Министерство образования Республики Беларусь

Учреждения образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Л.А. ЛАПИЦКАЯ, Н.Н. КРИВОШЕЙ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
ГИМНАСТИКА
практическое пособие
для студентов
непрофильных специальностей университета

Гомель
2015

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

УО «ГГУ им.Ф.Скорины»

УДК
ББК

Рецензенты:

С.Л.Володкович, к.п.н., зав кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Гомельский государственный технический университет им. П.О.Сухого»

кафедра физического воспитания и спорта учреждения образования «Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины».

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» “___”_____2015 года, протокол №_____.

Физическое воспитание. Гимнастика: практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / Л.А.Лапицкая, Н.Н.Кривошей; М-во образов. РБ, – Гомель: УО «ГГУ им.Ф.Скорины», 2015. – 44с, рис.

В практическом пособии рассмотрены теоретические и прикладные аспекты метода развития и совершенствования гибкости и подвижности в суставах плечевого пояса. Приведены комплексы упражнений, которые можно использовать на занятиях физическим воспитанием со студентами, а также в самостоятельных занятиях.

Практическое пособие рекомендуется для студентов факультета физической культуры, а так же для проведения учебных и учебно-тренировочных занятий на кафедре физического воспитания и спорта по разделу «Гимнастика».

УДК
ББК
© Лапицкая Л.А., Кривошей Н.Н. 2015

©УО «Гомельский государственный университет им.Ф.Скорины», 2015

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

СОДЕРЖАНИЕ

	Введение	4
1	Комплексы упражнений (упражнения, рисунки).	5
2	Гимнастические упражнения для устранения отклонений в области груди	15
3	Дыхательные упражнения	18
4	Комплекс упражнений, укрепляющих позвоночник	23
5	Развивающая гимнастика	26
6	Упражнения, развивающие и разогревающие грудные мышцы	27
7	Корректирующие упражнения	29
8	Красивая грудь — это не миф	32
9	Совсем простые упражнения, укрепляющие грудные мышцы	40
	Литература	44

ВВЕДЕНИЕ

Крепкие упругие мышцы — залог красивой формы груди, а прекрасная молодая кожа очаровательно смотрится в платьях с глубоким декольте или в открытых летних нарядах.

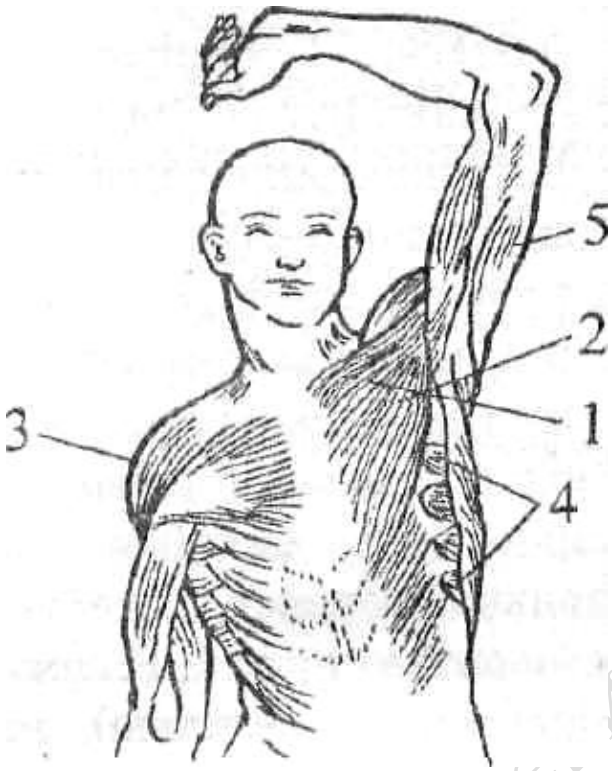
Гимнастика может значительно улучшить форму вашей груди, так как при определенных гимнастических упражнениях развиваются мышцы груди. Вы узнаете, какие упражнения нужно делать, чтобы укрепить мышцы. Не только обычная тренировка, но и занятия с различными предметами улучшат вашу грудь. Эффективное укрепляющее действие на упругость бюста оказывают все виды спорта, связанные с работой рук. Также необходимо укреплять спину, чтобы получить правильную осанку.

