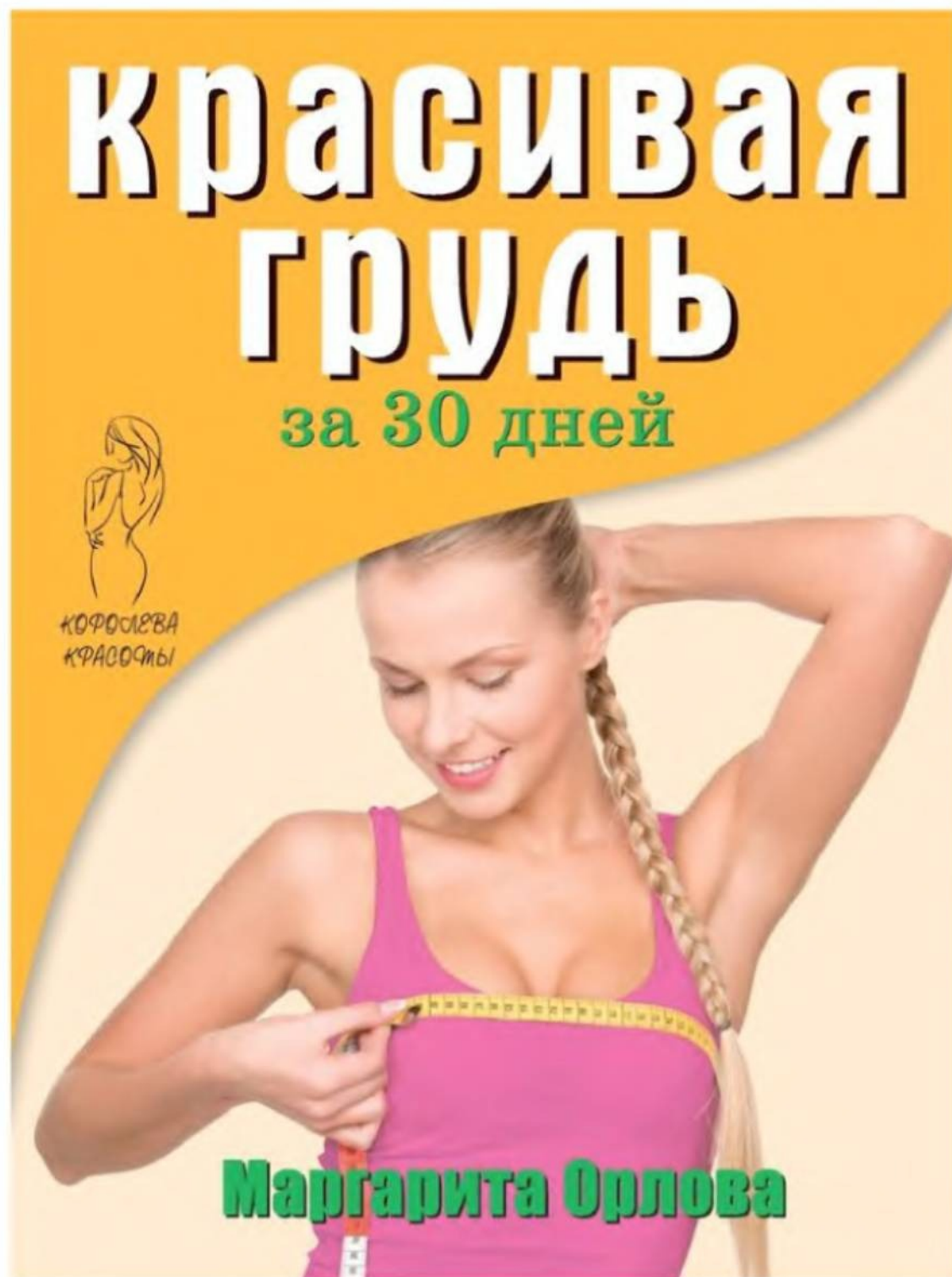


Маргарита Орлова
Красивая грудь за 30 дней

Королева красоты (Рипол) –



Издательский текст
«Красивая грудь за 30 дней»: РИПОЛ классик; М., 2014
ISBN 978-5-386-06916-2

Аннотация

Бюст – символ женственности, материнства, плодовитости, 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.

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 вожделения 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 бюстгальтер;
- ♦ 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: самую 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 тонусе.

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 неописуемо роскошную возможность 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 преображение 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 калланетика 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 пытаясь 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.



Это красивое упражнение не только укрепляет грудную мускулатуру, но и способствует улучшению осанки. Благодаря этому упражнению поднимаются плечи и укрепляются мышцы груди.



Упражнение № 6. Давление

Встаньте прямо или сядьте на пол. Поднимите руки выше головы, локти в стороны. Ритмично с силой надавливайте ладонями друг на друга. Если вам сложно просто надавливать ладонями друг на друга, сожмите между ними небольшой мячик или другой предмет.



Это упражнение не имеет себе равных для развития грудной мускулатуры. Оно дает особенно стойкое укрепление мышц груди, и его ни в коем случае нельзя исключать из ежедневного комплекса.

Упражнение № 7. «Колыбель»

Скрестите руки перед грудью, положив при этом ладони на локти, и поднимайте скрещенные руки, одновременно препятствуя этому кистями. Это упражнение способствует укреплению опорных мышц груди. Это еще одно отличное упражнение для грудной мускулатуры. Оно укрепляет мышцы, поддерживает бюст.

Упражнение № 8. «Крыло»

Соедините руки перед собой на уровне шеи так, чтобы углубления между большим и указательным пальцами соединились. Поднимая локти, с силой сжимайте руки, упираясь большими пальцами.

Это упражнение укрепляет естественную мускулатуру груди. Оно сохраняет «природный бюстгальтер» и дает стойкое укрепление грудных мышц.

Упражнение № 10. «Подбородник»

Поднимите локти на высоту плеч и положите кисти одна на другую, чтобы получилась опора для подбородка. Нажимайте подбородком на руки, как можно сильнее сопротивляясь ими.

Повторите это упражнение двадцать раз.

Вырабатывая хорошую осанку, это упражнение способствует улучшению фигуры. Это упражнение укрепляет мышцы шеи и действует также на грудные мышцы.

Упражнение № 11. «Кобра»

Лягте на живот. Упритесь руками в пол, при этом делая нырковое движение и поднимая корпус от пола. Ноги при этом держите вместе прижатыми к полу.



Что делает упражнение, вы поймете по усилию, необходимому для выполнения упражнения: улучшается действие всего естественного бюстгальтера.

Упражнение № 12. Круги руками

Встаньте прямо, слегка расставив ноги и вытянув руки в стороны. Вращайте руками сначала вперед, потом назад. Благодаря этому упражнению вы сразу же почувствуете, как сокращаются грудные мышцы. Укрепляется грудная и спинная мускулатура.

Упражнение № 13. Отжимания из упора лежа

Упритесь руками в сиденье стула. Примите положение «упор лежа» и отжимайтесь, поднимая верхнюю часть корпуса силой мышц рук и не двигая тазом. Это упражнение укрепляет мышцы рук и груди.



Упражнение № 14. «Семафор»

Встаньте прямо, слегка расставив ноги. Руки свободно опущены вдоль тела. Сначала поднимайте

правую руку вверх, левая остается на месте. Потом так же поднимите левую руку, не двигая правой.

Это упражнение очень полезно для тренировки выборочного напряжения левой и правой больших грудных мышц. Вы скоро ощутите их укрепление.

Упражнение № 15. «Лук»

Встаньте на колени и вытяните обе руки вверх и назад над головой. Затем опустите руки и дайте им расслабленно покачаться. Расслабление после растяжения грудных мышц будет для вас особенно приятным.

Аква-аэробика



Заниматься ею можно не только в бассейне, но и в естественном водоеме с чистой водой и тихим течением. Идеальная глубина для тренировок – 1,6–2 метра (люди больные, с большим весом или не умеющие плавать могут выполнять работу на более мелком месте, опираясь на дно бассейна). Занятия состоят из серии упражнений, при выполнении которых преодолевается сопротивление воды.

Аква-аэробика особенно полезна всем: молодым и спортивным, пожилым и больным, будущим матерям, всем желающим вернуть былую стройность, а также быстрее восстановиться после травм или операций. Сейчас этот вид аэробных занятий пользуется большой популярностью в элитных спортклубах. Вода – отличная среда для укрепляющих тело упражнений, поскольку она создает дополнительное сопротивление и в то же время не травмирует суставы, мышцы и кости. В воде сложнее двигаться, но и сломать или вывихнуть что-нибудь тоже гораздо труднее. Ниже мы приведем несколько вариантов водных тренировок.

Упражнение № 1

Исходное положение: встаньте в воду по пояс. Положите на воду перед собой нетонущую поверхность, например, доску, кусок пенопласта или небольшую надувную подушку. Установите на нее ладони и начинайте давить ими на поверхность, стараясь опустить ее под воду. Следите, чтобы спина оставалась ровной и не давайте послабление животу, он всегда должен оставаться подтянутым. Выполняйте упражнение 2–3 минуты. Упражнение развивает мышцы плечевого сустава, рук и грудные мышцы.

Упражнение № 2

Исходное положение: встаньте в воду по плечи, ноги разведите на ширину плеч, руки вытяните вперед, развернув ладони вниз.

Интенсивно разведите руки в стороны, сделав гребок, затем медленно верните их в исходное положение. Выполняйте упражнение 2–3 минуты. Упражнение развивает мышцы плечевого сустава, рук и грудные мышцы.

Упражнение № 3

Исходное положение: встаньте в воду по шею, руки вытяните в стороны. Выполняйте движения руками по спирали, начиная с маленьких кругов, постепенно переходя к кругам максимального

радиуса. Круговые движения осуществляйте сначала вперед, затем назад. Время выполнения – 2–3 минуты. Упражнение развивает мышцы плечевого сустава, рук и грудные мышцы.

Упражнение № 4

Исходное положение: встаньте в воду по шею, руки вытяните вперед ладонями вниз. Не сгибая рук, выполняйте интенсивные движения правой рукой вверх, левой – вниз и наоборот. Выполняйте упражнение, чередуя руки, 1–2 минуты. Это упражнение развивает мышцы плечевого сустава, рук и грудные мышцы.

Упражнение № 5

Исходное положение: встаньте в воду по шею, руки вытяните вперед ладонями вниз. Не сгибая рук, быстро опустите руки вниз, затем медленно вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение 1–2 минуты.

Упражнение № 6

Исходное положение: встаньте в воду по шею, руки разведите в стороны, ладони смотрят вперед. Быстрым движением соедините руки перед грудью, не сгибая рук в локтях, затем медленно вернитесь в исходное положение. Такие движения напоминают хлопанье в ладоши прямыми руками перед собой. Выполняйте упражнение 2–3 минуты.

Пилатес



Сторонники пилатеса утверждают, что им можно заниматься как в фитнес-клубе, так и самостоятельно дома, что им могут заниматься люди любого возраста и пола, с любым уровнем физической подготовки, и что возможность травм здесь сведена к минимуму.

Основа пилатеса – это взаимосвязанная система фитнеса, называемая Contrology. Она помогает контролировать как разум и дух, так и тело. Control в этом слове означает обладание возможностью указывать путь в своей жизни и управлять ей, и суффикс – ology переводит пилатес в разряд научных знаний. Цель contrology – помочь людям обрести силу и веру в себя для полноценного управления их жизнями с помощью тела, разума и души.

Существует три вида тренировок пилатес:

1. Тренировка на полу.
2. Тренировка на полу со спец. оборудованием.
3. Тренировка на тренажерах.

Несколько правил при занятиях по системе Пилатес:

1. Необходимо сосредоточиться и думать о тех мышцах, которые развиваешь.
2. Необходимо уметь концентрировать внимание на выполняемых упражнениях.
3. Дышать нужно не грудью, а животом, направляя при вдохе струю на поясницу.

4. Выполнять упражнения качественно.

Для проработки мышц груди по системе пилатес мы будем использовать гантели, весом по 2, максимум – по 3 килограмма. Рассмотрим разные несколько комплексов упражнений.

Комплекс упражнений (с гантелями)

Упражнение № 1

Возьмите гантели. Основное упражнение этого комплекса – разведение рук в стороны с дополнительным весом. Вытяните руки перед собой, а затем начинайте разводить руки в стороны.



Почувствуйте, как сокращаются грудные мышцы. При этом старайтесь не сводить плечи. Повторите 10 раз.



Упражнение № 2

На последнем разе, зафиксируйте руки в положении перед собой. Согните ноги в коленях, и немного разведите их. Наклоните корпус вперед.

Начинаем прорабатывать мышцы спины. Плечи вниз, разводим руки, сводим их. Лопатки сходятся вместе. Замедляйте движения. Повторите 10 раз. И на последнем повторении задержитесь в финальной точке. Почувствуйте напряжение мышц плеча и спины. Опустите гантели, разогните корпус.

