

Инструкция для Easy Curves — тренажера для улучшения формы груди



Сокращение мышц

Самым важным при проведении занятий с [Easy Curves](#) является сокращение мышц.

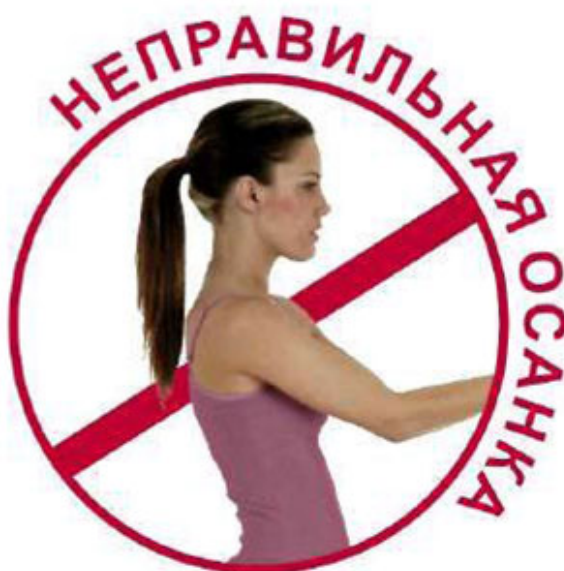
Чрезвычайно важно концентрировать внимание на мышцах груди во время занятий с Easy Curves. Первые пару недель занимайтесь перед зеркалом и наблюдайте за работой мышц.

Дыхание

Старайтесь дышать в нормальном темпе во время упражнений. Вдыхайте, когда растягиваете Easy Curves, и выдыхайте, когда сжимаете его.

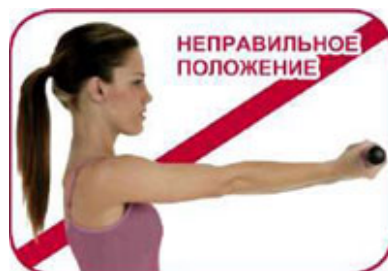
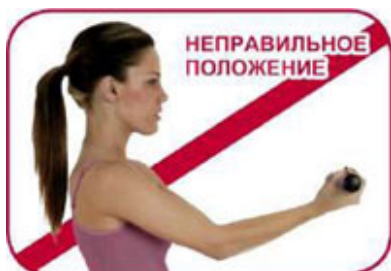
Правильная осанка

Во время занятий держите спину прямо (в естественно положении), грудь вперед.



Положение рук

Чтобы обеспечить максимальный эффект от занятий, во время выполнения упражнений держите руки в полностью вытянутом положении с небольшим изгибом в локтях.



Держите руки с небольшим изгибом в локтях.

Не сгибайте руки слишком сильно.

Не выпрямляйте руки.

Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом-терапевтом.

Когда заниматься

Используйте [Easy Curves](#) каждый день. Есть две программы тренировки с тренажером (Программа А, Программа В). Очень важно чередовать эти программы. Скажем, в первый день вы делаете упражнения из программы А, а во второй день — упражнения из программы В. Каждая программа займет у вас около 5 минут в день.

День 1	День 2	День 3	День 4	День 6	
Программа А	Программа В	Программа А	Программа В	Программа А	... и т.д.

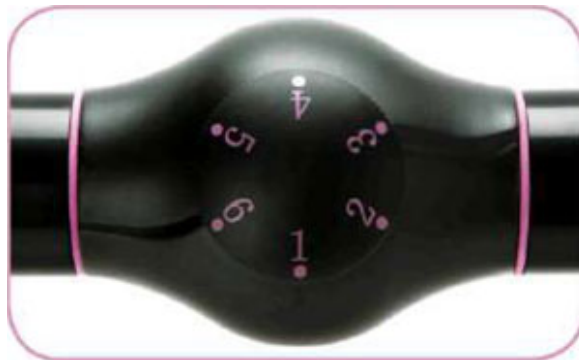
Возьмите за правило заниматься с использованием [Easy Curves](#) каждый день утром или вечером. Просто выберите наиболее подходящее для вас время.

Сколько заниматься

Каждая программа содержит 5 упражнений. Делайте по 20 повторений каждого упражнения (примечание: одно повторение включает в себя одно растяжение и сжатие — возврат в исходную позицию). Таким образом, вы сделаете 20 повторений упражнения 1, затем начнете делать 20 повторений упражнения 2, упражнения 3 и т.д. При этом вам не надо делать перерывы на отдых между упражнениями, просто переходите от одного упражнения к следующему упражнению, пока не закончите всю программу.

