанавливает обменные процессы в коже, устраняет отеки под глазами, восстанавливает тургор и цвет кожи.

Зоны электростимуляции

В описании приводится рекомендуемое размещение электродов на лице и шее при электростимуляции (зоны электростимуляции). Продолжительность электростимуляции в каждой зоне не более 2,7 мин. Каждый сеанс электростимуляции не должен превышать 30 минут, т. е. электростимуляции за один сеанс должно подвергаться не более 10 зон.

Зоны 1–9 и 12, 13 парные, т. е. у каждой из них есть симметричная зона на другой стороне лица или шеи, поэтому при общем числе зон 24 нужно заранее планировать, какие зоны Вы будете стимулировать при каждом сеансе.

Не торопитесь применять высокие уровни тока. В любом случае применение «КЛЕО» следует начинать с минимальных уровней, добиваясь на протяжении первых нескольких дней «пробуждения» мышечных тканей. Период адаптации мышц индивидуален и может продолжаться от нескольких дней до нескольких недель.

Будьте терпеливы, Ваши мышцы обязательно окрепнут.

Указанные ниже зоны лица — рекомендуемые. Возможно, Вам придется поменять положение электродов на лице или шее для получения лучшей реакции мышц. Постарайтесь при этом не отрывать электроды от кожи лица. Электростимуляция каждой из зон лица или шеи имеет целью укрепить и тонизировать специфическую группу мышц. Минимальное время выполнения программы улучшения состояния мышц лица и шеи, в зависимости от тонуса Ваших мышц, составляет от 3-х до 6-ти месяцев по 20-30 минут в день, 4-5 дней в неделю. В начале курса, если Вы переусердствуете с нагрузками, Ваши лицевые мышцы могут слегка припухнуть и побаливать. Лучше начинать с 30 секунд на каждую зону, увеличивая время воздействия через каждую неделю на 30 секунд. Через 4 недели на каждую зону Вы будете тратить по 2,7 мин. в полном соответствии с таймером в аппарате.

Если Вы хотите достичь положительного результата быстрее, чем через 3-6 месяцев и решили заниматься электростимуляцией несколько раз в день, учтите, что перерыв между сеансами должен быть не менее 4-х часов, а переход к таким нагрузкам возможен только через месяц после начала курса электростимуляции.

Не увеличивайте продолжительность процедуры для отдельных зон более 3-х минут, поскольку

это может повлечь отечность некоторых участков лица. Если это все-таки произошло, прекратите на некоторое время процедуры до полного исчезновения отеков.

Вам может показаться, что некоторые участки Вашего лица и шеи не нуждаются в электростимуляции. И все же, чтобы сохранить основания для этого убеждения, нужно не забывать электростимуляцией поддерживать мышцы на этих участках лица в прекрасном тоне.

Если Вы превысите уровень подходящих для Ваших мышц нагрузок, процедуры будут дискомфортны или у Вас появится ощущение рези. Помните, пожалуйста, что при электростимуляции Вы должны ощущать через каждые 8 секунд напряжение группы мышц и не более того. Поскольку процедуры следует проводить перед зеркалом, самым очевидным результатом правильности выполнения процедуры является смещение в такт с пачкой импульсов (через каждые 8 секунд) того или иного участка лица (уголка губ, участка брови, волос и т. п.) В процессе прохождения курса мышцы становятся тренированными и способными к большим нагрузкам.

Последовательность зон при проведении электростимуляции, а также время проведения сеансов большого значения не имеют, но к процедурам не следует приступать в течение получаса после сна.

Электростимуляцию зон 1, 2, 3, 4, 8 проводят, как правило, при интенсивности ниже средней, зон с 5 по 7 включительно — при средней интенсивности и зон с 9 по 13 — при более высокой интенсивности.

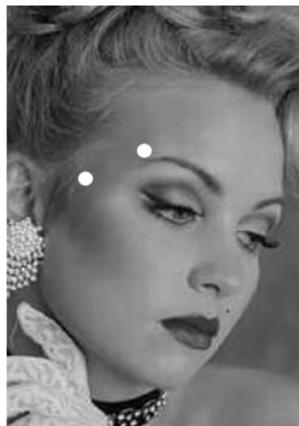
«КЛЕО» — хороший шанс активно бороться с процессом старения кожи лица и шеи, а не пассивно наблюдать, как время беспощадно меняет ваше лицо.

А. Упражнения для мышц лба и участков лица вокруг глаз и бровей

Для этих частей лица используются, главным образом, две зоны (1 и 2) с обеих сторон лица. Регулярные процедуры снимут отечность, уберут круги и разгладят морщины вокруг глаз, уменьшат глубокие вертикальные морщины, расположенные между бровей, сделают более выразительным контур надбровной дуги, разгладят морщины на лбу.