Упражнение № 3

Положите гантели и сделайте небольшую растяжку. Сцепите руки за спиной, если ваши плечи недостаточно гибки, возьмите какой-нибудь шест в руки, удобный для вас. Вдох. Потянитесь назад. И на выдохе медленно наклоняйтесь вперед, вытягивая руки над головой, заводя плечи максимально назад. Следите, чтобы шея была свободна. Можно повести головой из стороны в сторону. Вдох и выдох. Расцепите руки, плавно опустите их вниз, и прочертите на полу несколько воображаемых кругов, сначала в одну сторону, потом – в другую. Остановитесь. Медленно разогните корпус, встряхивая плечи и шею.

Упражнение № 4

Возьмите в каждую руку по гантеле, встаньте прямо. Качайте бицепсы так, как это делают спортсмены, поочередно выпрямляя и притягивая к груди то левую, то правую руку с весом.





Упражнение № 5

Встаньте прямо. Руки с гантелями опустите вниз – вы расслаблены. Теперь поднимаем прямые руки на высоту плеч через стороны – от корпуса вверх. Повторите по 10 раз для каждой руки.

Упражнение № 6

Сядьте на стул. Поставьте ноги прямо, согнув колени под прямым углом. Возьмите гантель в руку, согнутую в локте, при этом локтем вы должны упираться в колено. Сгибайте и разгибайте руку, работая при этом не только бицепсами, но также мышцами груди. Это упражнение позволяет сделать грудные мышцы более сильными и выносливыми, что важно для красоты нашей груди.





Упражнение № 7

Взяв гантели в две руки, выполняйте легкие наклоны корпуса. При этом поочередно подтягивая вверх правую и левую руки. Поясним: наклоняясь в правую сторону, правую руку расслабьте и тяните низ, работая плечевым поясом. При этом левую руку согните в локте, приподняв так, чтобы гантель оказалась у вас на уровне талии.

Это упражнение способствует развитию мышц груди, заставляя их работать. Выполняя его, вы практически сразу почувствуете напряжение мышц плеча и спины – это означает, что вы все делаете верно.

Комплекс упражнений (без гантелей)

Упражнение № 1

Исходное положение: лежа на мате, подложите под голову плоскую подушку, шея расслаблена и параллельна полу. Стопы параллельны, расстояние между ними равно ширине бедер (или – ширине плеч). Расположите руки на животе, разведите локти в стороны. Лежа в позиции релаксации,

постарайтесь расслабиться и сосредоточиться на выполнении упражнения, добивайтесь, чтобы все существующие области напряжения в вашем теле покинули его. Расслабьте мышцы, не поджимайте его и не выгибайте спину.



Переместите руки на нижний край грудной клетки. На вдохе максимально раздвиньте грудную клетку вширь, на выдохе – сомкните ребра, расслабьте грудину. Повторите 4 раза. Затем сосредоточьтесь на нижней части живота. Вдохните полной грудью.

Упражнение № 2

Исходное положение: сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены (не притягивайте стопы чересчур близко к туловищу). Выровняйте таз, убедившись, что сидите на седалищных буграх. Выполните вдох и потяните вверх туловище. Вытягиваясь вверх, наклоните туловище вперед и расслабьтесь в этом положении. Выполните ю-12 вдохов и выдохов (в этом же положении), вдох направляйте в нижнюю часть грудной клетки. Руки свободно расположены на щиколотках, шея вытянута (ни в коем случае не откидывайте голову назад), лопатки сомкнуты и расслаблены. Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, не расслабляйте мышцы тазового дна и низ живота, на выдохе медленно вернитесь в исходное положение.

Завершив предыдущее растягивание, выпрямите одну ногу перед собой. Выровняйте таз,

убедитесь, что по-прежнему сидите на седалищных буграх. Прямая нога должна располагаться на уровне тазобедренного сустава, параллельно ему, подошва согнутой ноги – на внутренней стороне колена, стопа расслаблена. Выполните вдох и потянитесь вверх вдоль позвоночника. Вытягиваясь вверх, наклоните туловище вперед. Очень важно не заваливаться на выпрямленную ногу, а распределять вес равномерно. Расслабившись, выполните 10–12 вдохов и выдохов (дышите широко, наполняя воздухом низ грудной клетки). В этом положении вытяните шею, опустите лопатки, руки расположите перед собой. Ваш вес должен свободно распределяться между двумя ягодицами. Выполнив заданное количество вдохов и выдохов, на выдохе подтяните таз и низ живота, затем медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, вытянув вперед другую ногу. Во время исходного положения тянитесь вверх макушкой головы, не напрягайте колено вытянутой ноги – она должна быть расслаблена. Если вам пока еще не позволяет гибкость сделать правильный наклон, не пытайтесь искусственно ускорить движение.

Сразу после выполнения предыдущего упражнения, вытяните обе ноги вперед, параллельно друг другу, стопы расслабьте. Старайтесь макушкой головы тянуться вверх. Выполните вдох и потянитесь вдоль позвоночника. Выдыхая, подтяните вверх мышцы тазового дна, а брюшные мышцы – к позвоночнику, втягивая низ живота; потянувшись вверх, медленно наклоните туловище вперед. Расслабьтесь в этом положении, дышите, наполняя воздухом низ грудной клетки, а затем выполните 10–12 вдохов и выдохов. При этом шея должна быть вытянута, лопатки опущены, макушка головы тянется вперед. При наклоне не напрягайтесь; если вам не хватает гибкости, не усердствуйте, стараясь наклониться как можно ниже. Если ощущаете напряженную боль под коленями, заканчивайте упражнение. Каждый раз при возвращении в исходное положение из наклона, почувствуйте выпрямление всех позвонков на спине.

Упражнение № 3

Исходное положение: лежа на спине, под голову можно положить плоскую подушку. Ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Между коленями зажата подушка. До начала выполнения упражнения убедитесь в нейтральном положении таза. Сделайте глубокий вдох. Продолжая естественно дышать, сжимайте подушку и работайте мышцами пресса и груди до счета ю. Расслабьтесь и повторите упражнение еще 4 раза. Во время выполнения не поджимайте таз от пола.

Упражнение № 4

Исходное положение: лежа на спине, стопы параллельны и находятся друг от друга на расстоянии не больше ширины ладони.

Руки расслаблены и расположены ладонями вниз вдоль туловища. Расстояние от стоп до ягодиц не превышает 30 см. Вам понадобится подушка, которую необходимо зажать между коленями. Сжимая подушку коленями, одновременно слегка оторвите копчик от пола. Вдохните, выдохните и снова вернитесь в исходное положение. Опускайтесь медленно – позвонок за позвонком.

Продолжайте подниматься и опускаться, каждый раз на выдохе приподнимая над полом все большее количество позвонков. Находясь в верхней точке подъема, вдыхайте, затем на выдохе растягивайте позвоночник, опуская его на поверхность. Следите за тем, чтобы постоянно сжимать подушку и держать подтянутыми мышцы живота. Общее количество повторов упражнения – 5 раз.

Упражнение № 5

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы – на ширине бедер, параллельны друг другу. Руки вытянуты в стороны на уровне плеч, ладони направлены вверх. Медленно, контролируя положение тела (следите за тем, чтобы лопатки были плотно прижаты к полу) поверните колени вправо, голову влево, кисть левой руки ладонью вниз. Повторите упражнение 10 раз в каждую сторону.

По мере увеличения силы и выносливости перейдите на более усложненный вариант данного упражнения. Он заключается в том, чтобы выполнять те же движения, удерживая согнутые в коленях ноги на весу.

Упражнение № 6

Лягте на пол на спину. В исходном положении постарайтесь расслабить шею, лицевые и грудные

мышцы, добиваясь жесткого соприкосновения лопаток с поверхностью. Шея и затылок должны быть вытянуты, но без напряжения. Выполните медленные повороты головы вправо и влево, каждый раз возвращаясь в исходное положение. Добившись расслабления шейных мышц, при исходном положении слегка опускайте подбородок вниз. Затем верните голову в начальное положение и выполните 8 раз повороты головы и опускание подбородка.

Необходимо учитывать следующее при выполнении этого, казалось бы, легкого упражнения:

- ◆ повороты осуществляйте естественным образом;
- ◆ во время наклона подбородка – не приподнимайте голову над полом;
- ◆ старайтесь поворачивать голову, не нарушая центральную ось, то есть – строго вправо и влево, а не вправо вверх или вниз, например.

Упражнение № 7

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Согните руки в локтях и расположите на полу следующим образом: кисти прижаты к поверхности, локти – на уровне плеч, предплечья параллельны корпусу, ладони направлены вверх. Глубоко вдохните, на выдохе начните медленно продвигать локти вдоль корпуса. Вы должны почувствовать, как напрягаются мышцы спины, а лопатки сводятся вниз. Для эффективной проработки мышц старайтесь не отрывать тыльные стороны ладоней от пола. Также сохраняйте исходное положение предплечий: не отрывайте их от поверхности, держите параллельно полу. Глубоко вдохните, выдыхая, верните руки в исходное положение. Повторите до 8 раз.

Упражнение № 8

Исходное положение: лежа на животе, ноги вытянуты, стопы – на ширине бедер; сложите ладони друг на друга, согнув руки в локтях, положите на руки голову. При этом, локти направлены стороны, лопатки расслаблены.

Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела. Через макушку вытяните вперед туловище и шею и приподнимите голову вверх на несколько сантиметров. Вдохните и задержитесь в этом положении несколько секунд. Выдохните и вернитесь в исходное положение. Продолжайте вытягивать тело во всю его длину. Повторите упражнение еще один или два раза. Не допускайте запрокидывания головы назад, взгляд направляйте только в пол.

Упражнение № 9

Исходное положение: лежа на животе (для комфорта положите под лоб небольшое свернутое полотенце), руки выпрямлены вдоль туловища, ладони направлены к бедрам, ноги вместе, носки вытянуты, шея выпрямлена.

Вдохните и потянитесь во всю длину своего тела. На выдохе напрягите мышцы живота, соедините лопатки и приподнимите над полом верхнюю часть тела. Пальцы выпрямлены. Не откидывайте голову назад, взгляд все время направлен в пол. Прижимайте бедра друг к другу, стопы от поверхности не отрывать.

На вдохе потяните тело в длину – от макушки до кончиков пальцев на ногах. Выдохните и медленно опуститесь в исходное положение. Повторите упражнение еще один или два раза.

Упражнение № 10

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Возьмите в руки одну гантель (вес от 1 до 3 кг) и расположите над головой так, чтобы слегка согнутые в локтях руки располагались точно над плечами.

Вдохните, на выдохе подтяните мышцы тазового дна и живота, затем медленно сгибайте руки, опуская гантель к голове. Локти зафиксированы и неподвижны. На вдохе верните руки в исходное положение, не до конца выпрямляя локти. Общее количество повторений – до 25 раз. На начальном этапе новичкам советую использовать только легкий вес.

Домашние упражнения



Усовершенствовать форму груди можно, даже занимаясь дома. В этом вам может помочь обычный стул и коврик для йоги – они станут для вас идеальными тренажерами на ближайшие 30 дней в том случае, если вы не готовы отправиться в зал для занятий по фитнес программам.

Если не лениться и четко выполнять все упражнения ежедневно, начиная с 10 раз и постепенно увеличивая нагрузку, уже через две недели вы заметите ощутимый результат, а через месяц ваша грудь станет более аппетитной, упругой, подтянутой и красивой.

Упражнения со стулом

Упражнение № 1

Встаньте перед спинкой стула, левой рукой облокотитесь на нее. Теперь приподнимитесь на носочках максимально высоко, вытягивая вверх свою правую руку. Затем выпрямитесь, примите начальное положение, положив руки на спинку стула. Опираясь на руку и чувствуя напряжение в области груди, плеч и спины и не снижая нагрузку на руки, отведите назад левую ногу, выполнив несколько неглубоких махов. Затем повторите упражнение, отведя назад правую ногу. С каждой ногой выполните по десять упражнений.



В том случае, если вы хотите подключить к тренировке не только мышцы груди и спины, но также позаботиться о своих бедрах, постепенно увеличивайте амплитуду махов, стараясь в итоге выполнять резкие выбросы ногой, словно удары.





Упражнение № 2

Упражнение с гантелью является лучшим для плечевого пояса. Сев на стул, вы сможете создать дополнительную опору для его грамотного выполнения.



Прижмитесь к спинке и возьмите в одну руку гантель (вес от 1 до 2 кг). Расставьте ноги и согните их в коленях под прямым углом. Руку с гантелью согните в локте и обоприте на колено. Теперь выполняйте упражнения, сгибая и выпрямляя локоть. Это не только полезно для развития силы рук, упражнение также способствует укреплению и подтяжке груди. Повторите упражнение по 12 раз каждой рукой.

Упражнение № 3

Это упражнение способствует укреплению осанки: поставьте одну ногу на сиденье стула, согнув ее в колене. Обопритесь рукой на спинку. Теперь прогнитесь назад, напрягая мышцы спины и растягиваясь. Старайтесь не заваливаться! Повторите 12 раз.



Упражнение № 4

Еще одно упражнение, без которого не обходится ни один комплекс упражнения для груди – это отжимание. Это самый простой и быстрый способ накачать грудные мышцы и, как следствие, стать обладательницей прекрасной груди. Займите положение «упор лежа», уперев руки в сиденье стула – такие отжимания не менее полезны, чем отжимания от пола, но выполняются значительно легче. Поднимайте и опускайте тело, используя силу рук. Задержитесь в верхней точке упражнения, почувствуйте напряжение в мышцах. Отжимайтесь при помощи мышц рук, не прогибаясь при этом – такое упражнение еще интенсивнее укрепляет мускулатуру рук и груди. Выполнить 5 раз. В том случае, если физическая подготовка позволяет вам выполнить несколько подходов, – сделайте это.