Чтобы улучшить форму бюста, займитесь гимнастикой. Конечно, грудь от этого не увеличится и не уменьшится, но приобретет более красивую форму и упругость. Натренировав мышцы, вы станете обладательницей высокой груди гораздо более красивой формы, чем раньше.

Неправильная осанка и привычка постоянно сутулиться мешает нормальному дыханию и прочим функциям организма. Помимо эстетической некрасивости, эта стеснительность приведет и к чисто медицинским отклонениям. Цель всех ваших усилий — это умело подобранные гимнастические упражнения, которые необходимо упорно, каждый день (иногда и несколько раз в день) выполнять, не позволяя себе лениться и ссылаться на то, что завтра упущенное будет наверстано. К числу мышц, развитие и укрепление которых оказывает благоприятное воздействие на осанку и грудные железы человека, следует отнести в первую очередь мышцы-разгибатели туловища, мышцы, отводящие плечи (лопатки) назад, мышцы, удерживающие лопатки возле ребер, мышцы, поддерживающие грудь, грудные мышцы

А теперь перейдем к грудным мышцам. Как же называются мышцы, которые поддерживают грудные железы и помогают бюсту быть естественно упругим и эластичным? Их не так много (рис.).

Хорошо развитые, все эти мышцы помогают женской груди долгое время оставаться по-девичьи упругой и эластичной. Эта мышечная ткань, располагающаяся на участке тела от плеч и шеи до верхней части грудных желез. Чем крепче и сильнее эти мышцы, тем красивее женская грудь (независимо от возраста).



1 большая грудная мышца (pectoralis major);2 малая грудная мышца (pectoralis minor); 3 дельтовидная мышца (anterior deltoid); 4 передняя зубчатая мышца (serratus anterior); 5 трицепс (triceps);

Комплексы упражнений

Женщинам, которые хотят исправить некоторые отклонения со стороны формы грудной клетки, мы можем порекомендовать запастись терпением и систематически, изо дня в день, заниматься всевозможными физическими упражнениями, направленными на исправление такого рода дефектов. Естественно, чем раньше вы начнете их выполнять, тем большего эффекта вы достигнете. У молодых девушек этот процесс будет происходить гораздо быстрее, но тем не менее активное воздействие физических упражнений на человеческий организм, на форму тела и, конечно же, на форму грудной клетки сказывается в любом возрасте.

I Комплекс

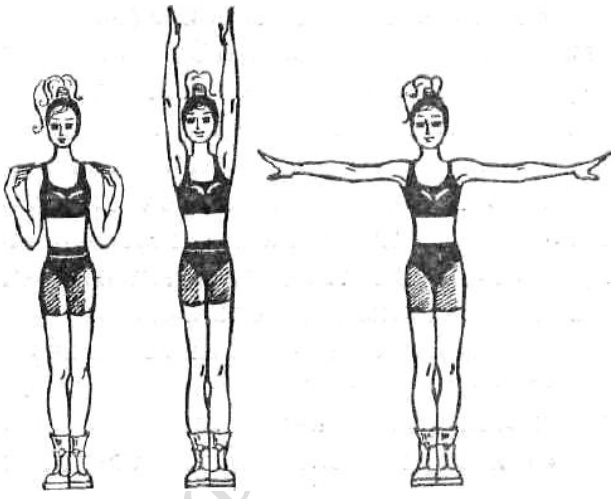
Упражнение 1

Исходное положение — встать прямо, руки согнуть в локтях, кончики пальцев прижать к плечевым суставам с наружной стороны. Спину выпрямить, локти прижать к туловищу.

Выполнение — выпрямите руки вверх, ладони при этом должны быть повернуты внутрь. Затем верните руки в исходное положение. Теперь

выпрямите руки в стороны на уровне плеч (ладони при этом смотрят вниз) и вернитесь в исходное положение. Следите за своим дыханием: выпрямляя руки, делайте вдох, возвращая их в исходное положение, — выдох. Повторите упражнение шесть раз.