Зона 1

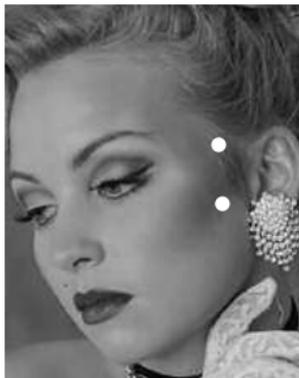
Один электрод располагается примерно посередине между верхней точкой ушной раковины и краем брови, второй выше края брови, или по диагонали от виска непосредственно над внешней половиной брови.



Интенсивность воздействия устанавливается минимальной, при этом ощущается покалывание и щекотание в области лба и легкое приподняtie брови и части лба.

Зона 2

Расположите электроды аппарата на лице сбоку в соответствии с приведенным рисунком. Ваши веки должны ощутить напряжение, а группы мышц, расположенные под глазами — подергивание.

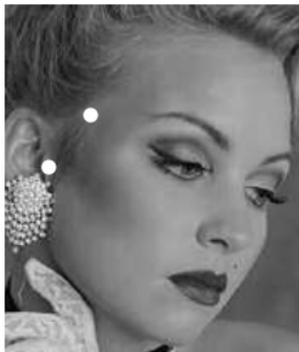


Б. Упражнения вокруг ушной раковины.

Укрепление мышц, участвующих в улыбке, разглаживание морщин

Зона 3

Электроды устанавливаются перед ушной раковиной так, чтобы нижний электрод касался ушной раковины, а верхний находился в височной части. Поднимает бровь и верхнее веко.



Зона 4

Положение электродов почти вертикально за ушной раковиной. Тянет кверху и вовнутрь ушной раковины пограничный участок щеки. Это упражнение дает эффект поднятия щеки.



В. Упражнения мышц средней части лица

Выполняются при более высокой интенсивности, чем упражнения для мышц лба.

Систематическое повторение процедур гарантирует «подъем» дряблых мышц щек, «разглаживание» морщин, пролегающих от носа ко рту, а также устраняет «мешочки» в уголках рта. Когда «проседают» эти группы мышц, лицо приобретает усталое и несчастное выражение. Упражнения, тонизирующие и подтягивающие именно эти группы мышц, могут оказать удивительно омолаживающее воздействие на Вашу внешность.

Зона 5

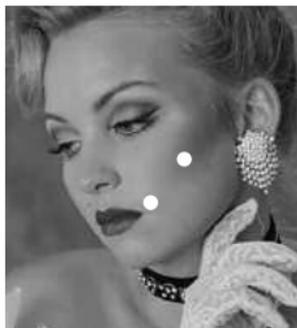
Электроды устанавливаются наискосок на скуле. Электростимуляция этой зоны производит «отжим» и дренаж окологлазной сумки, способствует устранению «мешков» под глазами, в сочетании с электро-



стимуляцией зон 1 и 13 делает глаза более выразительными.

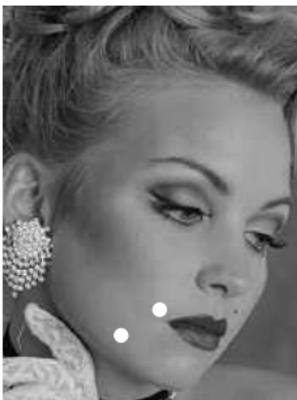
Зона 6

Расположите электроды на диагонали от уха непосредственно над скулой. Это упражнение воздействует на группы мышц, расположенные на щеке и над верхней губой, поэтому именно эти мышцы напрягаются при проведении упражнения.



Зона 7

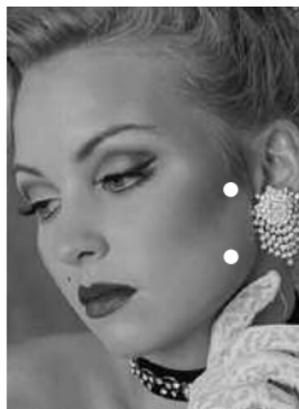
Упражнения в этой зоне влияют на выразительность улыбки. Электроды устанавливаются наискосок к нижней челюсти. Разглаживает кверху и вовнутрь верхнюю губу. Увеличивает объем губы и препятствует появлению вертикальных морщин, по которым виден возраст женщины.



Зона 8

Электроды располагаются вертикально недалеко от уха, верхний контакт чуть ниже козелка в ушной раковине.

Должна ощущаться мягкая вибрация групп мышц вокруг глаз и рта. Мышцы щеки и рта должны несколько напрячься. Это упражнение помогает сделать глаза более выразительными, способствует разглаживанию мелких вертикальных морщинок над верхней губой.



Г. Упражнения для мышц нижней части лица и шеи

Выполняются при большей интенсивности, чем для мышц средней части лица. Связано это с тем, что мышцы шеи и нижней части лица более массивны. И вообще, чтобы добиться заметного эффекта, требуется уделять им больше внимания.

Зона 9

Расположите электроды аппарата на шее, как указано на рисунке. Постепенно увеличивайте интенсивность, пока не почувствуете сокращение подкожных сухожилий. Нижняя челюсть и подбородок могут слегка опасть.