Упражнение № 5

Обратные отжимания также способствуют укреплению грудных мышц. Техника выполнения этого упражнения достаточно проста: сядьте на стул, обопритесь руками на его край, руки – на ширине плеч. Ноги поставьте на пол перед собой. Исходное положение – вы опираетесь на стул руками, корпус составляет 90 градусов с вашими ногами. Медленно опустите тело на выдохе вниз, сгибая руки в локтях, так глубоко, как вы можете. Держите локти как можно ближе к корпусу во время всего движения. Предплечье должно быть всегда направлено вниз. Задержитесь в нижней точке, а затем выжмите свое тело вверх.



Вариант: Это упражнение можно выполнять в качестве разминки даже в офисе на месте вашей основной работы или дома, опираясь руками на край стола, например.





Упражнение № 6

Упражнение, которое позволит вам расслабиться и растянуть мышцы спины и плечевого пояса. Исходное положение – стоя возле стула со стороны спинки, ноги на ширине бедер. Обопритесь руками на спинку стула, наклонитесь вперед, вытягивая руки. Ваши ноги должны оставаться прямыми, корпус стремитесь держать под прямым углом к ногам. Вдохните и потяните вверх позвоночник, расслабьтесь. Правильное выполнение упражнения зависит от расстояния между руками – чем шире хват, тем легче выполнять упражнение. По мере развития подвижности суставов, сокращайте расстояние между руками. Следите за тем, чтобы не получить травму, это особенно касается новичков. Общее количество повторений – до 10 раз.





Упражнение № 7

Стоя, расставив ноги на ширине бедер, расслабьтесь. Вдохните, потяните спину, максимально расслабьте шею и голову. На выдохе, опустите вниз подбородок, позволяя голове медленно склониться вниз под собственной тяжестью; руки свободно свисают вниз. На вдохе медленно наклоните туловище вниз, позволив голове и рукам повиснуть еще более свободно.

Комплекс домашних упражнений

Добиться красивого и упругого бюста дома не так сложно. Даже упражнений со стулом будет достаточно для того, чтобы привести мышцы в тонус. Если же вы хотите максимально быстро (за 30 дней) вернуть груди форму, сделать ее более привлекательной и подтянутой, дополните домашний комплекс упражнений также упражнениями на полу.

Упражнение № 1

Исходное положение: стоя на коленях, выставить вперед правую ногу, согнув колено под прямым углом. Наклонить корпус вперед, спина при этом прямая. Руки вытянуты вперед. Развести руки в стороны и снова свести перед грудью. Затем сделать выполнить то же самое с опорой на левую ногу и правое колено. Повторить по 10 раз.

Упражнение № 2

Исходное положение: Сделать широкий шаг вперед (полувыпад) правой ногой, правой рукой опереться в бедро правой ноги, слегка согнутой в колене. Другую руку поднять вперед и вверх до уровня плеч, одновременно делая вдох. На выдохе отвести руку как можно дальше назад. То же самое проделать правой рукой.

Упражнение № 3

Исходное положение: Встать, расставив ноги шире плеч и вытянув руки с гантелями вперед. Сгибая локти, привести кисти рук к груди, стараясь не опускать локти, затем опять вытянуть руки вперед.

Упражнение № 4

Исходное положение: Стоя на коленях, выставить вперед правую ногу, согнув колено под прямым углом. Одна рука опирается на бедро. Локоть другой руки отвести как можно дальше назад и медленно вести гантель к плечу, затем снова назад.

Упражнение № 5

Исходное положение: Встать прямо, чуть согнув ноги в коленях для лучшего упора. Руки поднять вверх так, чтобы максимально согнутые локти оказались около ушей. Вытолкнуть вверх обе руки и затем снова «уронить» их, не меняя положения локтей.

Упражнение № 6

Исходное положение: Лечь на спину, немного согнув ноги в коленях, руки согнуть в локтях под прямым углом так, чтобы предплечья были перпендикулярны полу. На выдохе медленно выпрямлять руки, потянувшись кистями рук в потолок.

Упражнение № 7

Исходное положение: Лечь на спину, слегка согнув колени и вытянув руки вверх. Как можно медленнее развести руки в стороны и опустить их на пол. Вернуться в исходное положение.

Упражнение № 8

Исходное положение: Встать, поставив ноги шире плеч и вытянув руки с гантелями вперед. Поочередно сгибать в локте то одну, то другую руку, приводя предплечье к плечу.

Упражнение № 9

Исходное положение: Разведя руки в стороны на высоте плеч, выполнять круговые движения – сначала маленькие круги, потом все больше, сначала вперед, потом назад. Следите за тем, чтобы при вращении размах был достаточно большим.

Упражнение № 10

Исходное положение: Сложить кисти вместе перед грудью, пальцами к себе. Попытаться поднять руки со сложенными кистями как можно выше, а затем медленно опустить руки и прижать к телу.

Фитбол



Именно так называют занятие силовой аэробикой, с использованием большого надувного мяча (фитбола). Использование фитбола заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия. Занятие эффективно укрепляет все тело, развивает координацию и тренирует вестибулярный аппарат. Эти эффективные упражнения не позволят вашей груди потерять тонус и форму. Причем, взяться за них никогда не поздно. В мире фитнеса существует два типа эффективных упражнений на мышцы груди: разведение рук с гантелями и жим гантелей или штанги (в домашних условиях можно вместо штанги использовать боди-бар).



В раздел жимов попадают и отжимания. Меняя угол наклона, вы сможете направлять нагрузку в определенные участки грудной мышцы. Если выполнять упражнения в положении, когда голова находится выше корпуса, то работать будет верхняя часть мышц (под ключицей); если выполнять в горизонтальном положении, то укрепится центральная часть грудной мышцы; если же работать в наклоне, когда голова внизу, то под прицелом оказывается низ грудных мышц.

Упражнение № 1

Исходное положение: примите положение упора на прямых руках, фитбол под голени. Спина прямая и составляет с ногами одну прямую линию. Ладони поставьте немного шире плеч. Из исходного положения, сгибая локти, медленно опуститесь как можно ниже. Затем вернитесь в исходное положение. Если вы новичок, и вам тяжело сохранять равновесие на мяче, опирайтесь на него не голени, а бедрами. Со временем сдвигайте мяч поближе к щиколоткам. Ни в коем случае не прогибайтесь в пояснице; если возникла боль в кистях, шире расставьте пальцы, либо отжимайтесь на костяшках крепко сжатых кулаков.



Можно немного изменить это упражнение, задействовав также мышцы бедра – из исходного положения поднимите одну ногу выше, сохраняя упор на руки и чувствуя напряжение плечевого пояса. Повторите по 15 раз для каждой ноги.



Упражнение № 2

Исходное положение: устройтесь на фитболе полусидя (фитбол играет роль спинки) под углом в 45° к полу. Колени согнуты, стопы широко расставлены, таз должен находиться ниже коленей. Возьмите гантели ладонями друг к другу – нейтральным хватом. Из исходного положения поднимите руки вверх прямо над плечами. Локти слегка согните. Медленно разводите гантели в стороны до параллели с полом. Вернитесь в исходное положение. Не наклоняйте туловище больше, чем на 45°, иначе будут работать не мышцы груди, а мышцы плечевого пояса; чтобы увеличить нагрузку, в верхней точке можете повернуть гантели в линию, соединив их торцами.





Упражнение № 3

Исходное положение: примите положение упора на фитбол спиной. Чтобы удержать равновесие, стопы поставьте чуть шире плеч. Мышцы корпуса напряжены, спина и бедра строго параллельны полу. Гантели держать на вытянутых руках прямо над плечами.

Из исходного положения вдохните и медленно согните локти, опуская гантели к плечам. Выдыхая, поднимите гантели вверх. Старайтесь не соединять и не соударять гантели. Повторите упражнение. Тут очень важно обеспечить ритмичное движение вверх-вниз, без ненужных пауз в верхней и нижней точке амплитуды. Но и нельзя ускорять темп: он должен быть умеренным и спокойным. С каких весов и с какого количества начинать зависит от вашего уровня физической подготовки.

Упражнение № 4

Сядьте на фитбол, в каждую руку возьмите по гантели. Поднимите руки, согнутые в локтях, вверх так, чтобы локти находились параллельно полу. Удерживайте это положение 15–20 секунд, чувствуя напряжение в груди и плечах.

Упражнение № 5

Жим гантелями. Сядьте на фитбол, в каждую руку возьмите по гантеле, сжимая руки в локтях, расслабляйте одну, выпрямляя локоть, вторую в этот момент притягивайте к груди. Сделайте 30 движений.



Упражнение № 6

Лягте на спину. Фитбол поместите под ноги. Руки вытянуты вдоль туловища. Упираясь ногами в мяч, поднимайте туловище, стремитесь оторвать спину от пола, почувствуйте напряжение мышц живота и груди. Задержитесь в верхней точке, затем опуститесь вниз. Повторите 12 раз.



Шейпинг



От английского слова *shaping* – придание формы. Этот вид оздоровительной гимнастики был разработан ленинградскими специалистами под руководством И. В. Прохорцева в 1988 году и официально запатентован.

В том, что фитнес помогает скорректировать фигуру через различного рода нагрузки на мышцы, заставляя их работать. Результат – равномерная коррекция фигуры. У шейпинга же совершенно другая цель – строго направленная коррекция фигуры, а именно коррекция тех зон тела, которые в этом нуждаются.

Чтобы грудь у женщины была всегда подтянутой и красивой, необходимо укреплять мышцы в верхней части груди, а также в области подмышечных впадин, т. к. именно они препятствуют обвисанию и дряблости. Для придания груди идеальной формы существует следующий комплекс упражнений.

Упражнение № 1

Исходное положение: стоя, обопритесь вытянутыми вперед руками о стену. Сгибая локти и разводя их в стороны, прогнитесь как можно сильнее, стараясь грудью дотянуться до стены. Повторите 10 раз. Благоприятно влияет на упругость и форму груди.

Для этой же цели можно использовать гантели. Лягте на спину, согнув ноги в коленях, руки с

гантелями разведите в стороны. Медленно поднимите руки вверх, а затем медленно опустите их в исходное положение.

Повторяйте до чувства легкой усталости. Прекрасно укрепляет мышцы подмышечных впадин.

Упражнение № 2

Исходное положение: Ноги на ширине плеч. Резко разведите руки в стороны и отведите их назад. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10–15 раз.

Упражнение № 3

Исходное положение: Стоя на коленях перед двумя стульями, обопритесь ладонями об их сиденья. Сгибая руки, опустите грудь как можно ниже – вдох. Вернитесь в исходное положение – выдох.

Упражнение № 4

Исходное положение: Стоя, соедините ладони перед грудью. Давите ладонью на ладонь, прилагая усилия в течение 6 секунд. Повторите 5–6 раз. Очень важно при выполнении комплекса соблюдать правильную осанку, выпрямив плечи и втянув живот. Только таким образом вы добьетесь максимальных результатов.

Упражнение № 5

Исходное положение: Сядьте «по-турецки», руки согните, прижав локти к туловищу, пальцы положите на плечи, лопатки сведите вместе. Поднимите плечи вверх, потом отведите их назад, вниз и вперед. Повторите 3–5 раз.

Упражнение № 6

Исходное положение: Встаньте прямо. Ладони сложите перед собой, пальцы рук – вверх, локти на уровне груди. Два раза сильно сожмите нижние части, ладоней на счет «раз», «два», на «три» поверните пальцы к себе, на «четыре» выпрямите ладони, на счет «пять» опустите руки вниз, на «шесть» снова сложите их перед собой. Повторите 5–8 раз.

Упражнение № 7

Исходное положение: Встаньте прямо, поднимите руки, согнутые в локтях, на уровень плеч. Пальцы рук при этом выпрямлены и соединены чуть ниже ключиц, ладони опущены вниз. Отведите энергично локти назад, ладони разъединяются, но плечи не опускаются. Сделайте рывок назад. Потом разведите руки в стороны и отведите назад. Затем согните руки, как в начале упражнения. Повторите 6 раз. Делайте упражнения в живом, энергичном темпе.

Упражнение № 8

Исходное положение: Встаньте прямо, ноги согните вместе. Поднимите правую руку прямо, вверх и отведите ее за голову на счет «раз». На счет «два» постарайтесь еще дальше отвести руку назад, на «три» опустите руку вперед и вниз. То же движение повторите левой рукой. Прodelайте 4–6 раз.

Упражнение № 9

Исходное положение: Встаньте прямо, поднимите выпрямленные руки мягким движением вперед на счет «раз», на «два» разведите их в стороны, на «три» поверните ладони вверх, на «четыре» поднимите руки над головой и хлопните в ладоши, на «пять» опустите в стороны и вниз, на «шесть» вернитесь в исходное положение. Выполняется медленно и расслабленно 4–6 раз.