Постепенно увеличивайте нагрузку и доводите количество повторений до двадцати раз. Во время выполнения данного упражненияне позволяйте себе расслабляться, следите за тем, чтобы живот был подтянут.



Результат — развивая мышцы спины, упражнение позволит вам также укрепить различные мышцы, отвечающие за форму груди: большую и малую грудные, переднюю зубчатую и другие.

Упражнение 2 Исходное положение встать прямо, ноги поставить на ширину плеч.

Выполнение — наклонитесь вперед так, чтобы ваше туловище по отношению к ногам образовывало прямой угол. Старайтесь при этом не сгибать спину и ноги в коленях. Руки опустите вниз. Разводите прямые руки в стороны и немного вверх и возвращайте их в исходное положение. Сначала выполняйте упражнение в умеренном темпе, постепенно увеличивайте амплитуду движений. Повторите упражнение шесть раз. Ежедневно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение позволит вам укрепить верхние грудные мышцы и мышцы спины; через некоторое время вы заметите, что ваша грудь стала более упругой.

Упражнение 3

Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки согнуть перед грудью в локтях так, чтобы предплечья были параллельны полу.

Выполнение — медленно отводите плечи и локти назад и возвращайтесь в исходное положение. Разводя руки в стороны, делайте глубокий вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох. Сначала выполняйте упражнение в умеренном темпе, постепенно увеличивайте амплитуду движений. Повторите упражнение восемь раз. Ежедневно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение поможет вам укрепить большую и малую грудные мышцы, а также дельтовидную мышцу. Кроме того, устраняются недостатки спины и плеч.

Упражнение 4

Исходное положение — стоя около стены, отступить от стены на полметра и прислониться к ней спиной, руки согнуть в локтях и положить их на затылок.

Выполнение — наклонитесь назад и коснитесь стены затылком, спина при этом должна прогнуться. Затем вернитесь в исходное положение. Прогибая спину, сделайте вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох. Ноги старайтесь не сгибать. Повторите упражнение шесть-восемь раз. Ежедневно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — выполняя данное упражнение, вы попеременно напрягаете и расслабляете верхние мышцы груди, что помогает укрепить грудные железы и сделать их более упругими.

Упражнение 5

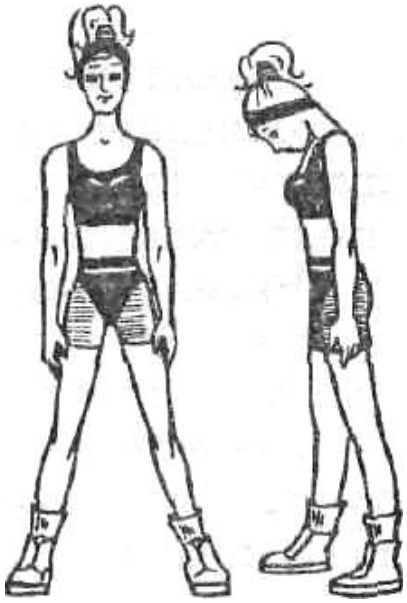
Исходное положение — встать прямо, руки через стороны поднять до уровня груди, ноги поставить на ширину плеч.

Выполнение — медленно отведите прямые руки назад за спину, стараясь их не опускать вниз. Затем возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение восемь раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение укрепляет большую и малую грудные мышцы и мускулатуру спины.

Упражнение 6

Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки опустить вдоль туловища.



Выполнение — медленно наклоняйте голову вперед, стараясь подбородком коснуться груди. Затем возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение десять раз. Ежедневно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — если, наклоняя голову, вы почувствуете, как ваша грудь поднимается, а мышцы, ее поддерживающие, напрягаются, значит, вы правильно выполняете упражнение и тем самым укрепляете большую и малую грудные мышцы.

II Комплекс

Упражнение 1

Исходное положение — встать прямо, ноги вместе, плечи легка отвести назад.

