

ТВОЯ ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА

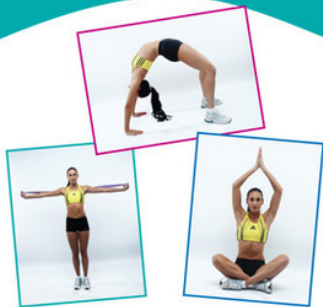
КРАСИВАЯ

Михаил Лагутин

ГРУДЬ

25

ЛУЧШИХ  
УПРАЖНЕНИЙ



**Михаил Петрович Лагутин**  
**Красивая грудь. 25**  
**лучших упражнений**  
Серия «Твоя идеальная фигура»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6601852](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6601852)*

*Красивая грудь. 25 лучших упражнений / М. П. Лагутин.: Мир и  
Образование; Москва; 2013  
ISBN 978-5-94666-713-5*

### **Аннотация**

В доступной для читателя форме, с юмором и огоньком автор раскрывает секреты правильного выполнения физических упражнений для развития грудных мышц. При составлении подборки, в первую очередь, учитывалась возможность самостоятельного выполнения упражнений в домашних условиях.

Вы получите представление об анатомии женской груди, научитесь правильно подбирать спортивное белье и узнаете, как с помощью физических упражнений сделать грудь более упругой и улучшить ее форму.

Эти знания позволят всем желающим повысить эффективность тренировок и достичь желаемого результата.

# Содержание

Введение	5
Анатомия женской груди	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Михаил Петрович Лагутин**  
**Красивая грудь. 25**  
**лучших упражнений**

Фотографии *Валерии Завьяловой*

Упражнения демонстрирует мастер спорта *Юлия Бабаева*

# Введение

*Грудь женская! Души застывший вздох,  
Суть женская! Волна, всегда врасплох  
Застигнутая – и всегда врасплох  
Вас застигающая – видит Бог!*

*Марина Цветаева*

Марина Цветаева, после поездки в Лондон в 1926 году, будучи уже 34-летней дамой, написала эти пронзительные строки. Чем или кем они были навеяны, мы вряд ли узнаем... Остается только восхищаться точностью поэтических метафор.

Во все времена женская грудь была объектом повышенного мужского внимания. Особенно если она есть и при этом красиво, как бы не нарочно, «мерцает» в глубоком декольте.

## **Так почему мужчин привлекает женская грудь?**

На самом деле ни один мужчина не может четко и однозначно дать ответ на этот, казалось бы, простой вопрос. В основном ответ один – красиво и сексуально.

Сексуально – это значит привлекательно для противоположного пола (сейчас мы не берем в расчет различные од-

нополюе отношения). А тут уже на бессознательном уровне срабатывает один из древнейших инстинктов – половой. Именно он заставляет людей обращать внимание друг на друга. И самое главное в нем, кроме удовольствия от секса, – это продолжение рода. А как раз красивая грудь (синоним: хорошо развитые молочные железы) и символизирует собой материнство.

Кроме этого, есть еще одна причина трепетного отношения мужчин к женской груди. Все мужчины когда-то были грудными младенцами и испытывали положительные эмоции от процесса кормления грудью. И эти эмоции запечатлелись в сознании ребенка в качестве положительного воспоминания образа материнской груди.

Как это ни странно, большие и сильные мужчины в своем влечении к женской груди остаются «маменькиными сынками». Им хочется обретения спокойствия грудного малыша, утерянного взрослым человеком чувства защищенности, которое он испытывал когда-то, засыпая накормленным и согретым материнской грудью. И женщины, для того чтобы успокоить своего любимого, прижимают его к своей груди. Были времена, когда женщины носили на груди корень валерианы, чтобы любимый мужчина мог найти там успокоение.

## **Так есть ли стандарты женской груди?**

В разные времена существовали различные стандарты

красивой женской груди. Споры об этом идут не один десяток и даже сотню лет. Какую грудь считать красивой? А какую не красивой? Обычно понятие женской красоты ориентировано на мнение мужчин по этому поводу. Считается, что мужчины отдают предпочтение женщинам с пышной грудью – таким «рубенсовским» и «кустодиевским» красавицам.

Но давайте вспомним недавнее время и модель номер один 90-х годов XX века Кейт Мосс с первым размером груди. Этакая девочка-мальчик. Грудь как таковой не было, но миллионные контракты были.

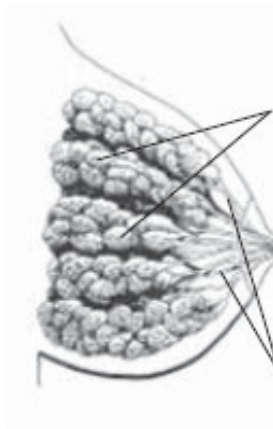
В разное время обществом к женской красоте и, в частности, к женской груди предъявлялись разные требования. Стандарты женской красоты также определяются веяниями моды, а она, как известно, крайне изменчива и иногда противоречива. Однако, несмотря на все веяния моды, женщины всегда стараются подчеркнуть свою сексуальность, используя одежду, красивую грудь, стройную фигуру.

# Анатомия женской груди

Форма и размер грудных желез во многом обусловлены генетическими факторами, проще говоря – передаются по наследству, и кардинально изменить эти параметры можно лишь хирургическим путем.

Молочная железа (*лат. mamma*) представляет собой парный орган, расположенный на передней поверхности грудной клетки на уровне от III до VI–VII ребер. Молочные железы окружены жировой тканью, что и определяет их форму.

У взрослой женщины тело молочной железы состоит из 15–20 радиально расположенных *долей*, разделенных прослойками соединительной и жировой тканей. Доли разделяются на мелкие и мельчайшие *дольки*. И доли, и дольки имеют выводные *млечные протоки*, направляющиеся к соску и открывающиеся в виде 12–15 небольших отверстий. Перед соском протоки расширяются, принимая форму ампул (их называют *молочными синусами*, они являются своеобразными резервуарами, в которых накапливается выработанное в дольках молоко), а затем снова сужаются. Вокруг протоков образуется так называемое *железистое поле*. Наибольшее количество железистых элементов находится в верхне-наружном отделе молочной железы.



Дольки молочной железы

Млечные протоки

Вопреки всеобщему убеждению, в женской груди нет мышц. Но поддерживают ее мышцы – грудные и плечевого пояса. Опорным и укрепляющим молочную железу аппаратом является так называемая *грудная фасция*

# 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.