Упражнение № 10

Исходное положение: Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Левую руку положите на бедро, правой опишите большой круг, начиная с движения руки вперед. Делается в быстром темпе. Опишите таким образом три круга. Следующие три круга идут назад, в другую сторону. Потом положите правую руку на бедро, а левой описывайте круги.

Повторите каждой рукой по 3–5 раз.

Комплекс описанных выше упражнений включает в себе тройное действие: прекрасно укрепляет мышцы груди, появляется навык для плавания, вырабатывается правильное дыхание.

Йога-аэробика



В последнее время некоторые поклонники аэробики (и среди них певица Мадонна) вдруг начали изменять ей, серьезно увлекшись йогой. Специалисты в области фитнеса среагировали на это мгновенно, создав йога-аэробику, удачно сочетающую статические и динамические асаны, дыхательные упражнения и концентрацию внимания на работе мышц и деятельности внутренних органов. Инструкторы отмечают, что практически никто из ощутивших на себе благотворное воздействие йога-аэробики не бросает занятий.

Все упражнения выполняются через 2–3 часа после еды. Во время занятий йогой для груди следует обратить внимание на правильное дыхание. На вдохе руки должны сгибаться, а на выдохе – распрямляться.

Упражнение 1

Упражнение можно выполнять стоя или сидя. Сложите ладони перед грудью, локти разведите в стороны, предплечья параллельно полу. Поднимите локти на вдохе, напрягите грудные мышцы. Опустите локти на выдохе. Надавите ладонями друг на друга, почувствуйте, как напрягаются мышцы груди и плечевого пояса.

Упражнение 2

Упражнения-растяжки делаются после разминки. Первое упражнение выполняется лежа. Вытяните руки и ноги, постарайтесь оторвать ступни и ладони от пола, сведите лопатки, растяните грудные мышцы, зафиксируйте положение на несколько секунд. Руки опустите, расслабьтесь. Повторите упражнение, но ладони старайтесь поднять выше.



Упражнение 3

Упражнение выполняется стоя. Согните одну ногу колене, рукой возьмитесь за щиколотку. Прогнитесь на вдохе, вытянитесь вверх, задержитесь в такой позе на 5–8 секунд. Опустите ногу на выдохе, примите исходное положение.



Упражнение 4

Выполняется из положения стоя на коленях. Пальцы ног упираются в пол. Руки на поясе, большие пальцы обращены назад. Вытянитесь вверх и отклонитесь назад, запрокиньте голову, расслабьте шею. Если сумеете, достаньте ладонями до пяток. Вернитесь в исходное положение.

Сядьте на кончик стула, ладонями упритесь в сиденье стула сзади. Перенесите вес тела на руки, сведите лопатки и выгните плечевые суставы назад.

Упражнение 5

Сядьте на пол по-турецки – вытяните руки вверх, потянитесь макушкой и кончиками пальцев как можно выше. Затем опустите левую руку, прямой же тянитесь к левому уху, выполняя наклоны направо. Повторите с другой рукой.



Такие простые упражнения йоги для груди, выполняемые регулярно, позволят вам укрепить организм, сделать грудь привлекательной и поддерживать ее в отличной форме.

Степ-аэробика



Изобрела ее около 10 лет назад американка Джин Миллер, известный фитнес-инструктор. После травмы колена она для укрепления мышц и ускорения выздоровления приспособила для тренировок... ступеньки крыльца своего дома. Ритмичные подъемы и спуски по ступенькам дали такой замечательный результат, что Джин, выздоровев, немедленно приступила к созданию на основе нового вида аэробики, который получил название «степ-аэробика».

И по сей день для повышения интенсивности во многих фитнес-клубах танцевальную аэробику проводят со специальными платформами – «степами».

Сегодня степ-аэробика – это танцевальные занятия при помощи специальной платформы, имеющей приспособления, позволяющие устанавливать нужную высоту. На них надо подниматься и опускаться в ритме музыки, в сочетании с обычными танцевальными движениями. Высота ступеней обычно составляет 15–30 см. Для начинающих высота платформы должна быть 15–20, а для подготовленных – 30 см, ширина – около 50 см. При желании вполне возможно сделать подобную платформу самим или взять для занятий удобную устойчивую скамейку.

Насчитывается около 200 способов подъема на платформу и спуска с нее. Движения в степе

довольно просты, поэтому вполне подходят для людей разного возраста и уровня подготовленности. Они великолепно улучшают фигуру. И конечно, в степ аэробике есть упражнения, которые позволяют придать груди желаемую форму очень быстро и эффективно!

Упражнение № 1

Некоторые упражнения степ-аэробики прекрасно укрепляют грудные мышцы. Исходное положение: Примите исходную позицию для отжиманий. Ваши руки опираются на пол и расставлены на ширину плеч, ноги – на платформе. Сделайте 4–6 отжиманий, затем отдохните и выполните еще 4–6 отжиманий.



Упражнение № 2

Обратные отжимания с платформой также способствуют укреплению грудных мышц. Технику выполнения этого упражнения мы уже рассматривали: обопритесь руками на платформу, ноги вытяните перед собой. Медленно опустите тело на выдохе вниз, сгибая руки в локтях, так глубоко, как вы можете. Держите локти как можно ближе к корпусу во время всего движения. Предплечье должно быть всегда направлено вниз. Задержитесь в нижней точке, а затем выжмите свое тело вверх.

Упражнение № 3

Так называемые «зависания» способствуют растягиванию и разогреванию грудных мышц. Обопритесь ногами на платформу, локтями – на пол. Старайтесь держать тело так, чтобы оно не касалось пола – задержитесь в этом положении на 20 секунд.



Упражнение № 4

Подъем на платформу с гантелями – отличное упражнение для груди. Возьмите в руки гантели, встаньте лицом к платформе и поставьте на нее левую ногу. Перенесите на нее вес тела и выпрямите. На несколько секунд задержитесь в таком положении – стоя на платформе на левой ноге, правая чуть отведена назад. Медленно вернитесь в исходное положение. Выполните 8-ю повторений на каждую ногу.



Упражнение № 5

Исходное положение: возьмите в руки пару гантелей и обопритесь на степ-платформу в наклоне. Руки надо расставить на ширину плеч. Вы опираетесь только на руки и на пальцы ног. Одновременно поднимите правую руку с гантелью к груди. Задержитесь в таком положении на несколько секунд. Затем все тоже самое повторите с левой рукой. Сделайте 10–12 повторений.

Упражнение № 6

Исходное положение: Встаньте справа от платформы с гантелями в руке. Опуститесь в полуприседание так, чтобы бедра были параллельны полу. Из этого положения, выпрямляясь, шагните влево на платформу. Сразу же поставьте на платформу и правую ногу. Затем проделайте те же движения в обратном порядке. Сделайте пять повторений, после чего смените руку с гантелью и встаньте слева от платформы.

Калланетика



Это медленная, спокойная по форме гимнастика со статической нагрузкой. Она высокоэффективна и способствует подтяжке мышц и быстрому снижению веса и объемов тела. Активизирует иммунную систему организма. Идеально подойдет тем, кто предпочитает вдумчивые, спокойные занятия активным и сложным в координационном отношении танцевальным видам фитнеса. Эта удивительно эффективная программа тренировок поможет создать гармоничный баланс между телом и разумом, и конечно, поможет сделать мышцы груди более накачанными и упругими.

Упражнение № 1

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно расположены вдоль туловища, голову держите прямо, взгляд направлен вперед. Поднимите прямые руки вверх и максимально растяните спину и торс. Сгибая колени, выполните наклон туловища вперед-вниз с одновременным отведением рук назад. Во время разгибания туловища подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх и вернитесь в исходное положение. Упражнение выполняйте свободно и раскованно в среднем темпе. Количество повторений – 5 раз.

Упражнение № 2

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища. Поднимитесь на носки, вытяните руки вверх и максимально потянитесь всем телом. Плечи расправлены, взгляд направьте на руки, представьте, что вы устремляетесь ввысь. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение № 3

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища. Выполните полуприсед, немного согнув ноги в коленях. Слегка наклоните туловище вперед. Потянитесь, вытянув руки вперед и чуть вверх, сохраняя при этом абсолютно прямое положение спины. Задержитесь в этой позе на 10–30 счетов (в зависимости от уровня вашей физической подготовки). Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение № 4

Исходное положение: займите конечное положение предыдущего упражнения. Из этого положения плавно переведите прямые руки назад, так, чтобы ладони внутренней стороной были направлены вверх. Шею и подбородок вытяните вперед. Сохраняйте абсолютно прямое положение спины. Эта поза должна быть похожа на позу пловца перед стартом. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение № 5

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища. Выполните наклон туловища вперед, параллельно поверхности. Вытяните руки в стороны, колени прямые. Потянитесь, стараясь растянуть руки в стороны, а туловище

вперед. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение № 6

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища. Выполните глубокий наклон вперед, коснитесь поверхности кончиками пальцев. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов. Затем медленно разверните туловище к правой ноге и обхватите ладонями лодыжку. Вы должны плотно прижаться грудью к ноге, лбом к колену, почувствовав натяжение мышц ягодиц и задней поверхности бедра. Снова задержитесь в этом положении и выполните то же самое, развернувшись к левой ноге. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение № 7

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, живот подтянут, руки свободно расположены вдоль туловища. Выполните наклон туловища вперед. Обхватите ладонями колени и разведите в стороны локти. Вы как будто хотите просунуть туловище между ног. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов. Почувствуйте натяжение мышц спины, ягодиц и задней поверхности бедра. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение № 8

Исходное положение: станьте прямо, ноги вместе, стопы соединены, руки свободно расположены вдоль туловища. Выполните плавный наклон туловища вперед, мягко обхватите руками колени и уткнитесь в них носом. Задержитесь в этом положении на 10–30 счетов. Почувствуйте натяжение мышц ягодиц, спины и задней поверхности бедер. Затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Упражнение № 9

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны и расположены на одном уровне с плечами, ладони внутренней стороной направлены вниз к поверхности. Слегка согните колени, подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх. Затем поверните ладони внутренней стороной вверх, чтобы большие пальцы были направлены в потолок. Медленным движением переведите руки назад за спину и поднимите их так высоко, как только возможно. Отведите плечи и голову назад и мягко, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движения руками вперед-назад, слегка соединяя и разъединяя руки. После выполнения согните локти и опустите руки вниз. Темп выполнения – медленный, плавный. Количество повторений – 25 раз.

Упражнение № 10

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и соединены, стопы прижаты к поверхности, руки расположены вдоль туловища. Возьмитесь руками за внутреннюю поверхность бедер и разведите локти в стороны вверх. Плавным движением поднимите голову над поверхностью, плечи автоматически последуют за головой. Округлите верхнюю часть туловища так, чтобы нос был направлен внутрь грудной клетки. Когда почувствуете, что больше не можете округлить шею и плечи, вытяните руки вдоль туловища, параллельно поверхности и медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение руками вперед-назад. Медленным движением вернитесь в исходное положение. Темп выполнения – медленный, плавный. Количество повторений – 25 раз.

Упражнение № 11

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к поверхности, руки расположены вдоль туловища. Плавным движением поднимите вверх правую ногу. Обхватите ее за заднюю поверхность бедра, округлите локти, направляя их в стороны вверх. Затем медленно поднимите над поверхностью голову и плечи, округлите их так, чтобы нос был направлен внутрь грудной клетки. Опустите руки вдоль туловища, параллельно поверхности и выпрямите левую ногу, но

так, чтобы она не соприкасалась с полом. Затем медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните движение руками вперед-назад. Чтобы вернуться в исходное положение, сначала согните левое колено, затем правое, опустите к груди и медленно поставьте стопы на поверхность. Опустите на пол голову и плечи. Выполнив упражнение на правую ногу, повторите его на левую. Количество повторений – 25 раз на каждую ногу.

Упражнение № 12

Исходное положение: сидя на поверхности, ноги раздвинуты в стороны настолько широко, насколько позволяет ваша растяжка (но старайтесь избегать болевых ощущений), упор руками сзади. Плавным движением поднимите обе руки вверх и выполните медленный наклон туловища вперед до тех пор, пока руки не коснутся поверхности. Затем согните руки и положите предплечья и локти на поверхность. В этом положении медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните плавные наклоны вниз. Расслабьтесь и с помощью рук вернитесь в исходное положение.

Затем сядьте прямо, правую руку положите на бедро, левую вытяните вверх. Слегка развернув плечи вправо, выполните медленный наклон туловища к правой ноге. Затем переведите правую руку к левой, скрестите руки на голени, разведите в стороны локти и медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните плавные наклоны к ноге. Расслабьтесь и, помогая себе руками, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону.

После выполнения первых двух движений, медленно соедините ноги вместе, согните колени одно за другим и плавно опустите туловище на поверхность, помогая себе руками. Лягте, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу, руки вытянуты вверх над головой. Плавным движением поднимите правую ногу вверх и выпрямите ее в колене. Затем обхватите руками ногу за заднюю поверхность бедра и разведите в стороны локти. В этом положении медленно, с амплитудой в несколько сантиметров, выполните подтягивание ноги к себе. При желании левую ногу можно выпрямить и положить на поверхность. Чтобы вернуться в исходное положение, сначала медленно согните правую ногу в колене и плавно опустите на поверхность. Поменяйте положение ног и повторите упражнение.

