

Как улучшить форму груди?

Всегда выглядеть молодой и привлекательной – мечта большинства женщин. И если на лицо можно нанести грамотный макияж или боевую раскраску (это зависит только от умелости и вкуса самой женщины), то женскую грудь никакая краска не спасет. И даже суперлифчики, подтягивающие, ужимающие, увеличивающие и сближающие ваши «половинки» – спасение временное.

Для чужих людей вы, может, и будете выглядеть на все сто (процентов), а перед любимым мужчиной, когда вся эта современная конструкция из кружев, лямок, бретелечек и косточек упадет к его ногам, не хотелось бы смотреться на все сто (лет). Да и ходить круглосуточно в утягивающей и подтягивающей спецконструкции – занятие не из приятных и не из полезных.

Зрелая женщина может иметь хорошую и подтянутую грудь. Все знают, что контрастный или холодный душ, обтирания льдом (можно сделать лед из отвара петрушки, ромашки и прочей полезности, а если не нравится запах – использовать для льда чистую воду с добавлением розового масла, это и приятно и полезно) помогут сохранить свежесть и эластичность кожи, но многие ли из нас это делают постоянно? Кстати, такие льдинки полезны не только для груди и не только для зрелой кожи.

Ну конечно – на это нет времени. Муж, дети, родители – все требуют внимания и заботы, сил на себя часто уже и не остается. А еще работа, отчеты и доклады, подведение баланса и планирование, да мало ли важных и срочных дел. Совет для очень занятых женщин, которым нет времени заниматься такими пустяками, как уход за собой: вспомните Екатерину Вторую, она до весьма преклонных лет следила за своей внешностью, протирала лицо и грудь льдом, хотя, говорят, была очень занятой женщиной. Неужели у вас дел больше, чем у нее или они более важные?

Предлагаю 3 простых упражнения, которые не потребуют ни времени, ни сил, ни специальной одежды или снаряжения: 1,5х2 метра и немного силы воли, чтобы делать упражнения каждый день – и успех будет на вашей стороне!

1. «Молитва».

Как улучшить форму груди

Автор: admin
13.07.2012 19:19 -

Складывайте руки перед грудью, ладошка к ладошке. Ладони – вертикально, предплечья – горизонтально (как в молитве, только локти разведены широко в стороны). Ладонки с силой нажимают друг на друга. *3 подхода по 30 раз.*

2. «Бабочка».

Лягте, руки разведены в стороны под 90° к телу, согнуты в локтях. В руках – гантели, которые нужно поднимать и опускать. Гантели можно заменить бутылками с водой. Кстати, не обязательно становиться тяжеловесом: 1-2 килограмма на каждую руку – вполне достаточная нагрузка, тем более для начинающих. *3 подхода по 10-15 раз.*

3. Отжимания.

Если не хватает сил, то сначала можно опираться на коленки и на руки. Потом лучше принять стандартный «упор лежа». Сколько сможете и еще чуть-чуть. И так 3 раза. Для начала осильте *3 подхода по 5-10 раз.*

Носик вверх, спинка прямая, плечики расправлены, грудь вперед, живот внутрь, нога «от бедра» – и мы еще ого-го! Главное – не лениться.

Автор - **Надежда Руби**

[Источник](#)