

# ФУТНЕС для ГРУДИ

*Э. Лэттерсон*

ПОВЫШАЕМ  
УПРУГОСТЬ БЮСТА

Эль Паттерсон

**Фитнес для груди.  
Повышаем упругость бюста**

«Неоглори»

## **Паттерсон Э.**

Фитнес для груди. Повышаем упругость бюста / Э. Паттерсон — «Неоглори»,

В книге «Фитнес для груди» собраны модные, популярные и доступные программы тренинга самой сексуальной области женского тела и ухода за ней. Вы узнаете, как сделать кожу декольте шелковистой и гладкой, как подкачать мышцы, сохранить и восстановить упругость бюста, как правильно выбрать нижнее белье, чтобы подчеркнуть свою природную красоту, и многие другие рецепты и советы. Лозунг данной книги – укрепляем, питаем, увеличиваем!

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Подтягиваем и укрепляем мышцы груди, рук и спины	8
Упражнения для грудных мышц	8
Упражнение 1	8
Упражнение 2	9
Упражнение 3	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Э. Паттерсон**

## **Фитнес для груди.**

### **Повышаем упругость бюста**

#### **Введение**

Во все века красивое тело считалось величайшей эстетической ценностью. Идеал женской красоты привлекал внимание художников, скульпторов и поэтов, писателей и даже философов. Ради красоты женского телосложения устраивались рыцарские турниры, начинались кровопролитные войны (вспомните Троию) и состязания трубодуров. Наше время – совсем не исключение. Прошли века, но женщины разных религий, культур и образа мышления все равно стремятся к улучшению своей внешности. Так уж устроен наш женский менталитет – мы во всем ищем совершенство.

Но что значит быть красивой или обладать совершенными формами тела? Для каждой из нас все так относительно: толстушка мечтает быть стройной как березка; кому-то для полного счастья, наоборот, не хватает лишних килограммов – вот парадокс. Третья – мечтает об идеальных ножках, четвертая – о пышной груди, пятая... Можно до бесконечности продолжать перечисления.

Идеал – это конечно же хорошо, но такие варианты встречаются крайне редко. По большому счету, это либо результат работы хорошего хирурга или стилиста, либо многочасовые тренировки в фитнес-зале. Природа не всегда бывает щедра к нам и крайне редко встречаются совершенные формы, но красивой, привлекательной и хорошей фигурой может обладать любая женщина. Причем не важно какого она роста, пропорций или конституции. Важно другое – избавиться от собственных комплексов, то есть ощущать саму себя желанной, молодой и красивой, а научившись ощущать свою привлекательность, вам не составит труда убедить в этом любого мужчину. Необходимо научиться ценить то, чем одарила вас Природа, почувствовать свою красоту и обрести уверенность в себе. Затем объективно оценить недостатки и выбрать правильные средства для их компенсации.

Не стоит пребывать в унынии, глядя на себя в зеркало и думая, что вам никогда не избавиться от лишних складочек или, наоборот, добавить кое-где пышности. При наличии желания и терпения, мы, женщины можем многого добиться. Во все времена мужчины ценили и ценят гибкую подтянутую фигуру, хорошую осанку, грациозную походку, то есть то, чего можно добиться с помощью упражнений. Но что больше всего привлекает мужчин, так это женская грудь, да и вся верхняя часть нашего тела. Покажите мне хотя бы одного мужчину, который равнодушно пройдет мимо женщины, имеющей упругую, подтянутую грудь в глубоком декольте или соблазнительную линию плеч и рук. И, между прочим, этого нельзя добиться, полагаясь только лишь на чудодейственные диеты, крема или препараты.

А посмотрите на современную моду... Да она просто безжалостна к нам. Пролистав парочку модных журналов вы убедитесь, что модельеры то и дело предлагают модели одежды больше рассчитанные на изящных и стройных: топы в обтяжку, а то и без бретелей, сарафаны без рукавов, шикарные платья с глубоким декольте, невозможно одеваться в таком стиле не имея подтянутую грудь или руки без лишних ненавистных «крылышек» сзади. И я просто уверена, что многие женщины отказываются от современной моды только потому, что их тело не соответствует ей. То и дело можно услышать «жалобы» женщин на силу тяжести, безжалостно оттягивающую грудь.