Занятия в зале



Если вы ходите в тренажерный зал – прекрасно! Обратите внимание на несколько полезных тренажеров, которые помогут вам более тщательно проработать грудь.

Силовой тренажер кроссовер – это многофункциональный тренажер, который можно использовать для тренировки мышц груди. Выполняйте сведения рук перед собой, так вы проработаете грудные мышцы и мышцы рук.



Тренажер с красивым названием «Баттерфляй» – используется для тренировки груди и спины. В нашем случае мы будем делать сведение рук вперед. Это равносильно предыдущему упражнению, то тут амплитуда движения ваших рук четко определена и вы не сможете сделать упражнение неправильно.



Тренажер для жима очень важен для новичков. Если вы ходите в спортзал недавно, обязательно используйте подобный тренажер. Выполнение упражнений на нем абсолютно безопасно. Недостаток состоит лишь в том, что вы не сможете делать разные вариации жима, однако грудные мышцы он прекрасно отрабатывает.



Уход за грудью



Следовать моде на грудь непросто. Только совсем недавно предпочитали женщин с пышными формами, и вот, пожалуйста – уже нарасхват идут женщины-подростки. Но дело даже не в моде. Абсолютно неважно маленькая она, средняя или пышная, главное заключается в том, что грудь должна быть здоровой и ухоженной.

Холить грудь нужно ежедневно. Она нуждается в подпитке кремом, чтобы надолго оставаться эластичной и упругой. Не забывайте и про контрастный душ – это улучшает кровообращение и

препятствует образованию опухолей. После теплой ванны, которая расслабляет, и в которой мы так любим нежиться после трудового дня, ополосните грудь холодной водой, а еще лучше – протрите остороженько кусочком льда. Мнение, что грудь нельзя массировать, справедливо только для ручного массажа. Очень полезен вакуумный массаж. Он значительно увеличивает объем капиллярного кровотока, улучшая питание тканей. А там, где хорошее кровообращение, организм способен сам избавиться от некоторых проблем. К тому же вакуумный массаж рекомендуют для профилактики рака молочной железы, а еще он великолепно справляется с послеродовыми растяжками на коже груди и повышает ее эластичность.

Даже если вы недовольны формой или размером своей груди, все равно принимайте и любите себя такой, какая вы есть. Относитесь с уважением к этому чуду природы, ведь если она наградила вас именно такой грудью, значит, это лучшее, что может быть. И в нашем огромном мире обязательно найдется самый дорогой и любимый человек, который по достоинству оценит вашу самую прекрасную часть тела. А возможно, что уже ценил...

Посмотрите на себя в зеркало, посмотрите глазами влюбленного мужчины, и найдите ласковые и добрые слова для ее описания. Повторите их про себя так, чтобы они как молитва навсегда запали вам в душу. Уверенность в своей уникальности – это великая сила. Уверенную женщину, неважно какой у нее размер груди, оценивают сразу. Главное, я повторяю, это не размер и форма груди, а ее здоровье, красота и долголетие. Следующие девять советов помогут вам надолго сохранить красоту вашей груди на долгие годы:

1. Регулярно увлажняйте грудь холодной водой: под душем или губкой.
2. Осторожно натирайте молочные железы водой с уксусом или поваренной солью (половину чайной ложки уксуса или соли на стакан воды), после чего обмойте грудь холодной водой.
3. Очень легко массируйте, даже лучше сказать поглаживайте грудь пальцами смоченными в оливковом креме или лимонном соке (один раз в день).
4. После 30 лет, через каждые несколько недель проводите легкий массаж-поглаживание с применением регенерирующих кремов, легонько «вбивая» крем в кожу кончиками пальцев. Затем положите на грудь теплый компресс и расслабьтесь на 15 минут.
5. Правильно выбирайте бюстгальтер, давая возможность груди «дышать». Хорошее белье прежде всего должно поддерживать грудь снизу, не сжимая и не деформируя железы и соски. Никогда не спите в лифчике. Бретельки не должны быть натянуты слишком туго, чтобы не пережимать грудную клетку.
6. Если ваша грудь уже вполне сформировалась, но вас не устраивает ее маленький размер, попытайтесь усилить кровообращение в железах с тем, чтобы стимулировать ее разрастание. Кровообращение можно усилить занятиями спортом, теплыми компрессами.
7. Если ваша грудь слишком большая, что чаще всего связано с избыточной полнотой, стремитесь к постепенному снижению веса. Быстрое похудение ведет к опаданию груди.
8. Проявляйте заботу не только о груди. Во многом красивую грудь способна подчеркнуть красивая осанка и походка.
9. Раз в год, даже при идеальном состоянии груди, обязательно проходите осмотр у врача-специалиста.

Маски для груди



Так как кожа на груди очень тонкая, ее нужно постоянно увлажнять, из-за недостатка гиподермы. Это поможет избежать раннего появления морщин и сухости кожи. Вы можете использовать

косметический лед, сделанный из молока, чтобы регулярно протирать им грудь, но помните, что массажные движения должны быть деликатными. Рекомендую вам регулярно делать маски для груди, чтобы хорошенько укрепить ее и оздоровить кожу.

Питающая маска. Сделайте банановое пюре и добавьте чайную ложку оливкового масла. Нанесите маску на грудь, оставьте на 30 минут, смойте теплой водой.

Освежающая маска. Очистите апельсин, смешайте его с взбитым яичным белком. Нанесите на грудь, зону декольте, шею и плечи. Накройте полотенцем и оставьте на 15 минут.

Увлажняющая маска. Натрите свежий огурец и нанесите на грудь. Оставьте на 15–20 минут.

Масляная маска. Нанесите миндальное масло или масло из косточек винограда на грудь массажными движениями.

Йогуртово-яичная маска. Смешайте 1 столовую ложку обычного йогурта без добавок, 1 яйцо и 1 столовую ложку масла витамина Е. Равномерно нанесите на грудь, массирующими движениями. Найдите старый бюстгалтер без наполнителя и наденьте его. Через 20 минут смойте маску.

Яблочная маска. Возьмите 2 яблока и литр молока. Нарежьте яблоки и залейте их молоком. Варите смесь, пока не получите густую массу. Оставьте остывать, затем нанесите на грудь. Оставьте на 15 минут.

Медово-миндальная маска. Смешать мед и миндальное масло в равных количествах, нанести массу на грудь на 20 минут. Смыть маску теплой водой и слегка промокнуть грудь полотенцем. Маска отлично питает, увлажняет и омолаживает кожу.

Маска из редьки. Натереть редьку на мелкой терке, добавить в кашу немного растительного масла, перемешать. Нанести смесь на марлю и приложить к груди на 15 минут. Смыть маску теплой водой, нанести смягчающий крем. Маска имеет согревающий эффект, улучшает приток крови к тканям, придает коже упругость.

Медовый крем. Растворить 2 ст. ложки натурального меда в 50 мл воды, нанести медовый крем на грудь на 10–15 минут, смыть прохладной водой. Маска увлажняет кожу, питает, улучшает форму.

Маска из глины. 30 г белой глины смешать с водой до консистенции сметаны, добавить 20 г талька и 1 г квасцов. Нанести маску на область груди и декольте. Через 20 минут смыть теплой водой. Маска имеет подтягивающий эффект.

Глина с медом. Смешать глину и мед в равных количествах, нанести на ткань и приложить к груди на 20 минут. Отлично подтягивает грудь, улучшает форму, придает упругость.

Травяная маска. Взять по несколько свежих листочков мяты, Melissa, одуванчика и крапивы, измельчить в мясорубке. 1 ст. ложку полученной зеленой кашицы смешать с 1 ст. л. творога и 1 ч. л. меда. Смойте маску под душем и протрите грудь кубиком льда из отвара трав. Маска отлично подтягивает кожу, питает, увлажняет и делает грудь упругой.

Дрожжевая маска. 20 г дрожжей растворить в теплой воде до консистенции сметаны, полученную смесь нанести на грудь на 15–20 минут. Аккуратно смыть маску прохладной водой. Питает кожу груди и придает упругость.

Картофельная маска. 1 сваренный картофель, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. сливок, 50 мл растительного масла. Картофель размять вилкой и смешать с остальными ингредиентами. Нанести маску на грудь на 20 минут. Смыть теплой водой, нанести питательный крем. Маска омолаживает, разглаживает кожу, придает груди упругость.

Маски для увеличения груди



Молочная маска. 2 ст. л. кефира или кислого молока, 1 ст. л. миндальных отрубей или толокна. Перемешать, нанести на грудь на 15 минут. Обладает хорошим отбеливающим эффектом.

Яблочная маска. 1 ст. л. сливочного масла, с 1 ч. л. меда, 1 ст. л. кашицы из яблок или капусты. Все перемешать. Сделать легкий массаж для увеличения груди, затем нанести полученную маску на грудь на 15 минут.

Лимонная маска. Нарезьте лимон на тонкие ломтики. Смажьте кожу в области груди жирным кремом, затем аккуратно положите сверху кусочки лимона на 10 минут. Дольше держать нельзя! Снимите лимон и смойте кожу под душем.

Увлажняющая маска для груди. Пять чайных ложек творога или сметаны, можно и того и другого взять пополам и добавить пучочек петрушки, который мелко режем или толчем в ступке. Для этой маски также хорошо подойдет и корень петрушки. По желанию можно добавить немного миндального масла и масла герани. Маска – не только прекрасное средство от пигментации, но и увлажняет кожу груди, отбеливает и подтягивает.

Питательная маска для груди. Эта маска отлично питает кожу груди, насыщает полезными веществами и может предупредить появление растяжек. Берете мягкое авокадо, снимаете кожицу и в блендере измельчаете. Этой кашицы нам понадобится пять столовых ложек. Следующие ингредиенты – овсяная мука, две или три столовых ложки и по чайной ложке масла виноградных косточек и масла кунжута. Хорошо все перемешать и наложить пасту, начиная от соска и по направлению к шее толстым слоем. Через двадцать минут смыть теплой водой.

Лифтинговая маска для груди. Грушу без кожицы измельчить в блендере и взять пять чайных ложек. Добавить столько же картофельного крахмала и 1 ч. л. масла виноградных косточек. Густота должна быть как у домашней сметаны. Массу можно просто наносить на грудь и зону декольте или взять марлю, сложенную в несколько слоев, пропитать в кашице и наложить. Снимать тогда, когда маска будет напоминать сухой застывший гипс. Это средство обновляет и омолаживает кожу груди, делает ее эластичной и мягкой на ощупь.

Каждую из этих масок применять один раз в неделю!

Диеты для красоты вашего тела и груди



Многие женщины жалуются, что всего за неделю умудряются набрать много лишних килограммов. А быстрый набор веса, как и его потеря, губительны для красоты нашей груди – при резком снижении массы тела грудь обвисает, становится тонкой, теряет упругость и привлекательность.

Так вот, чтобы этого не происходило, предлагаем воспользоваться особой диетой, которая не только предотвратит набор веса, но и в период ПМС сможет облегчить отеки и боль в груди – словом решить проблемы, связанные с задержкой жидкости в организме.

В этот период нужно сосредоточить свое внимание на продуктах, богатых витаминами В6, Е и минералами – кальцием и магнием. Витамин Е содержат растительные масла, орехи, семена, авокадо, рыба, спаржа и коричневый рис; витамин В6 – бобовые, ростки пшеницы, неочищенное зерно, рыба (особенно жирная), бананы, птица; кальций – молочные обезжиренные продукты, листовая зелень, семена, орехи, консервированная рыба; магний – орехи, чечевица, семена, коричневый рис и пшеничная крупа.



Что касается рыбы, то попробуйте в этот период приготовить вкусные и полезные блюда из лосося, тунца, форели, сардин, макрели и сельди.

Ешьте много овощей и фруктов, зелень. Пейте травяные отвары, воду, чай из шиповника, овощные соки.

Все перечисленные напитки являются хорошими мочегонными средствами и не позволяют лишней жидкости задерживаться в организме.

Помимо перечисленных в примерном меню продуктов два раза в день съедайте пригоршню семян или орехов (без соли), дыню или арбуз, плоды цитрусовых (в зависимости от сезона). Избегайте соленых продуктов, алкоголя, кофе, сладких газированных напитков и сахара. Ограничьте до минимума потребление сложных крахмалов (цельнозерновой хлеб, коричневый рис, картофель).

Примерное меню

Завтрак на каждый день: большая порция свежих фруктов и ягод, заправленная обезжиренным йогуртом и посыпанная семенами.

День первый

Обед: салат из коричневого риса, долек апельсина, кусочков авокадо, куриной грудки; добавить

немного грецких орехов, кедровых орехов и зелень петрушки. Заправить салат маслом с уксусом, без соли. Подавать на листьях салата.

Ужин: 1 кусочек рыбного филе (например, лосося), запеченный (поджаренный), подать с салатом из помидоров и лука, заправленным смесью оливкового масла и бальзамического уксуса; 1 порция брокколи.

День второй

Обед: салат из спаржи, помидоров, вареной рыбы, латука и семечек, заправленный оливковым маслом и уксусом; 1 маленький ломтик зернового хлеба.