Выполнение — согните руки в локтевых суставах, коснитесь кончиками пальцев области плечевых суставов снаружи, локти прижмите к туловищу. Затем выпрямите руки вверх, ладонями внутрь, и одновременно отставьте правую ногу назад на носок. Постарайтесь при этом отвести поднятые вверх

руки немного назад и прогнуться. Опять согните руки в локтях и прижмите их к туловищу. Теперь, выпрямляя руки вверх, отведите назад другую ногу. Прогибаясь назад, делайте вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох. Повторите упражнение шесть раз. Со временем увеличивайте нагрузку и доводите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение укрепляет и развивает большую и малую грудные мышцы, а также переднюю зубчатую мышцу. К тому же оно помогает устранить недостатки осанки.

Упражнение 2

Исходное положение — сесть на краешек стула, спину выпрямить, ноги вместе.

Выполнение — соедините руки в замок. Затем медленно ведите соединенные вместе руки вверх и назад и, сгибая в локтях, заводите их за голову, стараясь дотянуться до лопаток. Так же медленно возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение шесть-восемь раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доводите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение растягивает и укрепляет большую и малую грудные мышцы, а также трицепс.

Упражнение 3

Исходное положение — лечь на пол на живот (на твердую ровную поверхность), руки вытянуть вдоль туловища, ноги вместе.

Выполнение — прямые руки разведите в разные стороны, медленно поднимите руки вверх (чем выше получится, тем лучше). Одновременно приподнять голову вверх. Затем вернитесь в исходное положение. Поднимая голову и руки, сделайте вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох. Повторите упражнение восемь раз. Ежедневно увеличивая нагрузку, доводите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение позволяет укрепить большую и малую грудные мышцы, а также дельтовидную мышцу. При этом устраняются дефекты спины.

Упражнение 4

Исходное положение — встать прямо, руки на пояс, ноги на ширине плеч.

Выполнение — делайте медленные круговые вращения головой попеременно то в одну, то в другую сторону. При этом старайтесь впереди подбородком коснуться груди, а затылком — спины. Почувствуйте напряжение мышц, поддерживающих грудь. Повторите упражнение по десять раз в каждую сторону. Постепенно доводите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение позволяет укрепить большую и малую грудные мышцы. А также устраняет дефекты подбородка и шеи. Если вы почувствовали, как грудь немного приподнимается, значит, вы правильно выполняете упражнение.

Упражнение 5

Исходное положение — встать на четвереньки, колени вместе, руки на ширине плеч.

Выполнение — опуститесь на пятки, прогнитесь в спине и хорошенько потянитесь. Затем возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доводите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение полезно для укрепления большой и малой грудных мышц, спинной мускулатуры, а также устраняет дефекты осанки.

Упражнение 6

Исходное положение — встать на четвереньки.

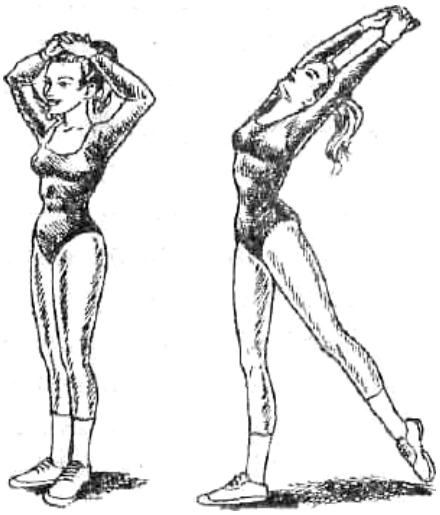
Выполнение — поднимите правую ногу назад вверх и максимально прогните спину. Затем вернитесь в исходное положение. Проделайте то же самое другой ногой. Одновременно с выпрямлением ноги поднимайте вверх противоположную руку. Поднимая ногу вверх, сделайте вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох. Повторите упражнение по восемь раз на каждую ногу. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение позволяет укрепить большую и малую грудные мышцы, переднюю зубчатую мышцу, а также устранить дефекты спины.

Упражнение 7

Исходное положение — встать прямо, ноги вместе, руки согнуть в локтях, кисти рук — на затылок.

