Автор: Administrator
18.07.2008 15:23 -

У вас слишком большая или немного маленькая грудь и вас это не устраивает. Тогда воспользуйтесь нашими советами и вместе с нами приступайте к занятиям...

Большая грудь

Все тренеры сходятся во мнениях, что ни одну часть тела невозможно уменьшить без общего похудания. Займитесь бегом на 4- 7 км 3-4 раза в неделю. Начните с 2- 3 кг и добавляйте к времени бега по 5-7 минут каждый четвертый день.

Кроме общего похудания необходимо укрепить грудные мышцы, чтобы приподнять грудь. Эти комплексы упражнений не сделают бюст еще больше, но помогут предотвратить обвисание и сделают грудь красивее.

Маленькая грудь

Помогут занятия кик-боксингом или плаванье. Для тренировки также можно использовать боксерскую грушу (туго набитую подушку, матрас). Различные удары по груше — сверху, снизу, слева, справа — помогают сформировать красивые мышцы рук и грудные мышцы. Для укрепления мышц можно использовать комплексы упражнений, приведенные ниже.

Комплекс 1

1. Отжимание от пола, ноги согнуты в коленях. Упражнение повторите 15 раз.

2. Сидя на коленях, спина прямая, поднимите вверх прямые руки и потянитесь, опускаясь, задержите в горизонтальном положении руки, ладони вверх. Это упражнение можно выполнять с гантелями 10 раз.

3. Стоя или сидя 'по-турецки', ноги на ширине плеч, спина прямая. Ладони соедините перед собой пальцами вверх, локти согнуты на уровне груди. Ладони изо всех сил прижмите друг к другу. Упражнение повторите 10 раз.

4. Сидя на коленях или стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая, руки (прямые) на уровне плеч. Руки разведите в стороны как можно дальше за спину, пружинисто покачивайте ими. Это упражнение можно делать с гантелями 10 раз.

Комплекс 2

1. Описывание кругов плечами. Сядьте - 'по-турецки', руки согните, прижав локти к туловищу, пальцы положите на плечи, лопатки вместе. Теперь поднимите плечи вверх, потом отведите их далеко назад, вниз и вперед. Так проделайте 4 раза, затем 4 раза вниз, назад, вверх, вперед. Повторите упражнение 3-5 раз.

2. Сжимание ладоней. Встаньте прямо. Ладони сложите перед собой, пальцами вверх, локти на уровне груди. 2 раза на 'раз, два' сильно сожмите нижние части ладоней, на 'три' поверните пальцы к себе, на 'четыре' выпрямите ладони, на 'пять' опустите руки вниз, на 'шесть' сложите ладони перед собой. Упражнение повторяйте 5-8 раз.

3. Поочередное поднимание рук. Встаньте прямо, ноги соедините вместе. На 'раз' поднимите правую, выпрямленную, руку вверх (мышцы расслаблены) и отведите ее за голову, на 'два2 постарайтесь еще дальше отвести руку назад, на 'три' опустите руку вперед-вниз. То же движение повторите левой рукой. Выполняйте упражнение 4-6 раз каждой рукой.

4. Отведение локтей как можно дальше назад. Встаньте прямо, поднимите руки (ладонями вниз), согнутые в локтях, так, чтобы они находились на уровне плеч, а пальцы рук выпрямите и соедините чуть ниже ключиц. Отведите энергично локти назад: ладони разъединяются, но плечи не опускаются. Это движение проделайте на 'раз', второй рывок назад — на 'два'. На 'три' разведите руки в стороны и отведите назад. (Ни в коем случае не опускайте при этом плечи вниз.) На 'четыре' вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 6 раз.

5. Поднимание рук. Встаньте прямо, на 'раз' поднимите выпрямленные руки мягким движением вперед, на 'два' разведите их в стороны, на 'три' поверните ладони вверх, на 'четыре' поднимите руки над головой и хлопните в ладоши, на 'пять' опустите руки в стороны-вниз, на 'шесть' вернитесь в исходное положение. Упражнение выполняйте медленно, расслабленно, 4-6 раз. Дыхание равномерное.

6. Описывание кругов руками. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч, ступни параллельны. Левую руку положите на бедро, правой опишите большой круг (мышцы расслаблены), начиная движение вперед. Упражнение выполняйте в быстром темпе. Опишите рукой, таким образом, три круга на 'раз, два, три'. Следующие три круга - на 'четыре, пять, шесть', начинайте с движения назад, то есть в обратную сторону. Потом положите правую руку на бедро, а левой описывайте круги. Повторите упражнение каждой рукой 3-5 раз.

7. Движения руками как при плавании стилем брасс. Встаньте прямо, ноги соедините вместе, руки немного поднимите вперед-вверх. На 'раз' выверните ладони наружу и опустите руки вперед-вниз, локти слегка согните, но не отводите их назад и не опускайте (ладони не переходят за линию плеч) - так, как будто бы вы рассекаете воду; пальцы соедините, ладони поверните назад. На 'два' - сильно согните руки в локтях, прижмите их к туловищу, а ладони к себе — более или менее на высоте шеи, на 'три' поднимите ладони вперед-вверх. Движения на - 'раз, два' медленные, на 'три' — быстрые, но все упражнение надо выполнять плавно, с короткой паузой после счета 'три'. Повторите упражнение 10-30 раз. Это упражнение прекрасно укрепляет мышцы груди.