Ужин: 1 поджаренный стейк из рыбы с порцией вареной чечевицы; салат из огурцов, лука, сельдерея или любой зелени.

День третий

Обед: порция овощного супа; 1 ломтик темного ржаного хлеба; 1 апельсин.

Ужин: порция запеченного или жареного цыпленка со шпинатом, вареной чечевицей.

День четвертый

Обед : 100 г тунца, подавать с салатом из моркови и орехов, заправленным смесью масла и уксуса; 1 банан.

Ужин: вареные бобовые (горох нут) смешать со слегка обжаренным болгарским перцем, заправить смесь маслом и уксусом; большая порция зеленого салата с различными травами.

День пятый

Обед: суп из спаржи; 1 маленький ломтик зернового хлеба; 1 апельсин.

Ужин: 1 небольшую целую рыбу поджарить или запечь, подать со слегка обжаренным миндалем. На гарнир – обжаренные или запеченные помидоры, зелень и 1 столовая ложка коричневого риса.

День шестой

Обед: жареное рыбное филе с салатом из зелени и огурцов плюс немного обезжиренной майонезной заправки.

Ужин: шашлык из кусочков свиного филе с колечками лука. Подавать со смесью из болгарского перца (желтого, красного, оранжевого), порезанного колечками и обжаренного в арахисовом масле (в конце добавить томатное пюре); 2 столовые ложки коричневого риса.

День седьмой

Обед: куриная грудка, запеченная или обжаренная с небольшим количеством масла; вареная чечевица; салат из овощей.

Ужин: печеный картофель; большая порция салата; 1 банан.

Щадящая диета с постепенным снижением веса, чтобы грудь не обвисала во время похудения

Эту диету можно использовать не только для снижения веса. Она также прекрасно подходит для поддержания веса в норме. Эта диета помогает не только убрать лишние килограммы, но и предотвратить остеопороз (продукты, которые рекомендуется употреблять при этой диете, богаты кальцием).

Общие рекомендации:

- обязательно выпивайте в день до 450 мл соевого молока, обогащенного кальцием, желательно отдельно от пищи;
- пейте травяные чаи, китайский красный или зеленый чай, воду. Откажитесь от кофе, алкоголя и продуктов с большим количеством специй либо ограничьте их употребление. Выпивайте 2 литра

жидкости в день;

- замените соль свежими или сушеными травами или используйте вместо соли морские сухие водоросли, измельченные в кофемолке;
- ешьте много овощей и зеленого салата (в предложенном меню варьируйте свой выбор по вкусу или продуктам, которые есть в наличии);
- обязательно включите в рацион бобовые, сою, чечевицу, горох нут, содержащие природные гормоны – изофлавоны, которые помогают поддерживать гормональную систему в норме;
- ешьте продукты, богатые кальцием: капусту, молочные продукты, листовую зелень, белую рыбу, орехи и семена;
- ешьте фрукты, богатые калием, овощи (включая зеленую стручковую фасоль), морские водоросли, зеленые листовые овощи (содержат природные гормоны, ферменты, витамин С и вещества, укрепляющие иммунитет и улучшающие самочувствие);
- обязательно включите в рацион жирные сорта рыбы, орехи, семена и льняное масло – важный источник жиров Омега-3.

Примерное меню

Завтрак на каждый день: каждый день обязательно съедайте обезжиренный натуральный биоюгurt с добавлением 2 столовых ложек мюсли с льняным семенем либо с добавлением орехов (грецкие, миндаль, бразильский) и один свежий фрукт. При наличии блендера можно делать коктейль из йогурта, фруктов и орехов.

Второй вариант завтрака: может быть следующим: порция зерновой смеси с молоком, 1 свежий фрукт, орехи и семечки.

Перекус:

один раз – пригоршня кураги, сушеных персиков или инжира;

второй раз – пригоршня орехов, но без верха.

День первый

Обед: 1 ломтик хлеба (поджарить в тостере или слегка подсушить в духовке) с 50 г рыбного паштета; большая порция листового салата с нежирной заправкой без масла; 1 киви или сливы.

Ужин: нарезанный ломтиками твердый тофу поджарить в небольшом количестве масла с тонко нарезанными овощами по вашему выбору (морковь, спаржа, брокколи, цветная капуста, зелень), с соусом из желтой фасоли, бульоном и травами.

День второй

Обед: 3 хрустящих ржанных хлебца с паштетом из семян; 1 апельсин.

Ужин: куриную грудку без кожи смазать маслом и запечь на противне с 1 нарезанным сладким перцем и 1 кабачком, измельченным зубчиком чеснока, листьями шалфея и розмарина. 3 столовые ложки вареной зеленой чечевицы.

День третий

Обед: смешать вареный картофель с листьями салата, вареным яйцом, ростками бобовых или злаков (любых, например, пшеницы), полить заправкой из 1 столовой ложки натурального арахисового масла и 1 столовой ложки готовой французской заправки.

Ужин: 1 большая запеченная картофелина, подать либо с 3 столовыми ложками готового сырного соуса и 1 столовой ложкой тертого пармезана, либо с 3 столовыми ложками обезжиренного протертого творога с зеленью и чесноком; салат из зеленых овощей. Например, капуста и огурец; капуста и горох; огурец и болгарский зеленый перец.

День четвертый

Обед: большая порция супа (например, с брокколи), посыпанного 1 столовой ложкой сыра чеддер или пармезан; 50 г белого хлеба; 1 апельсин.

Ужин: 1 рыба (среднего размера), обжаренная и поданная с обжаренным миндалем и зеленой фасолью.

День пятый

Обед: 50 г хлеба с отрубями; 40 г сыра бри (камамбер) с большой порцией листового салата, полить заправкой без масла.

Ужин: небольшой кусок постного мяса обмазать оливковым маслом и запечь в духовке до готовности, подать с вареной чечевицей или небольшой пиалой коричневого риса.

День шестой

Обед: 1 порция отваренной пшеничной крупы; подавать с салатом из помидора, измельченной петрушки, большой нарезанной луковицы; заправить салат 1 столовой ложкой смеси оливкового масла с лимонным соком, сверху посыпать измельченным вареным яйцом.

Ужин: 2 маленькие отбивные из любого постного мяса, запечь на противне с 2 красными нарезанными перцами, 1 красной луковицей, в 2 чайных ложках оливкового масла с приправами (около 40 минут или до готовности).

Подавать отбивные с 2 столовыми ложками коричневого риса, смешанного с половиной смеси из красного перца.

День седьмой

Обед: поджарить 50 г белого хлеба (в тостере или духовке), подать с 50 г пюре из бобовых и оставшимся с вечера перцем и луком, приправленными 1 чайной ложкой бальзамического уксуса и листьями базилика, специями.

Ужин: запечь 100 г филе лосося (можно обжарить), подать с 2 молодыми картофелинами, соусом песто (1 столовая ложка) или любым рыбным соусом с зелеными овощами.

Полезная диета

Эта диета хороша тем, что очень грамотно сбалансирована по составу. Ваш организм получает все необходимые пищевые компоненты: 20 % белков, 55 % углеводов и 25 % жиров (из них 5 % – насыщенные), а также 18 % клетчатки. Полезная диета помогает не только снизить вес, но и поддерживать его на том уровне, который вам необходим. Меню, приведенное ниже, составлено как пример диеты для похудения. Используя таблицы пищевой ценности продуктов, вы сможете самостоятельно составить меню на следующие недели.

Калорийность продуктов составляет 1500 ккал в сутки, это примерно равно средней величине обмена веществ в организме, поэтому у многих людей переход на полезную диету вызывает снижение веса только за счет того, что они перестают переедать. К тому же соблюдать эту диету вкусно и полезно.

Придерживаясь диеты, ежедневно выпивайте до двух литров жидкости. Воду, различные сорта чая (зеленый или черный), травяные чаи можно пить в неограниченных количествах, кофе – 3–4 чашки в день, не включая его в объем выпитой жидкости. Количество обезжиренного молока должно составить 300 мл в день, но не больше. Вы можете употреблять в неограниченном количестве листовые овощи, свежую зелень, лимонный сок и яблочный уксус. Хорошим подспорьем будут большие порции овощей.

Если для кого-то 1500 ккал кажутся слишком большим количеством для снижения веса, просто уменьшите порции. И, наоборот, если для поддержания стабильного веса вам окажется мало такого количества калорий, увеличьте порции на 15 %.

Сделайте то же самое, если вы худеете при рационе в 1700 ккал, а не в 1500. В качестве альтернативы можно добавить любое блюдо калорийностью 200 ккал, предварительно просчитав его по таблице. Например, запеченный картофель, 225 г – 190 ккал.

Примерное меню

День первый

Завтрак: 125 г натурального нежирного биоюгурта с разделенным на дольки мандарином; 1 столовая ложка (без горки) тыквенных семечек; 15 г овсяных хлопьев и 50 г измельченной кураги.

Перекус: 1 небольшой банан.

Обед: 1 зерновая пита или ломтик хлеба с отрубями; 100 г свежего тунца гриль; 1 крупно порезанный помидор и листовой салат под заправкой из 1 столовой ложки оливкового масла; яблоко.

Перекус: 1 столовая ложка семян подсолнечника.

Ужин: во г (сухой вес) зерновых макарон под заправкой из нарезанного кабачка и зеленого перца, сваренных до готовности с 4 столовыми ложками томатного соуса, плюс 1 столовая ложка тертого пармезана; 1 бокал сухого вина или фруктового сока; 100 г мягкого мороженого.

Не забывайте пить много жидкости.

День второй

Завтрак: 50 г мюслей с 1 киви, 1 столовой ложкой льняного семени и 3 столовыми ложками обезжиренного молока.

Перекус: 1 яблоко.

Обед: 550 мл готового овощного супа с фасолью и кусочек зернового хлеба; 1 стаканчик обезжиренного фруктового творога.

Перекус: 1 столовая ложка тыквенных семечек.

Ужин: 100 г постного свиного филе порезать ломтиками и поджарить в 1,5 чайной ложки кунжутного масла с 250 г овощного ассорти для жарки (морковь, брокколи, лук и т. д.); на гарнир – 40 г (сухой вес) зерновой яичной вермишели; 25 г темного горького шоколада.

День третий

Завтрак: 1 средняя тарелка овсянки (сваренной на воде поровну с обезжиренным молоком), полить небольшим количеством молока с добавлением 1 столовой ложки жидкого меда и 1 столовой ложки льняного семени.

Перекус: 1 апельсин, 20 г кураги.

Обед: 45 г (сухой вес) фигурной лапши, сваренной и перемешанной с 50 г покрошенной феты, нарезанным огурцом, зеленым луком, 1 столовой ложкой соуса песто и листьями базилика.

Перекус: 1 слива, 1 столовая ложка семян подсолнечника.

Ужин: 200 г филе трески, приготовленной без жира (запечь или отварить); соус из 7 г сливочного масла, нагретого до золотистого цвета, каперсов и небольшого количества уксуса (винный белый или бальзамический), уксус и каперсы смешать с растопленным маслом; на гарнир – брокколи и 200 г молодого картофеля; 1 бокал сухого вина или сок; 1 небольшой банан.

День четвертый

Завтрак: ломтик зернового хлеба (30 г), намазанный 1 чайной ложкой нежирного маргарина и 1 столовой ложкой мармелада с низким содержанием сахара; 1 стаканчик (125 г) нежирного биоюгурта, добавить по чайной ложке жидкого меда и семян подсолнечника.

Перекус: 1 яблоко, 20 г миндаля.

Обед: 515 мл овощного супа; 1 ржаной хлебец; 25 г сыра бри; 1 небольшой банан.

Перекус: 1 груша.

Ужин: 1 куриная грудка без кожи (обмазать смесью из нежирного йогурта и карри и запечь до готовности); на гарнир – 50 г (сухой вес) вареного риса басмати и салата из зелени и темно-зеленых овощей; салат из нарезанного огурца и биоюгурта; 1 бокал вина или фруктовый сок.

День пятый

Завтрак: 50 г мюслей с добавкой нарезанной кураги (20 г), 1 столовой ложки льняного семени и апельсина (поделить на дольки) плюс 3 столовые ложки обезжиренного молока.

Перекус: 1 яблоко.

Обед: 1 яйцо вкрутую и 30 г ветчины между двумя ломтиками зернового хлеба, намазанного нежирным майонезом с любыми салатными овощами; салат из помидоров, огурцов, лука и зелени; 1 стаканчик диетического фруктового творога.

Перекус: 1 средний банан.

Ужин: 1 крупная картофелина (250 г), запеченная и политая 100 г готового соуса, сверху посыпанная одной столовой ложкой тертого пармезана; 150 г простокваши с одной столовой ложкой меда.

День шестой

Завтрак: 80 г смеси сухофруктов (залить кипятком, настаивать под крышкой 1 час) смешать со 100 г нежирного био йогурта, посыпанного 1 столовой ложкой мюслей.

Перекус: 1 ржаной хлебец намазать 1 чайной ложкой меда или джема.

Обед: 85 г филе скумбрии (консервированной, вес дан без жидкости) под 1 столовой ложкой соуса из горчицы и майонеза; большая порция салата из листовых овощей, зелени, помидоров, огурцов, заправленных любой заправкой без масла; 1 зерновая булочка;! мандарин или нектарин.

