



Маргарита Орлова
Красивая грудь за 30 дней
Серия «Королева красоты (Рипол)»

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6696082
Красивая грудь за 30 дней: РИПОЛ классик; М.; 2014
ISBN 978-5-386-06916-2

Аннотация

Бюст – символ женственности, материнства, плодovitости, одна из самых притягательных, волнующих и чувственных частей женского тела. Для мужчин красивая грудь – объект восхищения. Для женщин – предмет гордости. Иметь красивую и упругую грудь – мечта каждой женщины. Одним из самых эффективных способов достижения этой цели является выполнение комплекса специальных упражнений для укрепления мышц, поддерживающих грудь. В этой книге собраны самые простые и эффективные упражнения для груди. Всего несколько недель регулярных занятий и результат превзойдет самые смелые ожидания.

Содержание

Введение	4
Почему именно фитнес?	6
Аэробика	8
Аква-аэробика	15
Пилатес	17
Комплекс упражнений (с гантелями)	18
Комплекс упражнений (без гантелей)	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Маргарита Орлова

Красивая грудь за 30 дней

Введение



Женская грудь во все времена и у всех народов была предметом гордости прекрасной половины человечества и объектом вожеления мужчин.

Нежная, пышная, белоснежная или наоборот маленькая, упругая и смуглая, она служит предметом вдохновения для поэтов и художников и заставляет влюбленных совершать безумные поступки. И причина этого пристального внимания – не просто чувство эстетического наслаждения, а инстинкты, доставшиеся мужчинам от первобытного человека. Большая грудь воспринимается ими, подчас подсознательно, как признак крепкого здоровья и темперамента, что обуславливает удачный выбор спутницы жизни и гарантирует продолжение рода.

А для женщины грудь – это предмет ее гордости и заботы, а также ревнивой зависти. Но, разглядывая фотографии счастливых пышногрудых красоток, не спешите им завидовать, – чем роскошнее и полнее грудь, тем сложнее сохранить ее форму и предотвратить обвисание. Вспомним анатомию: в состав молочной железы в основном входит жировая ткань, с прослойками соединительной ткани. В глубине груди расположены железистые дольки, имеющие вид виноградной кисти. Форма и размер грудных желез в основном определены генетическими факторами и уровнем гормонального фона, а так как мышечной ткани молочные железы не содержат, «накачать» их с помощью физических упражнений невозможно.

Но, тем не менее, в деле сопротивления силам гравитации определенную роль играют мышцы грудного и плечевого пояса, а также упругость и эластичность кожи. Пока мы молоды, и если грудь не сильно велика, эти мышцы и упругая кожа неплохо справляются с задачей, но с возрастом падает эластичность кожи, уменьшается мышечная масса, слабеют связки, которыми крепится грудь к большим грудным мышцам, а вот объем груди часто увеличивается.

Хотя форма женской груди и обусловлена наследственностью, все же с возрастом она может меняться. Независимо от природной формы стоит поддерживать бюст в хорошей форме, с помощью упражнений, а так же ухаживать за нежной кожей на груди.

С физиологической точки зрения – грудь идеально продуманный механизм для полноценного вскармливания нового человечка. Беременность, кормление детей, увеличение общей доли жировой массы в результате пищевых излишеств – все эти процессы ведут к

тому, что под действием силы земного притяжения женский бюст постепенно опускается и теряет форму.

Поэтому женщины после девяти месяцев беременности и родов хотят, как можно быстрее восстановить былую красоту груди.

Как же это сделать, не прибегая к пластической операции по подтяжке груди? Конечно, отменить физические законы мы не в силах, но кое-что противопоставить им вполне можем:

- ◆ носить поддерживающий бюстгалтер;
- ◆ следить за осанкой и выполнять упражнения для мышц грудного и плечевого пояса;
- ◆ поддерживать упругость и эластичность кожи водными и косметическими процедурами.

Женская грудь состоит из кожи, под которой скрывается собственно железа, как ее еще называют, железистая ткань – тот самый орган, в котором образуется молоко. Железистая ткань крепится с помощью соединительной ткани к мышцам грудной клетки. Вокруг железистой ткани, между ее долями лежит жировая ткань.

Количество жира в женской груди варьируется в очень больших пределах. У некоторых женщин грудь состоит почти исключительно из жира. Как следствие, их грудь может сильно меняться в размерах при колебаниях массы тела. У некоторых женщин железистой ткани намного больше, чем жира, и размер их груди от диет, от веса практически не зависит. Если рост жировой ткани можно форсировать обильным питанием, то рост железистой ткани частично управляется гормонами. Это объясняет, почему размер груди может меняться в течение менструального цикла или после менопаузы.