Выполнение — выпрямите руки вверх и отводите их назад, ладонями внутрь. Одновременно левую ногу отставьте назад на носок и прогнитесь в верхней части спины. Затем вернитесь в исходное положение. Прогибаясь назад, делайте вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох. Проделайте то же самое, отставляя назад правую ногу. Повторите упражнение шесть-восемь раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до пятнадцати.



Результат — упражнение позволит вам укрепить переднюю зубчатую мышцу, большую и малую грудные мышцы, а также мышцы спины и поможет в исправлении осанки.

Упражнение 8

Исходное положение — встать, ноги поставить на ширину плеч: туловище наклонить вперед, руки согнуть в локтях (локти отвести назад, кисти у подмышечных впадин); голову приподнять, спину прогнуть.

Выполнение — руки выпрямите вниз и, преодолевая сопротивление собственной силы, верните их в исходное положение. Старайтесь при этом не

сгибать ноги в коленях. Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение позволит вам укрепить трицепс, дельтовидную мышцу, большую и малую грудные мышцы. При этом вы исправляете дефекты спины, что очень важно для правильного развития грудной клетки.

Упражнение 9

Исходное положение — встать на четвереньки, колени вместе, руки упираются в пол на ширине плеч. Спина прямая: руки и бедра должны быть под прямым углом к туловищу. Выполнение — с напряжением поднимите правую руку через сторону вверх, стараясь при этом не отклонять туловище в сторону. Вернитесь в исходное положение и проделайте то же самое другой рукой. Выполните это упражнение не менее восьми раз в каждую сторону. Постепенно увеличивая нагрузку, доводите количество повторений до двадцати раз в каждую сторону.

Результат — упражнение позволяет укрепить большую и малую грудные мышцы, трицепс и дельтовидную мышцу. При этом со временем устраняются дефекты спины.

III Комплекс

Упражнение 1

Исходное положение — встать прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.

Выполнение — с максимальной силой поднимите прямые руки вверх и отклонитесь назад. Одновременно отведите правую ногу назад и поднимите ее повыше. Вернитесь в исходное положение. Проделайте то же самое с другой ногой. Поднимая руки вверх, сделайте вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох. Упражнение можно немного усложнить: для этого выполняйте упражнение из положения полуприседа. Выпрямляясь, поднимайте прямые руки вверх и отводите назад одну ногу, затем повторите то же самое другой ногой. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение позволит вам укрепить большую и малую грудные мышцы, а также дельтовидную и переднюю зубчатую мышцы. Кроме того, упражнение очень полезно для мускулатуры спины.

Упражнение 2

Исходное положение — лечь на спину на узкую скамейку (вдоль этой скамейки), прямые руки поднять вверх.

Выполнение — преодолевая напряжение собственной силы, разводите прямые руки в стороны, стараясь при этом коснуться пола. Затем возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение десять раз.

Постепенно увеличивая нагрузку, доводите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение позволит вам укрепить большую и малую грудные мышцы, а также избавит от такого неприятного явления, как "крыловидные" лопатки.

Упражнение 3

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, положить на затылок.

Выполнение — согните туловище до горизонтального положения (туловище и ноги составляют между собой прямой угол), прямые руки вытяните вперед и максимально прогнитесь. Затем вернитесь в исходное положение. Наклоняясь, делайте вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох. Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доводите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение позволит вам укрепить переднюю зубчатую, дельтовидную и верхние мышцы груди.

Упражнение 4

Исходное положение — встать, ноги вместе, наклониться вперед, руками опереться о какой-нибудь предмет.

Выполнение — опираясь на руки, делайте пружинистые наклоны туловищем вверх-вниз, стараясь при этом максимально прогнуться. Руки в локтях не сгибайте. Повторите упражнение десять раз. Ежедневно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение позволит вам укрепить большую и малую грудные мышцы, а также исправить дефекты спины.

Упражнение 5

Исходное положение —сесть на пол, ноги скрестить по-турецки, руки согнуть в локтях и прижать к туловищу, пальцы положить на плечи, лопатки вместе.