Перекус: 1 небольшой банан.

Ужин: 100 г говяжьего филе, нарезанного кубиками, по 50 г помидоров, шампиньонов и зелени поджарить на неполной столовой ложке оливкового масла; перемешать с гарниром из 50 г (сухой вес) вареной лапши; 1 бокал вина (сухого белого или красного) или фруктовый сок.

День седьмой

Завтрак: половина грейпфрута (розового); 1 средняя тарелка овсянки, сваренной на воде поровну с обезжиренным молоком, сверху полить 1 столовой ложкой жидкого меда, обезжиренным молоком и посыпать 1 чайной ложкой льняного семени.

Перекус: 1 киви.

Обед: 40 г (сухой вес) вареного риса басмати с холодным вареным куриным филе (100 г); 1 небольшой апельсин разделить на дольки, соединить с нарезанным огурцом и 1/2 столовой ложки кедровых орехов, заправить обезжиренной французской заправкой.

Перекус: 2 ржаных хлебца намазать медом или джемом.

Ужин: 100 г филе лосося (гриль), политого смесью из 1 измельченного зубчика чеснока, зелени кинзы, 1,5 чайной ложки оливкового масла и щепотки морской соли; на гарнир – 200 г вареного картофеля, смешанного с зеленью и 1 десертной ложкой оливкового масла, порцией горошка и порцией шпината; 1 бокал сухого вина или фруктовый сок.

Вегетарианская диета

Если есть желание попробовать вегетарианский метод постепенного похудения без провисания груди, предлагаю вам диету, которая предполагает отказ от мяса и рыбы. Она более ограничена, чем те диеты, где употребляются все группы продуктов.

Если вы хотите соблюдать диету без мяса, рыбы или птицы, то вашему организму будет не хватать витаминов группы В, железа, селена и цинка, которые входят в состав перечисленных продуктов. Если вы совсем откажетесь от молочных продуктов (сыра, яиц), то это может привести к нехватке кальция и белка.

Чтобы заменить питательные вещества, содержащиеся в мясе, рыбе, птице, советую употреблять побольше темно-зеленых листовых салатов и овощей, бобовые, орехи и семена, неочищенное зерно, сушеные персики и курагу. Все перечисленные продукты имеют в своем составе железо, селен и витамины группы В.

Источником кальция и белка являются следующие продукты: семена мака, кунжут, тофу, витаминизированное соевое молоко, миндаль, соевые бобы, инжир, фасоль, шпинат, бразильский орех, турецкий горох нут, брокколи, зелень, белокачанная капуста и белый хлеб, бобовые, макароны и неочищенное зерно.

Если вы не хотите быть строгой вегетарианкой, то вместо мяса советую употреблять рыбу, иначе можно лишиться себя очень важных и незаменимых жирных кислот Омега-3. Вместо рыбы, при желании, используйте льняное семя, грецкие орехи, арахисовое или рапсовое масла.

Данная диета рассчитана на 1500 ккал в день и удовлетворяет требованиям по содержанию жиров для такой диеты.

Обязательно выпивайте каждый день стакан соевого или коровьего обезжиренного молока. Съедайте два раза в день по пригоршне очищенных тыквенных семечек, кунжута, семян подсолнечника или грецких орехов, кешью и миндаля (только без соли), сушеные персики и курагу. В вашем рационе должно присутствовать достаточное количество разнообразных фруктов и без ограничения – листовая зелень, зеленые салаты, помидоры, лук, специи, свежие и сушеные травы. В качестве заправки используйте лимонный сок, уксусы и соусы без масла (низкокалорийные).

Примерное меню

День первый

Завтрак: 150 мл нежирного био-йогурта с маленьким бананом, апельсином, 1 чайной ложкой жидкого меда и столовой ложкой льняного семени.

Обед: 400 мл грибного супа: лесные грибы, овощи, чеснок, лук, приправы по вкусу – варить на слабом огне, можно измельчить в блендере; 50 г зернового хлеба.

Ужин: печеные баклажаны (2 порции): нарежьте 1 большой баклажан, смажьте ломтики 1/2 столовой ложки оливкового масла, приправьте по вкусу и запекайте в духовке (190 °C) на сковороде, пока они не станут мягкими и не приобретут золотистый оттенок, примерно 20 минут. Переложите баклажаны в форму, посыпьте 75 г сыра моцарелла или тофу, полейте 250 мл томатного соуса, посыпьте тертыми орехами или крошками зернового хлеба и 1 столовой ложкой тертого пармезана. Запекайте еще 30 минут, ешьте с зеленым салатом и хрустящими хлебцами (25 г).

День второй

Завтрак: 1/2 грейпфрута; ломтик зернового хлеба с нежирным маргарином и 1 вареным яйцом; либо вместо яйца – био-йогурт (150 мл).

Обед: печеный картофель (1 порция) с арахисовым маслом: запеките 225 г картофеля, смешайте с 1 столовой ложкой арахисового масла (без сахара), слегка разогретого на сковороде и взбитого с 1 столовой ложкой натурального йогурта и приправами. Подавайте с ростками пророщенных бобов и со смешанным салатом (овощи, салат, зелень либо капуста, морковь, огурцы, зелень).

Ужин: бобы с чили (2 порции): разогрейте в сковороде с антипригарным покрытием 1/2 столовой ложки кукурузного масла, пассируйте на нем до золотистого цвета нарезанную луковицу и стручок зеленого перца, добавьте измельченный зубчик чеснока, 1 десертную ложку молотой паприки, 1 чайную ложку тмина и 1 красный перец чили. Обжарьте, затем добавьте 400 г консервированных бобов, предварительно слив жидкость, и 400 г измельченных консервированных помидоров, приправьте по вкусу.

Тушите содержимое сковороды на медленном огне 30 минут, периодически помешивая. Затем посыпьте 25 г раскрошенной моцареллы и ненадолго поместите в духовку или под гриль. Подавайте на большом листе зеленого салата.

День третий

Завтрак: порция мюсли с обезжиренным молоком; порция нарезанных фруктов или ягод; 1 ложка льняного семени.

Обед: овощная пицца (2 порции): смажьте готовую лепешку для пиццы томатным соусом, положите свои любимые нарезанные овощи, оливки, грибы и измельченную зелень. Сверху посыпьте 50 г тертого сыра моцарелла или положите ломтики маринованного тофу. Выпекайте в духовке при температуре 200 °C в течение 20 минут. Подавайте с большой порцией зеленого салата.

Ужин: овощная запеканка (2 порции): обдайте кипятком или разогрейте в микроволновой печи 450 г овощной смеси (например, фасоль и зеленая фасоль, перец, морковь, брокколи, горошек, кукуруза), очень большие кусочки порежьте. Овощи должны быть мягкими. Дайте стечь воде и уложите в форму. Сварите в подсоленной воде 75 г макаронных изделий, слейте воду и смешайте с овощами. Затем приготовьте соус для овощей: смешайте 20 г оливкового масла и 25 г муки, подогрейте смесь на среднем огне до получения однородной массы. Влейте 350 мл обезжиренного молока и всыпьте чайную ложку горчичного порошка. Размешивайте, пока соус не загустеет. Добавьте приправу по вкусу и 40 г тертого сыра моцарелла. Полученный соус вылейте на овощи и макароны. Посыпьте тертым пармезаном и обжарьте в духовке или гриле до золотистого цвета. Подавайте с большой порцией зеленого салата. Если вы истинная вегетарианка, вместо сыра посыпьте запеканку дроблеными орехами.

День четвертый

Завтрак: аналогичен завтраку первого дня.

Обед: сэндвич (1 порция): 2 ломтика зернового или ржаного хлеба намазать нежирным маргарином, добавить нарезанный помидор и 50 г сыра бри.

Вариант: 50 г маринованного или обжаренного тофу, лесной гриб, обжаренный в оливковом

масле с приправой; свежий фрукт.

Ужин: чечевица со специями (2 порции): на сковороде с антипригарным покрытием разогрейте 1 столовую ложку арахисового масла и обжарьте 400 г сладкого картофеля (можно заменить любыми корнеплодами, например, топинамбуром), нарезанного кубиками. Добавьте нарезанную луковицу и обжаривайте еще несколько минут. Затем добавьте измельченный зубчик чеснока, свежий перец чили, очищенный от кожицы и семян, по 1 чайной ложке тмина и свежего имбиря, чайную ложку семян кориандра. Помешивайте 1–2 минуты, затем добавьте сваренную или консервированную чечевицу (коричневую или зеленую) и 150 мл овощного бульона, доведите до кипения и варите на медленном огне без крышки 30 минут.

Если смесь будет очень сухой, добавьте еще бульона. Приправьте по вкусу и добавьте 2 столовые ложки натурального йогурта (перед подачей). Подавайте со свежей капустой.

День пятый

Завтрак: 1 большой кусок зернового хлеба с нежирным маргарином и 150 г фасоли в томатном соусе; 1/2 грейпфрута.

Обед: рис с фруктами и орехами (2 порции): отварите 100 г коричневого риса, остудите. Затем смешайте рис с 50 г свежей стручковой фасоли, 25 г дробленых орехов (пекан или кешью), 1 столовой ложкой семечек подсолнечника, 4 измельченными половинками кураги, 1 измельченным бананом и заправьте смесью из 2 столовых ложек биойогурта, лимонного сока, приправой (по вкусу) и 1 столовой ложкой хумуса; на десерт – порция любых фруктов.

Ужин: тушеные овощи с грибами (2 порции): разогрейте в кастрюле с антипригарным покрытием 1 столовую ложку оливкового масла, обжарьте тонко нарезанный лук до золотистого цвета. Нарежьте 200 г молодого картофеля (кубиками). Добавьте в кастрюлю 1 зубчик чеснока и по 1 чайной ложке тмина, паприки и кориандра, а также щепотку шафрана, картофель и грибы (175 г), 75 г свежей зелени, 200 г измельченных консервированных помидоров, 5 столовых ложек овощного бульона и приправы по вкусу.

Еще раз перемешайте и готовьте либо в духовке (180 °C), либо на плите, пока овощи не станут мягкими. Подавайте с хрустящими хлебцами (25 г).

День шестой

Завтрак: среднего размера тарелка мюслей со снятым молоком, фруктами и ягодами и 1 столовой ложкой льняного семени.

Обед: 400 мл готового или домашнего чечевичного супа с 1 ломтем зернового или ржаного хлеба; 1 апельсин.

Ужин: цельнозерновые макароны с гарниром: отварите макароны в подсоленной воде, добавьте оливковое масло, шпинат или другую зелень, 10 г тертого пармезана или 50 г твердого тофу, порезанного кубиками.

Истории успеха и интересные факты



Конечно, большая и красивая грудь – мечта каждой женщины. Почему представителей сильного пола привлекает данная часть тела больше всего? Этим вопросом занялись психологи, которые нашли ответ. Оказывается, именно представительницы большой груди подсознательно воспринимаются

мужчинами как наиболее подготовленные к деторождению.

Одним словом, это не эстетическое восприятие, а подсознательное, психологическое. Поэтому и представительницы прекрасной половины человечества, имеющие маленькую грудь, на чувственном уровне оказываются дисквалифицированными со стороны большинства мужчин. Именно это – желание получить мужское внимание – движет женщинами, которые идут на разные уловки по увеличению груди: будь то объемный бюстгальтер или же установка имплантов (искусственная грудь). Многие всемирно известные актрисы, как мы знаем, используют этот метод – хирургическое вмешательство. Хотя, результат получается всегда разный.

В результате одной из таких попыток увеличить грудь родился новый рекорд – самая большая грудь в мире. Принадлежит она Челси Чармс (1976 г.р.). Родом Челси из Миннеаполиса, штат Миннесота. Сегодня грудь Челси – самая настоящая достопримечательность, занесенная в Книгу рекордов Гиннеса. Причем, сама Челси гордится своим «достоянием» и уменьшать его не собирается. Ее грудь нашла отличное «применение» – это стриптиз и съемки фильмов эротического содержания. Многие журналы часто предлагают Челси фотосессии.

Одна грудь этой женщины весит 11,8 килограммов. Добиться такого результата у Челси получилось посредством использования имплантов из полипропилена. Устанавливаются они хирургическим путем, постепенно впитывают воду и из-за этого увеличиваются. В общей сложности было проведено три операции. Изначально у Челси был размер D. Уже после второй операции объем ее груди равнялся 2 500 куб. см, и третья, наконец, имела результат в 7 000 куб. см.

Истории успеха

Тайра Бэнкс

Звезда считает, что любая девушка может быть красивой – худая или полная, низкого роста или высокая, с большой или маленькой грудью – неважно. В современном мире сложно чувствовать себя комфортно, потому что многие продолжают мерить красоту вымышленными и нежизнеспособными стандартами. Тайра призывает всех не ставить эти рамки для себя и избавляться от комплексов.

– Каждый раз, подходя к зеркалу, находите в себе индивидуальную красоту, – говорит супермодель, – а для того, чтобы это было реально, ежедневно делайте физические упражнения и придерживайтесь определенных принципов в питании.