Зона 10

Расположите электроды аппарата на шее, как указано на рисунке. Постепенно увеличивайте интенсивность, пока не почувствуете сокращение подкожных сухожилий. Нижняя челюсть и подбородок могут слегка опасть. Сокращает мышцы шеи и частично второго подбородка, способствуя тем самым уплотнению деликатных тканей шеи.



Зона 11

Установите электроды горизонтально непосредственно под нижней губой. Интенсивность подбирайте низкую по ощущениям. Должны почувствовать натяжение, которое тащит нижнюю губу вниз. Упражнение сохраняет полноту нижней губы, прекратит ее атрофию.



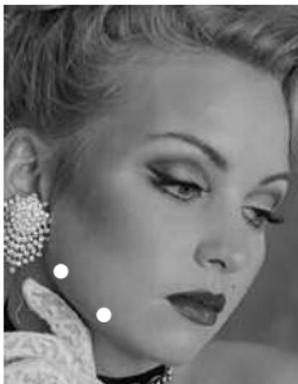
Зона 12

Установите электроды под челюстью поближе к подбородку и сделайте движение вверх. Подбирая уровень сигнала, почувствуйте реакцию челюстных мышц: мышцы подбородка и уголков рта слегка сокращаются. Сокращает и тянет наружу нижнюю губу. Моделирует ее, сводя к минимуму растяжение, обусловленное возрастным снижением жировой массы.



Зона 13

Установите электроды на челюсти сбоку, поближе к уху прямо на изгибе челюсти. При включении аппарата реагируют мышцы низа щеки, челюсти и уголка рта. Перечень приведенных зон можно расширить, например, стимулируя подкожную мышцу шеи дальше от подбородка, чем зона 9, практически под ухом. Возможны и другие варианты зон. Не спешите расширять их список, по крайней мере в первые полгода, а еще лучше, посоветуйтесь с косметологом.



1. Физические упражнения (по Станиславскому)

Надчерепную мышцу тренируют, изображая на лице сосредоточенность, внимание, удивление, испуг, страх, высокомерие, любопытство.

Чтобы потренировать **мышцу, сморщивающую бровь**, изображают поочередно сосредоточенность, боль, размышление, недовольство, угрозу, душевное страдание, возбуждение.

Для тренировки **мышцы гордецов** изобразите брезгливость, отвращение.

Круговую мышцу глаза тренируют, изображая задумчивость, внимание, сосредоточенность, смех, удовольствие, зажмуривание, прищуривание, мигание.

Страдание, удивление, недовольство тренируют **носовую мышцу**, а несогласие, противодействие — **мышцу, опускающую перегородку носа**.

Большую и малую скуловые мышцы тренируют, сменяя на лице грусть, печаль, горе, плач на смех и обратно. А если при умеренных смехе, плаче будете сморщивать нос, расширять ноздри, изображать зловещий вид, презрение, недовольство, оскал зубов и их обнажение верхней губой, ярость, желание, призыв, то будете тренировать **мышцу, поднимающую верхнюю губу**, а заодно и **мышцу, поднимающую крыло носа**.

Если нужно потренировать **мышцу, поднимающую угол рта**, то изображают агрессивный и кровожадный вид, делают оскал зубов с обнажением верхних клыков.

Тренируйте **круговую мышцу рта**, попеременно изображая обиду, умиление, жадность, поджатие губ, поцелуй, захват пищи ртом, жевание, сосательные движения.

Для **мышцы, опускающей угол рта**, тренировкой будет ирония, разочарование, недовольство, печаль.

Изображение на лице агрессии, отвращения, оскал зубов и обнажение нижних клыков эффективны для тренировки **мышцы, опускающей нижнюю губу**.

Для **щечных мышц** полезны надувание щек, притворная улыбка, довольный вид, прижатие щек к зубам, жевание.

Растягивание уголков рта, не сжимая губы, полезно для **мышцы смеха**.

Выражение дикого гнева, сжимание челюстей с опусканием и растягиванием нижней губы тренирует **подкожную мышцу шеи**.

2. Физические упражнения на скорую руку (Л. З. Тель)

Если мышцы лица и шеи периодически тренируются с помощью аппарата «КЛЕО», если стала привычной гимнастика лица по системе Стани-

славского, то можно овладеть еще несколькими упражнениями для приведения лица в порядок за 3-5 минут.

1. **Все к центру.** Удобно сесть на стул, локтями упершись о стол. Поднять руки ладонями к себе. Закрывать глаза. Кисти обеих рук приложить плотно друг к другу и закрыть ими лицо от бровей до края нижней челюсти, зафиксировав тем самым кожу. При этом каждый палец прижимается к определенной части лица: большие пальцы — к боковой области, кончики указательных — к концу бровей, средние — к середине бровей, безымянные — на промежутке между бровями, а мизинцы — к спинке носа. После глубокого вдоха, задержав дыхание, с силой попытаться одновременно сморщить на 5 секунд все лицо: зажмурить глаза, нахмурить брови, наморщить нос, собрать губы в трубочку и вытянуть вперед, напрячь язык, надавливая на зубы.