Уровень сопротивления

Установите для себя такой уровень сопротивления, чтоб обязательно делать по 20 повторений каждого упражнения, таким образом, чтоб с 15 по 20 повторения вы чувствовали значительное усилие. Постепенно, с течением времени, когда вы почувствуете, что мышцы достаточно окрепли, увеличивайте сопротивление на тренажере повтором циферблата. Уровень 1 — самый легкий, уровень 6 — самый тяжелый.



Баланс и положение рук



Держите руки по центру розовых рукояток. Используйте мягкие, плавные движения.

Примите во внимание, что это нормально, если одна из сторон тренажера сжимается быстрее другой, это никак не влияет на эффективность занятий.

Так как [тренажер для груди Easy Curves](#) обладает уникальным дизайном, каждая рука будет чувствовать одинаковую силу сжатия (к примеру, если ваша левая рука испытывает давление в 4,5 кг, то это означает, что ваша правая рука также испытывает давление в 4,5 кг, и совершенно неважно, что происходит посередине).

Разогревание и потягивание

Перед началом занятий с Easy Curves и после их завершения необходимо выполнить несколько упражнений на растягивание мышц в течение 10-20 секунд. Задержитесь в процессе потягивания на 5-8 секунд. Обязательно разогрейте и потяните мышцы перед занятиями с Easy Curves.



Поднимите руки вверх, держите их параллельно голове и тяните назад, растягивая грудные мышцы.



Вытяните руки перед собой, растягивая по мере сил, чтобы растянуть верхние мышцы спины и плеч.

Комплекс упражнений А (20 повторений каждого)

1. Прямо перед собой вверх и вниз: левая рука

Встаньте прямо, держите тренажер прямо перед собой, правая рука внизу на уровне чуть ниже талии, левая рука на верхней рукоятке. Тяните тренажер обеими руками до полного растяжения, затем возвращайте его в исходное положение. Во время движения держите руки слегка согнутыми (не делайте упражнение прямыми руками) и концентрируйтесь на грудных мышцах.



2. Прямо перед собой вверх и вниз: правая рука

Это упражнение выполняется так же, как и упражнение №1, только правая рука вверх, а левая вниз.



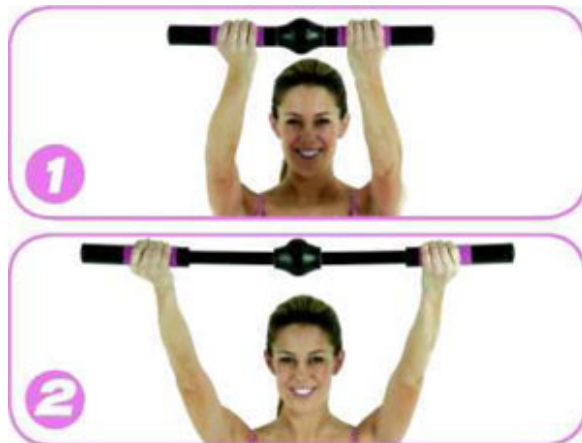
3. Руки перед собой ладонями вверх на уровне груди

В этом упражнении вы держите тренажер на уровне груди перед собой слегка согнутыми в локтях руками. Тяните тренажер обеими руками до полного растяжения, затем возвращайте в исходное положение. Во время движения держите руки слегка согнутыми и концентрируйтесь на сокращении грудных мышц, когда возвращаете тренажер в исходное положение.



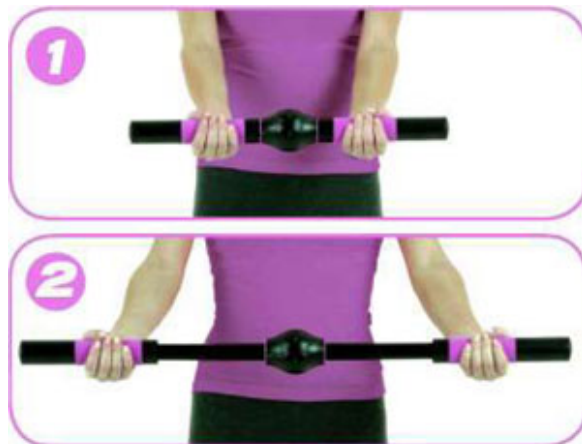
4. Руки перед собой ладонями вверх и поняты вверх

Держите тренажер на полностью вытянутых и поднятых руках ладонями вверх. Тяните тренажер обеими руками до полного растяжения, затем возвращайте в исходное положение.



5. Руки перед собой ладонями вверх на уровне талии

Это упражнение идентично упражнениям 3 и 4, за исключением того, что вы держите руки на уровне талии. Руки также находятся в полностью вытянутом положении со слегка согнутыми локтями.



Комплекс упражнений В (20 повторений каждого)

1. По диагонали: левая рука

Держите тренажер перед собой под углом 45 градусов. Левая рука на верхней рукоятке, правая на нижней. Растягивайте тренажер под углом 45 градусов и затем возвращайте его в исходное положение. Во время движения держите руки немного согнутыми в локтях и концентрируйтесь на сокращении грудных мышц, когда возвращаете тренажер в исходное положение.