Есть у звезды и специальный комплекс упражнений для груди, в который входят как упражнения для начинающих, так и упражнения с гантелями. Есть, например, такое простое упражнение, как «улыбка», во время которого напрягаются не только лицо и шея – «улыбка» не менее благотворно влияет и на грудные мышцы. Вы сразу же заметите это, улыбнувшись во весь рот: грудь приподнимается. И совершенно неважно, маленький у вас бюст или большой – любая грудь может быть красивой и привлекательной, главное, чтобы она держалась высоко естественным образом. А за это в основном ответственны две мышечные группы – грудные мышцы, образующие опору естественного бюстгальтера, и спинная мускулатура, дающая хорошую осанку.

Результата налицо – супермодель может похвастаться идеальной осанкой, упругой и привлекательной грудью. В свои сорок лет Тайра может носить футболку без бюстгальтера! Не только ее лицо выглядит молодо и ухоженно, но и грудь модели по форме и упругости – как у юной девушки.

Мадонна

Певица каждый свой день начинает с занятия йогой. После этого поп-королева делает комплекс упражнений «пилатес», тренирует приемы карате или поднимает тяжести. К слову, именно гантели и другие «железки» позволяют поддерживать ее грудь в идеальной форме ну и, разумеется, бассейн. Следующий этап тренировки – это либо бег, либо катание на велосипеде или лошади. Вот несколько упражнений от самой звезды.

Наклон из положения стоя на коленях

Вам понадобится: фитнес-мяч, нетяжелые гантели. Упражнение: встаньте на колени, поместите фитбол между ног, в руки возьмите гантели. Вытяните руки в стороны на уровне плеч, затем согните под углом 90 градусов к полу (ладони «смотрят» вперед). Медленно наклоняйте корпус назад, постарайтесь сделать максимальный наклон. Одновременно с этим сводите руки с гантелями перед собой. Вернитесь в исходное положение.

Подъем корпуса из положения под наклоном с упором на фитнес-мяч

Вам понадобится: фитнес-мяч, гантели. Упражнение: лягте на спину, положите фитнес-бол ниже

средней части спины (так, чтобы голова и плечи были подняты), ноги согнуты, упор на стопы. В руки возьмите гантели, можно обойтись и без них, если хотите сделать упражнение более легким. Поднимите руки с гантелями до уровня плеч (корпус под наклоном, опирается на ноги и фитбол), разведите их в стороны и слегка согните. Медленно поднимайте корпус, ноги продолжают оставаться согнутыми, мяч – под спиной. Одновременно с подъемом корпуса начинайте сводить слегка согнутые руки с гантелями так, чтобы они обхватили колени и соприкоснулись ладонями.

Скарлетт Йоханссон

Скарлетт никогда не отличалась модельными параметрами. Тем не менее, ее считают одной из самых сексуальных голливудских звезд. А все это благодаря ее женственной фигуре, которую, тем не менее, приходится постоянно держать в тонусе. Вот одно из упражнений для груди, которое выполняет звезда. Это простые отжимания.

Сделать их очень просто – лягте на пол, поднитесь на широко расставленных руках, опираясь на стопы. Сделайте отжимание, по возможности, такое низкое, чтобы грудь практически касалась пола. Вернитесь в исходное положение и поднимите правую ногу, одновременно, поворачивая корпус и поднимая правую руку, упор – на левую руку. Балансируйте на вашей левой руке. Вернитесь в исходное положение и повторите отжимание с подъемом левой ноги и упором на правую руку. Необходимо сделать 5–6 таких отжиманий.

Клэр Дэйнс

Актриса предпочитает носить предельно открытые сверху платья. Ведь скрывать такие красивые и упругие грудь и плечи, как у нее, – просто преступление. Ее личный тренер Джо Дауделл применяет так называемое «упражнение-пилу». Это одно из самых эффективных упражнений для мышц от звездных тренеров. Для него тренирующейся представительнице прекрасного пола понадобится коврик и два специальных небольших фитнес-диска, которые подкладываются под носки ног, чтобы они хорошо скользили.

Начальная позиция: лежа на полу животом вниз, руки согнуты в локтях, упор делается на предплечья, плечи находятся прямо над локтями. Ноги упираются на носки, под которые подложены диски. Таким образом, корпус располагается над поверхностью пола, с которым соприкасаются только локти, кисти рук и носки ног. Далее нужно сделать движение телом вперед, словно подтягиваясь на согнутых руках (плечи уходят вперед, оказываясь примерно на 15–20 см дальше локтей). Затем вернуться в исходное положение (плечи над локтями). Повторить 10–12 раз вперед и назад в течение трех заходов. Между заходами сделать перерыв в 15–30 секунд.

В качестве примера, мы хотим привести историю простой девушки из города Иваново, которая, благодаря физическим упражнениям, сумела привести свое тело в тонус и вернуть груди привлекательность и объем!

После того, как любимый мужчина посоветовал Светлане сделать маммопластику, она задумалась о красоте своего бюста.

– Да, я люблю, когда у девушек красивая грудь, – признался он однажды. Свете, обладательнице обвисшего 3 размера, очень больно было слышать это от него. От парня, с которым она вместе прожила несколько лет. А ведь еще недавно он говорил девушке, что она самая лучшая, самая красивая, самая желанная, что у нее самая «прелестная грудь».... А потом, видимо, не выдержал... Однажды подарил ей бюстгалтер «пуш ап», сказал, чтобы Светлана надела его на встречу с другом, которого он не видел 4 года. Именно с этого и начались проблемы.

– Вы, наверное, представляете, насколько унижительно человеку, получать такой подарок от любимого человека. Я отказалась идти. Мы поругались. В пылу злости он рассказал мне все, что думает о моей груди. Слышать это было крайне обидно, таких гадостей я не могла от него ожидать. Казалось, что я испортила ему всю жизнь. Последнее, что он сделал в тот день – это поставил мне ультиматум, либо я делаю маммопластику, либо мы с ним расстаемся. После этого мое терпение лопнуло, мы расстались. История эта оставила во мне неприятный осадок – рассказывает Света. – Я чувствовала, что меня предали, причем, сделал это самый близкий мне на тот момент человек. А во-вторых, во мне развился комплекс неполноценности.

И если предательство со временем стало забываться, то комплекс только усиливался. Я наблюдала за парнями и видела, как они смотрели на мою подругу, обладательницу д-го размера, и как на меня – совершенно разные взгляды... Меня как будто не воспринимали всерьез.

Я не собиралась жить с этой проблемой, поэтому вскоре после расставания поставила себе цель – во что бы то ни стало привести свою грудь в порядок. Сделать это можно было двумя способами – использовать специальные мази, маски, упражнения или маммопластикой. Естественно, я не хотела

делать операцию и для начала выбрала первый способ. Я начала делать упражнения на фитболе.

Именно благодаря ним сегодня я имею красивую грудь. Неужели эта методика на самом деле эффективна? Или это просто чудо? В тот момент я была готова поверить во что угодно. Но все-таки решила проверить – работает ли эта методика, или мне просто повезло? Нашла в Интернете нескольких девушек, так же, как я, мечтающих привести свою грудь в порядок без операции, рассказала им обо всем. Предложила попробовать. Они согласились. Результаты не заставили себя долго ждать – как и я, они заметили их уже через 2 недели после начала использования методики. У всех семерых девушек наблюдалось значительное приподнимание груди. Ни один из используемых до этого ими и мною методов не давал таких результатов... Это было поразительно. Невероятно. Фантастически.

Можно ли иметь красивую грудь, не прибегая к хирургическим методам? Еще год назад я, как и многие девушки, ответила бы – нет, сегодня с полной уверенностью говорю – «Да!». Нескольким десяткам девушек уже удалось это сделать, что выступает лучшим доказательством эффективности методики.

Известный факт – грудь постоянно меняется. Если данные изменения взять под контроль и пустить в нужное русло – то эффект не заставит себя долго ждать.

Заключение



Идеальная грудь – это не обязательно результат отлично проведенной хирургической операции. Чаще всего можно обойтись и без нее, но те, кому выгодно продвигать медицинские услуги такого рода, будут убеждать вас в обратном. Но если вы дочитали книгу до этой страницы, то вы должны только улыбнуться тем, кто до сих пор верит в «правдивость» рекламы. Ведь теперь вы точно знаете, что с помощью комплекса различных упражнений действительно возможно получить великолепный результат.

Природа наградила женщину великолепными формами для того чтобы нравиться и противоположному полу и суметь вскормить ребенка. Но бывает, что грудь теряет привлекательность, и не важно, почему это произошло – из-за родов, возрастных изменений или в силу индивидуальных особенностей; важно, что, потратив всего 30 дней на несложные физические упражнения, можно обрести почти идеальные формы.

Тело человека уникально, и в любом возрасте вы способны менять его физическую форму к лучшему. И пока для многих женщин красивая грудь – это мечта, вы можете уже начать воплощать это в реальность, своим собственным примером доказывая, что все возможно, и потенциал тела практически безграничен.

Да, конечно, кто-то скажет, что, прибегнув к пластике, можно добиться результата гораздо быстрее. Возможно, но, во-первых, это не дешево, во-вторых, в отличие от спорта имеет множество противопоказаний, в-третьих, не все живут в больших мегаполисах, где можно найти действительно профессионального хирурга, и, в-четвертых, это не всегда приносит удовлетворительный результат.

Что же касается спорта, то это не только видимый результат всего через несколько дней занятий, но и оздоровление организма в целом. А последнее вам не обеспечит никакое хирургическое вмешательство. К тому же специально для тех, кто действительно хочет естественным путем улучшить форму груди, в этой книге были собраны самые разнообразные и эффективные комплексы упражнений. Простые и действенные, они способны творить чудеса!

И самое главное – эти упражнения не требуют какой-то особой физической подготовки и изнуряющих физических тренировок для достижения результата. Также как и не требуют упражнения

и массу свободного времени. Все, что вам нужно, – это желание и немножко терпения, и вы скоро станете обладательницей подтянутой и красивой груди.

Благодаря тому, что в книге собрано множество разных комплексов есть возможность выбрать именно тот комплекс, который подходит именно вам. Это также позволяет тренироваться только в удовольствие, ведь вы сами выбираете упражнения.

Если вы действительно решили сделать свое тело идеальным, то не откладывайте это на потом! Не ждите понедельника, утра, лета и хорошего настроения – начинайте уже сейчас. И всего через 30 дней вы с гордостью будете смотреть на себя в зеркало. И поверьте, – сделав первый шаг на пути к идеальной фигуре, вы уже не сможете остановиться. Спорт станет вашим наркотиком. И ежедневно заниматься спортом для вас будет также естественно как дышать. Успехов и великих свершений!

Приложение

Таблица калорий по видам спорта

Для того, чтобы вы были во всеоружии, мы приводим ниже таблицу расхода калорий при различных занятиях спортом. Различные вид фитнеса попадают в категорию аэробика, поскольку заставляют работать наши мышцы с максимальной эффективностью. Мы включили в таблицу также и другие виды спорта, чтобы вы понимали, какой эффект можете получить от игры в боулинг или, даже, от отдыха за компьютером.

Отметим также, что для того, чтобы эффективно работать со своим телом, следует выбирать разные виды спорта и смешивать активность, только такой подход позволит вам развиваться во всех областях и гармонично двигаться к своей цели.

Вид спорта	Расход ккал/мин	Расход ккал на 0,5 кг веса в час
Аэробика	6,5	2,6
Бадминтон	5,8	2,4
Баскетбол	6	2,4
Боулинг	4,5	1,8
Бег трусцой со скоростью 8,8 км/час	8	3,2
Бег со скоростью 10,4 км/час	10,3	4,2
Бег со скоростью 12 км/час	14	5,4
Бег со скоростью 16 км/час	17,6	7,2
Верховая езда рысью	6,8	2,8
Волейбол	5,8	2,4
Гольф	4	1,6
Гимнастика (калланетика)	5	2
Дзюдо	4	1,6
Езда на велосипеде со скоростью 16 км/час	6,6	2,7
Занятия на эллиптическом тренажере	9	3,7
Фитнесс	7,3	3,0
Статическая йога	4	1,6
Растяжки	2,2	0,9
Катание на коньках	4	1,6
Катание на роликах	5,2	2,1
Катание на беговых лыжах	9	3,7

Катание на горных лыжах	6,4	2,6
Отдых сидя	1,1	0,4
Прыжки через скакалку	7	2,8
Подъем по лестнице/степ	9	3,7
Медленное плавание кролем	8,5	3,5
Медленное плавание брассом	7	2,8
Прыжки с трамплина	7	2,9
Скутер	4	1,6
Настольный теннис	6	2,4
Большой теннис	7	2,9
Медленные танцы	4,5	1,8
Быстрые танцы	9	3,7
Упражнения с гирями	4,6	1,9
Фехтование	5	2
Футбол (нападающий)	5,5	2,2
Ходьба со скоростью 3,8 км/час	5	2,1
Ходьба со скоростью 5,6 км/час	6	2,4
Ходьба со скоростью 7,2 км/час	7	2,8
Ходьба в гору (уклон 15% 3,8 км/час)	6,7	2,7
Хоккей	5,5	2,2
Цикл упражнений для бедер	5,5	2,2