Конечно, многие скептики могут сказать, что бороться с законом всемирного тяготения абсурдно, я же скажу – возможно. Существуют в фитнесе свои маленькие хитрости, которые позволят вам обойти законы физики. А в ответ на пессимистичные высказывания, что, мол, красивую грудь можно сделать только при помощи скальпеля хирурга или силиконовых имплантантов, возражу. Добиться сексуальной ложбинки на груди, упругости и даже пышности – вполне по силам каждой женщине. Чудодейственный рецепт прост – упражнения, которые «работают» на наше тело столь эффективно, что позволяют на долгие годы сохранить упругость, тонус и форму груди, добиться невозможного, восстановить утраченное (например, восстановить форму после родов). Кстати, использовать эти упражнения никогда не поздно. И почему многие считают, что тренировать мышцы груди должны только мужчины?! И совсем уж абсурдно считать, что тренировки с отягощением – гантелями или штангой – сделают нас похожими на Шварцнеггера.

Развитые мышцы груди частенько навевают образ накачанного гиганта. И сколько бы об этом не писалось во многих женских журналах, все равно часто слышишь, что такие тренировки доступны только мужчинам. Да ничего подобного! На самом деле женщинам, а так распорядилась природа, очень сложно добиться большой мышечной массы. Основная причина – в нехватке гормона тестостерона, который в избытке вырабатывается у мужчин (яичками), и в очень малом количестве у женщин (яичниками). Существует прямая связь между уровнем тестостерона и мышечной массой, поэтому даже у самых тренированных женщин никогда не будет столько мышц, как у мужчин. Без приема анаболических средств женские мышцы расти не будут. Нам это не грозит. Мы генетически не в состоянии развить их больше, чем возможно. В среднем, уровень тестостерона в женском организме составляет менее 0,1% от мужского. Наверное так природа сохраняет нам женственность. Ну а тем, кого мои слова не убедили отвечу, что все упражнения, представленные в этой книге, не сделают вас «Мистером Олимпия».

Зачастую многие женщины тренируют в большей степени ноги и живот, как-то забывая про грудь. Одни, как я уже упоминала, боятся выглядеть мужеподобными, другие считают, что добиться хорошего мышечного тонуса верхней части тела очень сложно. Да, увеличить объем груди на несколько размеров вам не удастся, но не стоит забывать, что уже после тридцати лет женщины, особенно те, кто не занимается физическими упражнениями начинают терять мышечную массу и тонус, рискуют потерять упругость и остаться с «обвислой» грудью. И нельзя недооценивать важность мышц верхней части тела. Сильные плечи, руки и мышцы груди помогают легче справляться с повседневными делами.

В чем же плюсы тренинга? Ну грудь «на зависть всем подружкам» – это понятно, восстановление формы и тонуса – тоже, красота и упругость этой самой, пожалуй, желанной части тела для мужчин – тоже не нуждается в комментариях. А вот руки... Жизнь не справедлива к нам по сравнению с мужчинами: мы не такие толстокожие, а значит стареем раньше; в силу гармонального фактора нам приходится бороться с целлюлитом (причем, не только на ногах и животе, но и на руках), чего не скажешь про нашу сильную половину. Также наши руки доставляют нам массу проблем: плечи сутулятся от сидячей работы; то ручки тонкие как спички, то, наоборот, полные и далеки от идеала. А еще с возрастом мышцы становятся как «дрожащий холодец». Поэтому, чтобы всего этого не произошло, выход один – обмануть время и заняться тренировками. А плюсы – вот они: во-первых, сильные тренированные руки так обольстительно и сексуально смотрятся в топах, сарафанах и открытом платье; во-вторых, благодаря развитым мышцам плеч, фигура приобретает более правильные пропорции – даже самые широкие бедра и талия кажутся уже при более широких плечах; в-третьих, плечевой сустав очень уязвим, так как обладает большей подвижностью, да к тому же связан с мышцами спины, которые отвечают за нашу грациозную осанку при походке. Займитесь своими руками и летом

вам даже в голову не придет прятать их – в открытых платьях и топах вы будете еще более обворожительны.

Фитнес-индустрия давно уже не стоит на месте, изобретая все более революционные упражнения, позволяющие добиться максимального, а главное, быстрого эффекта. И, к счастью, по сравнению с нижней частью нашего тела, которая очень тяжело поддается тренировкам, верхняя часть более отзывчива. Если нижняя активно накапливает жиры и очень медленно их сжигает, верхняя, наоборот, сжигает жиры так же быстро, как и набирает, поэтому результаты упражнений можно не ждать годами, а увидеть через довольно короткий промежуток времени. Бывают, конечно, исключения, когда у некоторых женщин верхняя часть более массивная, но это исключения, а не правило.