Как мы уже знаем, сама женская грудь мышц не имеет, поэтому весьма проблематично с помощью спортивных упражнений изменить размер бюста или форму, да и заметно подтянуть упражнениями тяжелую обвисшую грудь также вряд ли получится. Но не следует думать, что спорт вообще нам не помощник в деле поддержания груди в «приподнятом» состоянии. Все-таки, помощник, до известной степени! Задняя поверхность молочной железы обращена к большой грудной мышце и крепится к ключице связками Купера – перегородками, укрепляющими молочную железу и соединяющими ее с грудной фасцией – оболочкой из плотной волокнистой соединительной ткани, покрывающая мышцы. Связки Купера не являются жесткими, они учитывают естественное движение груди, и со временем ослабевают, теряют эластичность. Следует учитывать, что слабые грудные мышцы, как правило, определяют и слабость связок Купера (в любом возрасте), и наоборот, укрепляя грудные мышцы, мы в то же время занимаемся профилактикой провисания связок Купера и укреплением упругости груди. Укрепление большой и малой грудных мышц, мышц плечевого пояса, увеличение их тонуса приподнимет грудь, и она будет выглядеть более привлекательно.

МОЖНО ЛИ УПРАЖНЕНИЯМИ УВЕЛИЧИТЬ ГРУДЬ? Ответ: саму молочную железу – НЕТ, грудную мышцу под молочной железой – ДА!

«Но что же тогда дадут нам силовые упражнения?» – спросите Вы.

Систематические тренировки грудных мышц улучшают форму груди, делают ее упругой, приподнимают ее и поддерживают в здоровом тоне.

Почему именно фитнес?



Фитнес – слово английского происхождения оно буквально означает «быть в хорошей форме». Эта оздоровительная методика разработана для поддержания здоровья, путем совмещения физических упражнений с правильно подобранной диетой, это также и отдых, и режим дня, и бодрое, позитивное настроение.

На вопрос: с чего начать? Есть только один ответ – с желания. Так как желание является двигателем и заставляет нас действовать.

Фитнес? Да, обязательно займусь... когда в сутках появится 25-й час. А теперь «я и без того на работе устаю, у меня еле-еле сил хватает телевизор смотреть»... Сколько раз мы с сочувствием внимали словам утомленной хлопотами мамы Дяди Федора из всеми любимого «Простоквашино». Зачастую именно из-за всяких поглотителей энергии современные женщины упускают возможность осознать, как велика польза фитнеса.

Великое множество направлений фитнеса дает такое же великое множество шансов найти именно свой вид тренировок – по состоянию здоровья и по темпераменту. А это крайне важно. Ведь не секрет, что многие начинают заниматься за компанию. И все бы было замечательно, но вы вполне можете разочароваться, побывав на паре тренировок, куда вас затащила подруга. Она несколько недель с энтузиазмом агитировала вас, скажем, за пилатес, а вы чуть не заснули на десятой минуте занятия... И что же – прощай, мечта о здоровом духе и сногшибательной фигуре? К счастью, нет: выбор фитнес-программ так широк, что огласить весь список, пожалуй, и не получится: калланетика, стретчинг, пилатес, зумба, тай-бо и тай-чи, фитбол... А уж аэробика – с любыми начинками – на самый взыскательный вкус: танцевальная, степ, слайд, памп, кик, аква...

У каждого направления свои задачи: развить выносливость, силу, гибкость мышц, ловкость, координацию движений, подвижность суставов, укрепить сердце и сосуды и, конечно, же, в каждом направлении есть упражнения для нашей любимой груди! Выбирайте!

И наконец, польза этой универсальности фитнеса в том, что он «вербует» в свои ряды все больше поклонников по всему миру. Любого возраста, уровня благосостояния, различных религиозных и политических убеждений.

Одним словом, фитнес не знает границ. А это самое убедительное подтверждение того, что система действительно работает! Фитнес объединяет людей, которые имеют одни общие цели. Именно по этой причине, можно сказать со значительной уверенностью, что посещение таких фитнес тренировок даст свои результаты.

Никто не будет над вами смеяться, вы сможете поделиться секретами диет и домашних упражнений с другими посетителями. Все вместе даст вам неопишимо роскошные возможности получать каждый день позитив от общения, а также от полученных достижений.

Так почему же следует выбрать фитнес-тренировки? Потому, что они направлены на объединение интересов. Потому, что они в действительности разработаны таким образом, что вы сможете получить приоритеты стройности и идеального здоровья всего организма. Потому что, предложений в данной области вы сможете найти огромное количество.