2. **Расслабить лицо**, опустив голову на грудь на 5 секунд.

3. **Все от центра.** Исходное положение то же самое. После глубокого вдоха и задержки дыхания пальцами в течение 5 секунд оказывать сопротивление попытке одновременно «наострить уши», натянуть кожу головы, широко раскрыть глаза, направив взгляд вверх, поднять брови, углы рта, верхнюю губу и щеки — назад и вверх.

4. **Расслабить лицо**, опустив голову на грудь в течение 5 секунд.

Итак, поехали: все к центру (5 с), расслабить лицо (5 с), все от центра (5 с), расслабить лицо (5 с), все к центру (5 с) и т. д. 1-2 минуты.

Можно разнообразить приведенные выше упражнения следующими:

- Поднять руки ладонями к себе, пальцы приложить ко рту и щекам так, чтобы третий и четвертый пальцы прикасались к закрытым губам, а указательные — к щекам. Оказывать сопротивление попытке надуть щеки и собрать губы в трубочку, причем третьими и четвертыми пальцами сильнее, чем указательными, в течение 5 секунд. Закрывать глаза, расслабить лицо, опустив голову на грудь.
- Двигайте ушами (в начале с помощью рук) вверх и назад, а затем вниз и вперед, одновременно поднимая и опуская наружные части бровей.

3. Упражнение для тургора.

Умываемся мы пресной водой, в клетках же кожи вода подсоленная. По законам физики, из-за разницы соленостей, пресная вода втягивается в клетку, повышая внутри нее гидростатическое давление (тургор). Поскольку упругость кожи определяется, в основном, упругостью клеток, поэтому повышать тургор означает делать лицо моложе. Наоборот снижение тургора – это распад клеток, увядание и старение кожи. Поэтому, умывшись, не вытирайте лицо, подождите, пока вода впитается в кожу...



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

РЕГИСТРАЦИОННОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ

№ ФС 022а2003/0294-04

от 15 июля 2004 года

Действительно до 15 июля 2013 года

ИЗДЕЛИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ

Код ОКП 94 4410

Массажер электронный импульсный для мышц лица и шеи
ЭМИ-01-«КЛЕО»

НОРМАТИВНЫЙ ДОКУМЕНТ

ТУ 9444-005-47278139-2004

ПРЕДПРИЯТИЕ-ПРОИЗВОДИТЕЛЬ :

ООО «КИРЛЕНА», Москва, г. Зеленоград, ОКПО 47278139

ЗАРЕГИСТРИРОВАНО В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВНЕСЕНО В ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РЕЕСТР
ИЗДЕЛИЙ МЕДИЦИНСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ

Государственная регистрация предусматривает надзор за производством
в целях обеспечения безопасности, качества, эффективности
зарегистрированных изделий медицинского назначения и медицинской техники

Руководитель Федеральной службы
по надзору в сфере здравоохранения
и социального развития



Р.У. Хабриев

СИСТЕМА СЕРТИФИКАЦИИ ГОСТ Р
ГОССТАНДАРТ РОССИИ



СЕРТИФИКАТ СООТВЕТСТВИЯ

№ РОСС RU.АБ68.В10721

Срок действия с 03.09.2004

по 02.09.2007

№6325361 ✽

ОРГАН ПО СЕРТИФИКАЦИИ ПРОДУКЦИИ РОСС RU.0001.11АБ68

Общества с ограниченной ответственностью "КОРПОРАЦИЯ СТАНДАРТ"
124460, г. Москва, Зеленоград, корп. 1205, и.п. 2
тел./факс 781-02-32, 532-90-40

ПРОДУКЦИЯ

Массажер электронный импульсный для лица и шеи
ЭМИ-01-"КЛЕО" по ТУ 9444-005-47278139-2004. -
Серийный выпуск.

КОД ОК 005 (ОКП):

94 4410

СООТВЕТСТВУЕТ ТРЕБОВАНИЯМ НОРМАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ

ГОСТ Р 50444-92 (Р.р. 3., 4.), ГОСТ Р 50267.0-92,
ГОСТ Р 50267.10-93, ГОСТ Р 50267.0.2-95
(ГОСТ Р 51318.22-99, ГОСТ Р 51317.4.2-99,
ГОСТ Р 51317.4.3-99, ГОСТ Р 51317.4.4-99,
ГОСТ Р 51317.4.5-99, ГОСТ Р 51317.4.11-99).

КОД ТН ВЭД России:

9018908500

ИЗГОТОВИТЕЛЬ

ООО "КИРЛЕНА"

124460, Москва, Зеленоград, Южная промзона, ОАО "Ангстрем", РФ.

СЕРТИФИКАТ ВЫДАН

ООО "КИРЛЕНА"

124460, Москва, Зеленоград, Южная промзона, ОАО "Ангстрем", РФ.

Код ОКПО - 47278139 ИНН - 7735085412. Тел. - (095) 534-0059, факс - 534-0059.