И еще об одном. Изменяясь внешне, вы будете меняться внутренне, ведь уверенность в собственной неотразимости и привлекательности будет заметна в зеркале, в котором будет отражаться ваша новая фигура. Она станет стройной и подтянутой в целом, ведь человеческий организм – это не отдельно верхняя часть и нижняя – это единое целое. Ваша одежда будет сидеть на вас гораздо лучше. Очень скоро все окружающие заметят те положительные перемены, которых вы добьетесь с помощью фитнеса. И настройтесь на победу. Ничто так не сбивает с прямого пути, как неуверенность в собственных силах. А чтобы замотивировать себя, купите самое красивое платье – так вы отрежете пути к отступлению.

В этой книге представлены самые популярные в настоящее время программы: фитбол, пилатес, калланетика, йога. Все они собраны в книге еще по одной причине: это методики, позволяющие комплексно воздействовать на наше тело, гармонично изменяя вас в целом, а не по «частям». Особенно это касается йоги и пилатеса. Выбирая любой комплекс упражнений, вы обретете не только красивые формы груди и тела, но сможете активно противостоять стрессам, улучшите самочувствие, получите заряд бодрости и энергии. Учитывая, что красивую грудь нельзя получить без тренинга мышц рук и спины, я предлагаю вам в первой главе упражнения как для груди, так и для верхней части туловища.

## Глава 1. Подтягиваем и укрепляем мышцы груди, рук и спины

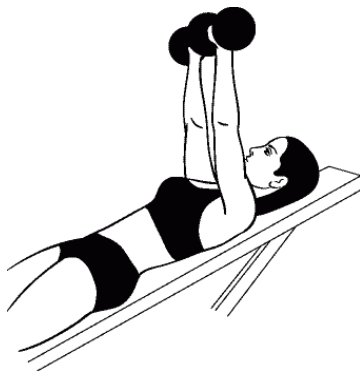
### Упражнения для грудных мышц

#### Упражнение 1

##### *Жим гантелей лежа на скамье*

Для упражнения вам понадобится пара гантелей весом от 4 до 10 кг, в зависимости от вашего уровня подготовки. Лежа на скамье (на полу или фитболе), возьмите в руки гантели. Поднимите вверх так, чтобы они находились прямо на уровне с ключицами, а затем согните локти под углом 90°. При этом запястья должны быть расположены прямо над локтями, предплечья параллельны друг другу. Сделайте сильный вдох, задержите дыхание и медленно выжмите гантели вверх. После прохождения самого трудного участка выдохните.

Без паузы верните руки в исходное положение. Выполните все заданные повторы. На начальном этапе начните с 8–10 повторов в одном сете. По мере увеличения силы, доведите количество сетов до 2–3, а количество повторов до 12–15. Отдыхайте между сетами 1–2 минуты. Когда почувствуете, что сет дается легко, увеличьте нагрузку (вес гантелей).



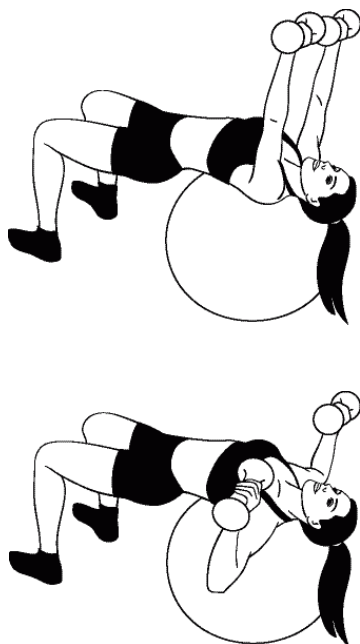
##### **Вариант выполнения**

##### *Жим гантелей*

Исходное положение: примите положение упора на фитбол спиной так, как показано на рисунке. Чтобы удерживать 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.





1. Выполните жим, расположив корпус под углом  $45^\circ$  к полу. Положение тела должно быть аналогично положению при выполнении разведения рук. При этом колени должны быть согнуты, стопы прочно прижаты к полу, таз расположен ниже коленей. В остальном техника жима та же.

2. Вместо гантелей можно использовать штангу или боди-бар. Примите горизонтальное положение, возьмите штангу (боди-бар) на вытянутые руки прямо над плечами. Вдохните, задержите дыхание и опустите гриф к груди. Без паузы выжмите штангу на прямые руки. Выдохните. Опять же без паузы медленно выпрямите руки. 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.