2. По диагонали: правая рука

Это упражнение выполняется так же, как и упражнение №1, только правая рука находится сверху, а левая внизу. Также сохраняйте угол в 45 градусов.



3. Руки согнуты и подняты вверх

Держите руки параллельно друг другу и согнутыми в локтях под углом 90 градусов. Растягивайте тренажер, сохраняя угол в 90 градусов. Предплечья должны оставаться прямыми во время движения. Также концентрируйтесь на сокращении грудных мышц, когда возвращаете тренажер в исходное положение.



4. По диагонали вниз: левая рука

Выполняя данное упражнение, держите тренажер с правой стороны тела и под углом, как показано на рисунке. Левая рука находится на верхней рукоятке, а правая на нижней. Растягивайте тренажер, сохраняя тот же угол. Во время выполнения упражнения руки должны быть немного согнуты в локтях.



5. По диагонали вниз: правая рука

Данное упражнение идентично упражнению №4, только вы должны держать тренажер с левой стороны тела, при этом правая рука должна быть на верхней рукоятке, а левая на нижней.



10 секретов великолепной внешности

1. **При покупке бюстгалтера обязательно производите примерку!** Правильно подобранное белье поможет праздничной одежде выглядеть еще лучше. Это улучшит вашу осанку и повысит самооценку. Множество нюансов влияет на размер вашего бюста, включая изменения вашего веса, новый режим тренировок или рождение ребенка. Многие магазины и отделы женского нижнего белья предлагают примерку в качестве сервиса для своих клиентов. Это займет у вас всего несколько минут.
2. **Выбирайте одежду, которая подчеркнет вашу индивидуальность и ваш тип фигуры.** Если одежда хорошо выглядит на модели, это вовсе не означает, что она будет так же хорошо выглядеть и на вас. Ваш выбор гардероба может только акцентировать внимание на бюсте или зрительно уменьшить его, поэтому выбирайте одежду внимательно.
3. **Выбирайте бюстгалтер, который поддерживает грудь.** Из-за обвисшей линии груди вы можете выглядеть старше, чем вы выглядите на самом деле.
4. **Носите блузки, которые выделяют и подчеркивают линию груди.** Вы должны подбирать топы, у которых есть дополнительные детали или карманы на линии груди. Многослойность — это другой вид стратегии, которая работает: попробуйте надеть под блузку.
5. **Помните о ежемесячных изменениях размера вашей груди.** У некоторых женщин во время менструального цикла меняются размер и форма груди. Вы можете носить различные виды бюстгалтеров в течение месяца.
6. **Выбирайте правильную модель бюстгалтера:**
С полной чашкой — основной бюстгалтер на каждый день, который обычно бывает бесшовным, и вы будете в нем хорошо себя чувствовать.
С чашкой на три четверти — промежуточная модель между моделями с полной чашкой и получашкой, данный

бюстгальтер полностью поддерживает грудь, но он больше приоткрывает грудь, и бретели находятся на большем расстоянии друг от друга.

Демонстрирующий бюстгальтер (открытые чашечки) — это полуподдерживающая модель с более открытой формой. Бретели расположены на большом расстоянии друг от друга.

Пуш-Ап — данная модель бюстгальтера приподнимает вашу грудь и выдвигает вперед. Это увеличивает ложбинку между грудями, что позволяет вам носить одежду с V-образным вырезом.

7. **Бюстгальтер на косточках эффективно придает форму.** Косточки обеспечивают экстраподъем и поддержку. Они должны быть полностью под грудью. Должна быть возможность просунуть пальцы под бретели, чтобы почувствовать небольшое натяжение.
8. **Правильной надевайте бюстгальтер.** Сначала наденьте бретели на плечи. Затем наклонитесь вперед, чтобы грудь уместилась в чашки. При необходимости отрегулируйте положение бюстгальтера таким образом, чтобы соски находились по центру. Затем застегните бюстгальтер. Встаньте прямо, вы должны почувствовать, что бюстгальтер сидит хорошо.
9. **Помните о натуральной диспропорции груди.** У некоторых женщин встречается асимметрия груди, иногда на целый размер. В большинстве случаев разница в размерах совсем незначительна и не заслуживает внимания. Примерьте чашку бюстгальтера к большей груди, затем, чтобы компенсировать диспропорцию, затяните бретель на меньше груди.
10. **Правильная осанка.** Обращайте внимание на то, как вы ходите, стоите и держите осанку. Осанка играет очень важную роль в том, на какой возраст вы выглядите. Ваша мама была права: стойте прямо и не сутультесь.