НА ОСНОВАНИИ

1. Протоколов испытаний № 18/Б-009/04, 18/Э-010/04 от 11.08.2004 г.
ИЛ технических ср-в "ВНИИТРИ-ТЕСТ" ГП "ВНИИТРИ" РОСС RU.0001.21АЯ50.
2. Регистрационного удостоверения № ФС 022а2003/0294-04 от 15.07.2004 г.
3. Токсикологического заключения № 158-03 от 26.03.2003 г. ГУН ВНИИВИМ
МЗ РФ.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Маркирование продукции знаком
соответствия производится в установленном порядке. Форма и размеры знака
по ГОСТ Р 50460-99.



Руководитель органа

А.В. Коудельный

инициала, фамилия

Эксперт

А.И. Хлябич

инициала, фамилия

Сертификат имеет юридическую силу на всей территории Российской Федерации

СИСТЕМА СЕРТИФИКАЦИИ ГОСТ Р
ГОССТАНДАРТ РОССИИ



СЕРТИФИКАТ СООТВЕТСТВИЯ

№ РОСС RU.АЕ68.В10723

Срок действия с 03.09.2004 по 02.09.2007

№6325373 *

ОРГАН ПО СЕРТИФИКАЦИИ ПРОДУКЦИИ РОСС RU.0001.11АЕ68

Общества с ограниченной ответственностью "КОРПОРАЦИЯ СТАНДАРТ"
124460, г. Москва, Зеленоград, корп. 1205, и.п. 2
тел./факс 781-02-32, 532-90-40

ПРОДУКЦИЯ

Источник питания ИП-01 по ТУ 9444-006-47278139-2003.
- Серийный выпуск .

КОД ОК 005 (ОКП):

94 4499

СООТВЕТСТВУЕТ ТРЕБОВАНИЯМ НОРМАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ

ГОСТ Р 50444-92 (Р.р. 3., 4.), ГОСТ Р 50267.0-92,
ГОСТ Р 50267.0.2-95 (ГОСТ Р 51318.22-99,
ГОСТ Р 51317.4.2-99, ГОСТ Р 51317.4.3-99,
ГОСТ Р 51317.4.4-99, ГОСТ Р 51317.4.5-99,
ГОСТ Р 51317.4.11-99).

КОД ТН ВЭД России:

9018908500

ИЗГОТОВИТЕЛЬ

ООО "КИРЛЕНА"
124460, Москва, Зеленоград, Ежная промзона, ОАО "Ангстрем", РФ.

СЕРТИФИКАТ ВЫДАН

ООО "КИРЛЕНА"
124460, Москва, Зеленоград, Ежная промзона, ОАО "Ангстрем", РФ.
Код ОКПО - 47278139 ИНН - 7735085412. Тел. - (095) 534-0059, факс - 534-0059

НА ОСНОВАНИИ

1. Протоколов испытаний № 18/Б-008/04, 18/Б-009/04, 18/Э-009/04,
18/Э-010/04 от 11.08.2004 г. ИЛ технических ср-в "ВНИИЭТРИ-ТЕСТ"
ГП "ВНИИЭТРИ" РОСС RU.0001.21АЯ50.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Маркирование продукции знаком
соответствия производится в установленном порядке. Форма и размеры знака
по ГОСТ Р 50444-92.

Руководитель органа

А.В. Коудельный

инициалы, фамилия

Эксперт

А.И. Хлябич

инициалы, фамилия

Сертификат имеет юридическую силу на всей территории Российской Федерации



Информации к размышлению

- У тех, кто привык сидя и на ходу держать голову опущенной, спать на высокой подушке или лицом вниз, раньше, чем у других происходят следующие изменения лица и шеи: щеки соскальзывают по костному скелету лица вниз в направлении подбородка, нарушая овал лица и, образуя возрастные мешочки («бульдожки»), формируется второй (или двойной) подбородок. У них усугубляются носогубная и щечно-подбородочная складки, появляются складки у уголков рта, опускаются наружные части бровей. Вместо прежней улыбчивости появляется суровое, строгое и печальное выражение лица.
- Старость — это душевное состояние. Нам столько лет, на сколько мы выглядим.
- Надо научиться расслаблять лицо. Сядьте ровно, расслабьтесь. Всеми пальцами рук, кроме больших, помассируйте височные мышцы с обеих сторон головы. Смотрите прямо перед собой. Опустите нижнюю челюсть, как можно ниже, медленно вдыхайте и выдыхайте. Улыбнитесь как можно шире. Задержитесь в этом положении подольше, расслабьтесь и повторите все 10 раз. Это упражнение снимает напряжение в глубоких частях лица. Кончиками пальцев поищите на лице, где еще остались участки напряжения, попробуйте их снять. Осторожно прикройте лицо обеими ладонями и отдохните 1-2 минуты.