Самая очевидная выгода физической активности, в буквальном смысле – налицо. Вы меняетесь с головы до ног, как Золушка от прикосновения волшебной палочки Феи. Разве что чуть медленнее. Лицо свежее, глаза интригующе блестят, плечи расправляются, походка легчает... Уже через несколько недель ваше внешнее преобразование станет заметно окружающим. Коллеги начнут все чаще одаривать комплиментами. Уже в скором времени после начала тренировок начнут уходить лишние килограммы, скованность мышц и суставов, головные боли, а вместе с ними – раздражительность и бессонница. Кроме того, есть еще одно важнейшее последствие тренировок, которое не увидит и не почувствует никто, кроме вас, – фитнес позволяет нам увеличить жизненное пространство. Ведь вы выйдете за привычные рамки и сможете поднять устаревшие планки.

Спортивные занятия – едва ли не самый быстрый и доступный путь к ним. Попробуйте, и вы почувствуете, какую радость может приносить даже нелегкая работа над собой.

Когда речь заходит о том, чтобы подтянуть грудь и придать ей особую соблазнительную форму при помощи спортивных упражнений, многие из нас теряются. Но на самом деле существует множество методик и конкретных упражнений, которые позволят вам укрепить мышцы плечевого пояса, добиться того, чтобы грудь стала более упругой, высокой и красивой. Это и аэробика, и занятия в бассейне, и новомодные фитнес-направления, в числе которых каланетика или пилатес...

В этой книге вы найдете описание самых действенных методик и сможете выбрать те из них, которые вам по душе. Некоторые упражнения будут проиллюстрированы!

Занимайтесь дома или в спортивном зале, на воздухе или в бассейне, простые и понятные описания упражнения позволят вам быстро привести себя в форму и не только добиться идеальной груди, но и подтянуть фигуру, стать более стройной и привлекательной. И все это всего за 1 месяц!

Аэробика



Аэробика известна также под названием ритмическая гимнастика – гимнастика под ритмичную музыку, которая задает ритм выполнения упражнений. Комплекс упражнений включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Результат регулярных занятий аэробикой – поддержание тела в тонусе, тренировка мышц и кожи, общее оздоровление организма. Используется в профилактических и лечебно-оздоровительных целях.

Упражнение № 1. «Ловец звезд» (разминка)

Стоя на цыпочках, доставайте воображаемую звезду, тянитесь вверх, вытянув обе руки и пытайтесь достать кончиками пальцев до небес.





Это упражнение распрямит вас и вернет рост, который был в юности. Вы ощутите легкость, ведь мышцы растянутся, а регулярное выполнение такой разминки растягивает верхнюю часть тела и укрепляет спинную мускулатуру. Начинать нужно с 10 упражнений. Но, хорошо освоив его, можете постепенно увеличивать нагрузку, доводя число повторений до двадцати.

Упражнение № 2. «Танцовщица»

Сначала вытяните руки в стороны и, согнув их в локте, свободно «бросьте» предплечья. Старайтесь грациозно, как танцовщицы острова Бали, поднимать кисти вверх.

Это упражнение укрепляет мышцы груди и придает очень красивую осанку верхней части тела. Начинать также нужно с 10 упражнений. И также как и в первом случае, хорошо освоив его, можете постепенно увеличивать нагрузку, доводя число повторений до двадцати.

Упражнение № 3. «Слон»

Наклонитесь вперед, держа спину прямой и параллельно полу. Размахивайте обеими руками вправо-влево, следуя за их движением головой, как слон, качающий хоботом.

Расслабление грудных мышц делает грудь более упругой и повышает эффективность дальнейших упражнений. Это упражнение расслабляет грудные мышцы и укрепляет шею и спину. Начинать нужно с 10 упражнений.

Упражнение № 4. Наклоны корпуса

Встаньте прямо, слегка расставив ноги. Положите руки на затылок, напрягая мышцы груди. Выполняйте наклоны в стороны и сохраняйте при этом напряжение в верхнем плечевом поясе.



Выполняя это упражнение, вы почувствуете, что большие и малые грудные мышцы станут сильнее, кроме того, оно положительно скажется и на талии. Начинать нужно с 10 упражнений и далее постепенно увеличивать количество до 20.



Упражнение № 5. Глубокие наклоны

Встаньте в исходную позицию. Разведите руки в стороны, после чего выполняйте глубокие наклоны с разворотом корпуса. Пальцами левой руки стремитесь достать до кончика левой ноги, при этом правая рука идет вверх. Задержитесь в этом положении, затем выполните то же упражнение, сменив руки.