Если вы новичок, то ваши грудные мышцы будут только в течение 1,5–3 месяцев привыкать к нагрузке. Поэтому начинать надо с 1–2 сетов по 10–12 повторов в каждом. Это касается всех упражнений на грудные мышцы. Примерно через месяц-полтора доведите количество сетов до 3. А еще через несколько недель увеличьте количество повторов до 15. Обязательно отдыхайте между сетами 1–2 минуты. Когда почувствуете, что сетов дается легко, увеличьте нагрузку (то есть вес отягощений) на 10%.

Что касается веса отягощений, то на начальном этапе начинайте с 2–3 килограммов. К жиму штанги (боди-бара) приступайте только тогда, когда хорошо освоите упражнения с гантелями.

Если вы имеете некоторый опыт работы с весами, то подбирайте такое количество килограммов, чтобы вы могли выполнять 3–4 сета по 15 повторов, причем, последние повторы должны даваться вам с некоторым усилием.

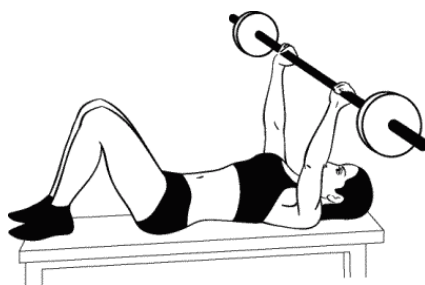
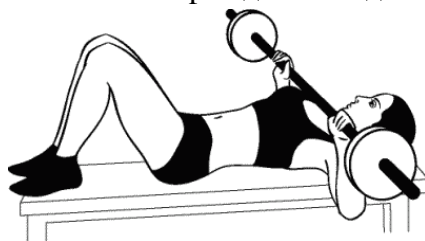
## Упражнение 2

### *Жим штанги лежа*

На начальном этапе штангу можно заменить боди-баром (гимнастическая палка весом 7–8 кг). Лежа на скамье, снимите штангу со стоек. Сильно вдохните, задержите дыхание и

опустите гриф к груди. Не останавливаясь, выжмите штангу вверх на прямые руки. Выдохните. Снова без паузы медленно верните штангу в исходное положение.

На начальном этапе выполните 8–10 повторов в сете. По мере увеличения силы, доведите количество сетов до 2–3, а количество повторов до 12. Отдыхайте между сетами 1–2 минуты.



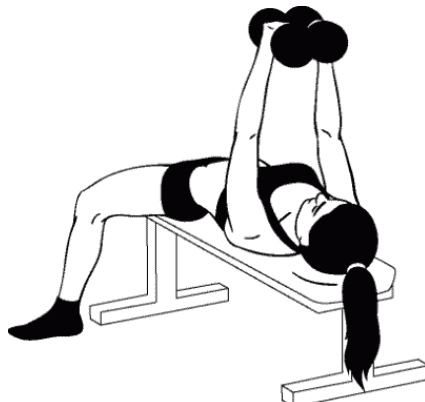
### Упражнение 3

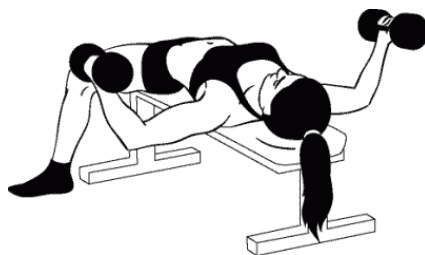
#### *Разведение рук с гантелями лежа*

Для упражнения вам понадобятся гантели весом от 4 до 10 кг, в зависимости от вашего уровня подготовки. Лежа на скамье, возьмите гантели хватом так, чтобы ладони были направлены друг к другу, и поднимите над грудью, слегка согнув руки в локтях.

Сделайте выдох, затем медленно разведите руки в стороны. Не опускайте локти ниже уровня плеч. В конечной точке выполните сильный вдох, задержите дыхание и поднимите гантели вверх.

По мере развития силы можно увеличить нагрузку, для этого в верхней точке поверните гантели в одну линию, соединяя их торцами. Начните с 1 сета по 8–10 повторов, постепенно увеличьте количество сетов до 3, а количество повторов до 12–15. Отдыхайте между сетами 1–2 минуты.





*Внимание:* меняя угол наклона тела или скамьи, можно воздействовать на различные области грудных мышц. На горизонтальной скамье нагрузка приходится на среднюю область, на наклонной – на верхнюю, а обратный наклон – на самый низ грудных мышц. Варьируя угол наклона, вы добьетесь идеальной формы груди сверху донизу.

### **Вариант 1**

#### *Разведение рук в наклоне*

Исходное положение: устройтесь на фитболе под углом в  $45^\circ$  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.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.