- Ущерб коже от ядов средств наслаждения нельзя восполнить уходом. Из-за курения морщины появляются на 10 лет раньше.
- На лице и шее следы старческих изменений отражаются раньше и нагляднее всего.
- Долго не стареют те, у кого хорошо развито чувство юмора, кто не воспринимает жизнь очень серьезно и упорно продолжает трудиться на протяжении всей жизни, кому свойственно смотреть далеко вперед, а не оглядываться назад.
- Психологическое состояние, физическое здоровье и внешний вид неразрывно связаны.
- Расслабление мышц лица и шеи сопровождается приливом жизненных сил и энергии.
- Морщины всегда располагаются перпендикулярно направлению волокон мимических мышц или перекрещиваются.
- Расслабить мышцы лица, убрать мелкие морщинки, улучшить питание кожи помогает электростимулятор ЭССО-01 производства ООО «Кирлена». ЭССО-01 – это электронный блок на батарейках плюс насадка «Таблетка» (диск из полистирола и нержавеющей стали), которую надо 30 минут держать во рту. Неощутимыми импульсами устраняются нарушения в нервной регуляции, возникающие вследствие стрессов. Спектр воздействия электростимулятора ЭССО-01 очень широк: от улучшения работы желудочно-кишечного тракта до улучшения настроения... К ЭССО-01 можно докупить насадки для решения про-

блем в любой части тела: в носу, в ушах, в моче-половой системе, в т.ч. в простате. Например, с насадкой «Танго» можно избавиться от геморроя, омрачающего жизнь некоторым молодым мамам.

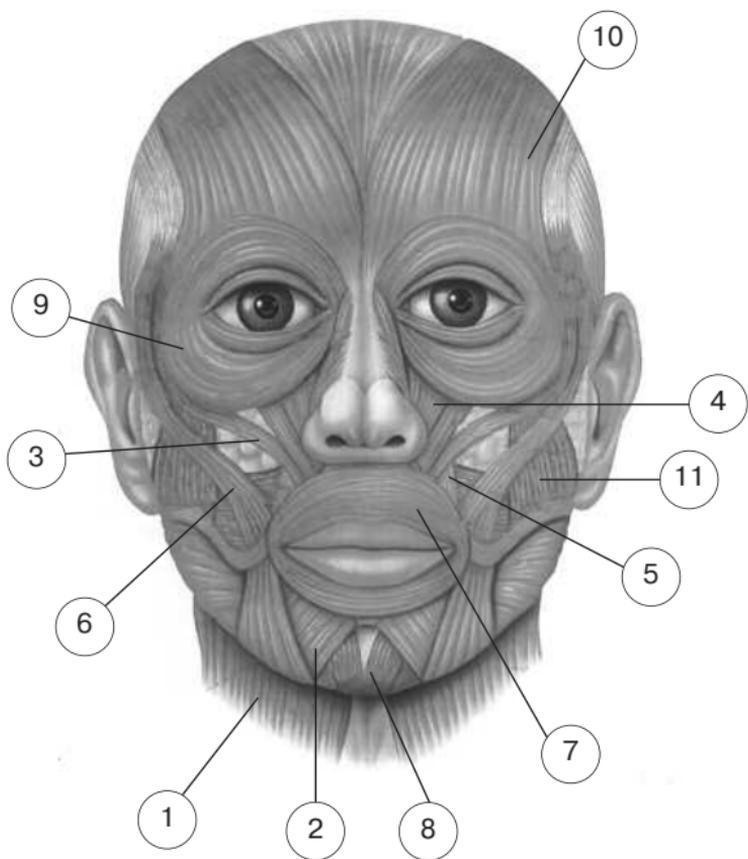
- Клео только часть имени Клеопатра – красивейшей женщины мира. В отличие от Клео электростимулятор Патра предназначен для тренировки более крупных мышц, таких как мышцы живота, спины, ягодиц, бедер, плеч, икр. Говорят, что лицо женщины – это грудь. Применяя Патру к мышцам грудной клетки можно улучшить форму груди... Оставшийся растянутым после родов живот называют лягушачьим. Его надо было вовремя подтянуть, но многим в течение нескольких месяцев после родов нельзя делать упражнения для мышц живота. Электростимулятор Патра в таких случаях практически незаменим, ведь его можно применять через 2-3 недели после родов. У молодых мам бывают боли в спине, в частности из-за того, что ребенок часто просится на ручки. И здесь Патра незаменима, потому что с насадкой двухполюсный электрод или с насадкой пояса эффективно избавляет почти от любой боли, в том числе от болей в спине.

Литература.

1. Г. Н. Пономаренко Физиотерапия в косметологии, СПб, 2003 г.
2. Л. З. Тель Физиологическая система омоложения.

Надеемся, что аппарат «КЛЕО» и эта книжка помогут Вам замедлить бег времени и перестать огорчаться, видя свое отражение в зеркале. Ведь огорчаемся мы, по большому счету, из-за того, что выглядим старше того возраста, который мы ощущаем. Очень большое желание выглядеть моложе и полное отсутствие лени позволят Вам вернуть красоту, молодость, здоровье.

