

Тренировка все ближе

К сожалению, с помощью физических упражнений нельзя увеличить размер груди. Но с их помощью можно заметно увеличить объем и тонус грудных мышц, улучшить региональное кровообращение, что создаст зрительный эффект увеличения груди, поддержит ее форму, предотвратит отвисание и дряблость кожи.

Принимать еду лучше за 1—1,5 часа до тренировки и акцент делать на углеводы. Углеводы обеспечат организм энергией для эффективного выполнения физических упражнений и создадут оптимальные условия для жиросжигания.

Помните, что начинать тренировку надо после хорошей разминки. Подойдут любые движения, включающие в работу грудные мышцы. Можно минут пять танцевать танец «маленьких утят», а можно имитировать плавание разными способами. Включайте фантазию, озорную музыку, долой уныние — и вперед!

Дыхание является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Правильное дыхание при выполнении упражнений повышает их эффективность и оптимизирует работу сердечно-сосудистой системы. Во время выполнения силовых физических упражнений главное не задерживать дыхание и при усилии нужно делать выдох, а в исходном положении — вдох.

Тренировки должны быть регулярными, два-три раза в неделю. Продолжительность тренировки зависит от вашего начального уровня физической подготовки, а также от физического и психоэмоционального состояния на момент тренировки. Учитывая, что все упражнения направлены, преимущественно, на мышцы одной группы, то 45 минут будет вполне достаточно. Не старайтесь делать длительные тренировки, это приведет к утомлению и неправильному выполнению упражнений, что снизит их эффективность.

Если упражнения кажутся вам легкими, то можно уменьшить время отдыха между сериями.

Во время 45-минутной тренировки необходимо выпивать 200—250 мл негазированной минеральной воды. Это позволит оптимизировать обменные процессы и избежать быстрого «закисления» мышц.

При регулярных тренировках уже через месяц вы почувствуете результат. А через два-три месяца этот результат «почувствуют» и другие, как визуально, так и при нежных прикосновениях.

Кроме придания красивых форм груди, физические упражнения оказывают благоприятное действие на обменные процессы, тем самым снижая риск развития патологических процессов.

Ну вот, вы и созрели для перехода к практической части.

Для занятий понадобится следующий спортивный инвентарь: гантели массой 3 кг и резиновый жгут. Все это можно купить в любом спортивном магазине, уложившись в 1000 рублей.

В качестве опоры можно использовать любую устойчивую конструкцию — пуфик, табурет, журнальный столик и т. п. Главное, чтобы была уверенность в том, что опора выдержит вес вашего тела, и чтобы была техническая возможность выполнять упражнения правильно. В крайнем случае все упражнения с опорой можно выполнять на полу.

Рекомендации по выполнению упражнений при большой груди

Очень редко у худой и стройной женщины бывает грудь 5—6-го размера, если только это не силикон. Но в основном большая грудь, за 6-й размер, бывает у «пышечек». Заметьте, я не сказал, что это плохо. Тем не менее в этом

случае имеются лишние жировые «запасы» в разных привлекательных частях женского тела, в том числе и на груди. Поэтому надо настраиваться на тотальную борьбу с «ненавистным» жиром. А это диета и физические упражнения. Насчет диеты все очевидно — мало, часто, дробно и не на ночь.

А вот в тренировках есть «изюминка»!

1. Большое количество повторений (25—30) с малым весом гантелей и небольшим натяжением жгута.

2. Время отдыха между сериями уменьшается до 15 секунд.

Тренировка в таком режиме, в течение 2—3 месяцев, позволит значительно уменьшить жировую составляющую вашей груди.

Если большой размер груди вызван гипертрофией железистой ткани, а не излишками жира, то упражнения приведут в тонус мышцы, поддерживающие грудь, и ее форма в любом случае станет еще привлекательнее. В этом случае упражнения выполняются по обычной схеме.

После 2—3 месяцев такого жиросжигающего режима тренировок есть смысл 2—3 месяца посвятить развитию грудных мышц.

Упражнения будут выполняться те же, но вес гантелей, количество повторений и время отдыха между сериями будут отличаться.

1. Количество повторений — 10—15 с весом гантелей на 50—75 % больше их веса в жиросжигающей программе, натяжение жгута — 70—80 % от максимального.

2. Время отдыха между сериями — 25—30 секунд.

После того как вы прошли обе эти программы, есть смысл продолжать тренировки по следующей схеме — 2 раза в неделю жиросжигающие тренировки, а между ними — силовая. Причем эта схема достаточно подвижная. Чувствуете: «поплыли» — делайте три жиросжигающих тренировки, если ослаб мышечный тонус, то делайте акцент на силовую

тренировку и т. д. Но главное, не бросайте тренировки, залог успеха — в регулярности.

Противопоказания для занятий гимнастикой

Абсолютно здоровых людей в наше время не так уж много. Если у вас есть какое-либо заболевание, то в таком случае лучше всего получить рекомендацию врача. К основным противопоказаниям к физическим нагрузкам относятся нарушения работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы, артериальная гипертензия, недавно перенесенные операции или инфекционные болезни, анемия.

Однако всегда можно подобрать и выполнять физические упражнения в щадящем режиме. Главное при этом — правильно дозировать нагрузку и постоянно осуществлять контроль за своим самочувствием.

Необходимо помнить, что любые физические нагрузки, если они не соразмерны с возможностями вашего организма, не только не принесут вам пользы, но и нанесут непоправимый вред состоянию здоровья. Как говорил наш великий вождь: «Лучше меньше, да лучше!» И в этом я с ним соглашусь.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Жим с резиновым жгутом

Упражнение направлено на большие грудные мышцы.

Исходное положение

Ноги вместе, локти согнуты. Жгут находится в слегка натянутом состоянии за спиной, чуть выше угла лопаток.



Техника выполнения

Выполняйте одновременное разгибание рук. Движения плавные, положение кистей рук произвольное.

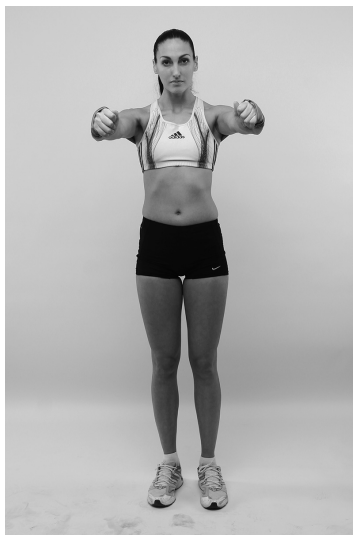
Дыхание

Вдох при разгибании рук, выдох при сгибании.

Количество повторений

Пять серий по 10 повторений.
Отдых между сериями — 30 секунд.

УПРАЖНЕНИЕ 1



NOTA BENE!

Недопустимо сильное натяжение жгута в исходном положении.

Выпрямленные руки должны быть параллельны полу.

Расстояние между кистями должно оставаться одинаковым, однако возможно небольшое сведение прямых рук.

Содержание

Введение	3
Анатомия женской груди	5
Мышцы груди (грудной клетки)	7
Правильная экипировка — залог успеха	8
Тренировка все ближе	10
Рекомендации по выполнению упражнений при большой груди	11
Противопоказания для занятий гимнастикой	13
Комплекс упражнений «Красивая грудь»	14
Стретчинговые упражнения (упражнения на растяжение)	56
Заключение	63