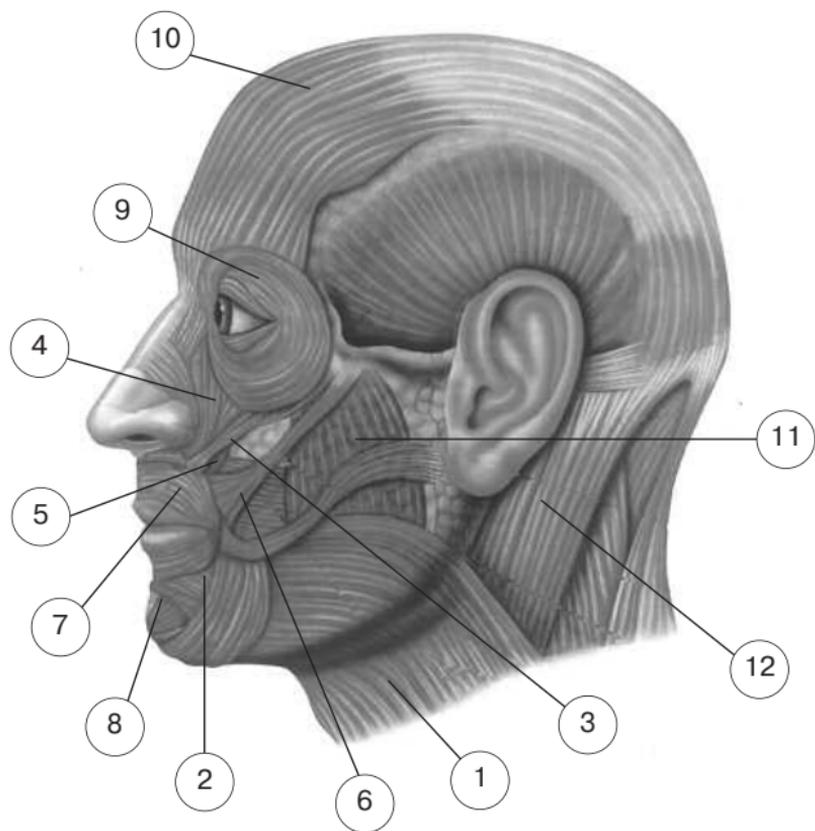
Желаем терпения и удачи.



Мышцы головы

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 1. Подкожная мышца шеи | 7. Круговая мышца рта |
| 2. Опускающая нижнюю губу | 8. Подбородочная |
| 3. Малая скуловая | 9. Круговая мышца глаза |
| 4. Поднимающая верхнюю губу | 10. Лобная |
| 5. Поднимающая угол рта | 11. Жевательная |
| 6. Большая скуловая | |

Рис. 9



Мышцы головы

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| 1. Подкожная мышца шеи | 7. Круговая мышца рта |
| 2. Опускающая нижнюю губу | 8. Подбородочная |
| 3. Малая скуловая | 9. Круговая мышца глаза |
| 4. Поднимающая верхнюю губу | 10. Лобная |
| 5. Поднимающая угол рта | 11. Жевательная |
| 6. Большая скуловая | 12. Грудинно-ключично-сосцевидная |

Рис. 10

ЭЛЕКТРОННЫЙ МАССАЖЕР ИМПУЛЬСНЫЙ ДЛЯ МЫШЦ ЛИЦА И ШЕИ ЭМИ-01 («КЛЕО»)

ПАСПОРТ

1. НАЗНАЧЕНИЕ ИЗДЕЛИЯ

1.1 Электронный импульсный массажер для тренировки мышц лица и шеи ЭМИ-01 «КЛЕО» предназначен для применения в косметологических кабинетах или индивидуально в домашних условиях.

2. ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

2.1 ЭМИ-01 формирует пачки низкочастотных электрических импульсов с параметрами:

- 1) максимальный размах амплитуды составляет (55 ± 5) В;
- 2) длительность пачки импульсов составляет $(7,5 \pm 0,5)$ мс;
- 3) период повторения пачки импульсов составляет $(15,5 \pm 0,5)$ мс;
- 4) период следования импульсов заполнения пачки составляет $(122,0 \pm 3,0)$ мкс;
- 5) время воздействия и длительность паузы составляют, соответственно, $(4,0 \pm 0,2)$ с.

2.2 Электропитание ЭМИ-01 осуществляется как от встроенного гальванического элемента питания (батарейки типа «Крона») напряжением 9,0 В, так и от внешнего источника питания ИП-01.

2.3 Характеристики источника питания ИП-01:

входное переменное напряжение питания — (220 ± 22) В частотой 50 Гц;

выходное постоянное стабилизированное напряжение — $(9,5 \pm 0,5)$ В;

мощность потребления — не более 4 ВА;

коэффициент стабилизации — не менее 50;

коэффициент пульсаций — не более 0,15%;

максимальный ток нагрузки — 80 мА.

3. УСТРОЙСТВО И ПРИНЦИП РАБОТЫ

3.1 ЭМИ-01 — электронное устройство, размещенное в пластмассовом корпусе. В корпусе находится формирователь пачек импульсов, выход которого подключен к электродам. Electroды попарно закреплены на верхней торцевой части корпуса. В нижней части корпуса имеется батарейный отсек для размещения гальванического элемента питания.

Включение прибора осуществляется поворотом регулятора уровня воздействия, расположенного на боковой поверхности корпуса. При этом включается светодиод с периодом 1 с на передней панели прибора. Кратковременное нажатие кнопки на передней панели запускает таймер, при этом на электроды подаются электрические импульсы. Подача импульсов прекращается, когда таймер отсчитает (160 ± 2) с, при этом включается звуковой сигнал. Электрические сигналы на электроды не подаются и в том случае, когда кнопка таймера удерживается нажатой.

При плотном контакте электродов с кожей лица или шеи человека массажер ЭМИ-01 вызывает сокращение мышц во время действия пачки импульсов электрического тока. Во время паузы происходит полное расслабление мышц. Светодиод, расположенный на передней панели ЭМИ-01, выключается при разряде гальванического элемента питания (батарейки).

4. УКАЗАНИЕ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ

4.1 Нельзя электроды прибора погружать в воду.

4.2 Если прибор используется с длительными перерывами, батарейку следует извлекать и хранить отдельно от прибора.

4.3 Запрещается пользоваться любыми источниками питания (адаптерами), кроме ИП-01 ТУ 9444-006-47278139-03.

5. ПОДГОТОВКА ИЗДЕЛИЯ К РАБОТЕ

5.1 Разместить батарейку в электронном блоке. Для этого необходимо снять крышку батарейного отсека, сдвинув ее

вниз. Вставить батарейку, соблюдая полярность, и закрыть крышку. Если предполагается питание ЭМИ-01 осуществлять от сети с помощью источника питания ИП-01, то вначале следует подключить вилку к розетке на корпусе ЭМИ-01, а затем включать источник ИП-01 в сеть.

5.2 Включить прибор поворотом регулятора уровня воздействия. Если при этом загорается светодиод, прибор готов к работе.

5.3 Провести дезинфекцию прибора.

Для дезинфекции необходимо:

- приготовить раствор из 3% перекиси водорода (ГОСТ 177-88) с добавлением 0,5% моющего средства (ГОСТ 25644-88) при комнатной температуре;

- провести пятикратную обработку поверхности электронного блока и электродов. Обработка состоит в протираниях обрабатываемой поверхности марлевой салфеткой, смоченной в приготовленных агентах и тщательно отжатой.

Упражнения проводить в соответствии с разделом «Проведение процедур».

6. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ, ВОЗМОЖНЫЕ НЕИСПРАВНОСТИ И СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ

6.1 При длительном перерыве в использовании ЭМИ-01 рекомендуется извлечь гальванический элемент питания из массажера.

6.2 Если при включении ЭМИ-01 не включается светодиод то проверьте надежность подключения элемента питания (батарейки). Если это не помогает, необходимо заменить элемент питания на новый. Если при новом элементе питания светодиод не включается, изделие ЭМИ-01 необходимо отправить изготовителю для ремонта.

6.3 При включенном ЭМИ-01 и нажатой кнопке таймера, расположенной на лицевой панели изделия, не слышен непрерывный звуковой сигнал. Изделие неисправно, его необходимо отправить изготовителю для ремонта.

7. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

7.1 Не следует применять ЭМИ-01 («КЛЕО») лицам, которым имплантирован кардиостимулятор.

7.2 Нельзя пользоваться прибором ЭМИ-01 («КЛЕО») при наличии кожных заболеваний, ран, порезов, свежих шрамов на лице или шее, а также при наличии увеличенных желез, нейродермитов.

8. СВИДЕТЕЛЬСТВО О ПРИЕМКЕ

Электронный стимулятор ЭМИ-01 заводской номер..... соответствует техническим условиям ТУ 9444-005-47278139-03 и признан годным к эксплуатации.

Дата изготовления.....200... г.

М.П.

Представитель ОТК

Источник питания ИП-01 заводской номер..... соответствует техническим условиям ТУ 9444-006-47278139-03 и признан годным к эксплуатации.

Дата изготовления.....200... г.

М.П.

Представитель ОТК

Гарантийный талон

Электронный массажер импульсный для мышц лица и шеи ЭМИ-01 («КЛЕО») заводской номер..... имеет гарантийный срок эксплуатации 12 мес., считая со дня ввода (продажи) его в эксплуатацию.

М.П.

Гарантийный талон

Источник питания ИП-01 заводской номер..... имеет гарантийный срок эксплуатации 12 мес., считая со дня ввода (продажи) его в эксплуатацию.

М.П.

Дата продажи.....200... г.
Продавец.....

Штамп магазина

Адрес для пересылки в ремонт, в том числе,
бесплатный в течение гарантийного срока:
124460, г. Москва, а/я 55, ООО «Кирлена»

наши телефоны:
(499) 720-90-17, 8 916 461-60-93