Выполнение — поднимите плечи вверх, потом отведите их далеко назад, опустите вниз и верните вперед. У вас должны получаться круговые движения. Затем проделайте такие же движения в обратной последовательности: вниз, назад, вверх и вперед. Повторите упражнение по восемь раз в каждую сторону. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати в каждую сторону.

Результат — данное упражнение позволит вам укрепить большую и малую грудные мышцы, а также переднюю зубчатую мышцу. Кроме того, устраняются дефекты лопаток

Упражнение 6

Исходное положение — встать прямо, поднять руки, согнутые в локтях, до уровня плеч, ладони смотрят вниз. Пальцы рук соедините друг с другом и расположите их чуть ниже ключиц, предплечья параллельны полу.

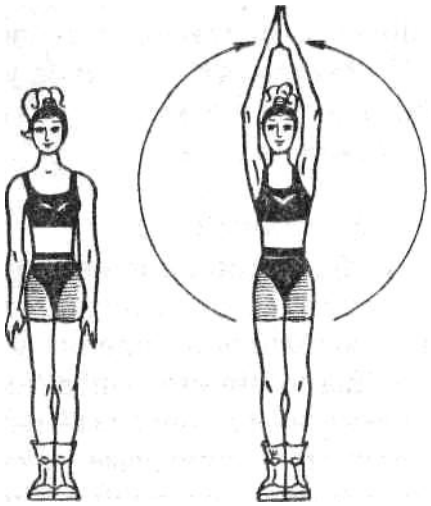
Выполнение — рывком отведите локти назад: ладони при этом разъединяются. Старайтесь не опускать плечи. Вернитесь в исходное положение. Затем, преодолевая сопротивление собственной силы, разведите в стороны теперь уже прямые руки. Отведите прямые руки немного назад. Далее чередуйте рывки согнутыми в локтях и прямыми руками. Следите за тем, чтобы плечи не опускались вниз. Повторите данное упражнение шесть-восемь раз в энергичном темпе, следя за тем, чтобы дыхание было равномерным. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение позволит вам укрепить большую и малую грудные мышцы, а также переднюю зубчатую мышцу. Также укрепляется мускулатура спины.

Упражнение 7

Исходное положение — встать прямо, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе.

Выполнение — поднимите прямые руки вперед, затем разведите их в стороны, ладони смотрят вверх, поднимите руки вверх и хлопните в ладоши. Проделайте все то же самое, только в обратной последовательности, и вернитесь в исходное положение. Упражнение следует выполнять в умеренном темпе, следя за тем, чтобы дыхание было равномерным. Повторите упражнение восемь-десять раз. Если получится, со временем увеличьте темп выполнения упражнения.



Результат — упражнение позволит укрепить переднюю зубчатую, большую и малую грудные мышцы, а также поможет исправить дефекты осанки.

Упражнение 8

Исходное положение — встать прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.

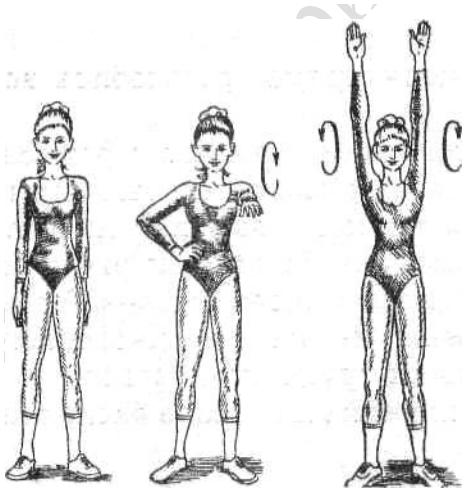
Выполнение — поочередно поднимайте вверх и опускайте вниз то одну, то другую прямую руку. Можно чередовать по два или три пружинистых маха одной и той же рукой, потом сменить ее другой (соответственно, одна рука находится вверху, другая — внизу). Сначала выполняйте упражнение в умеренном темпе, затем увеличивайте амплитуду движений. Повторите упражнение восемь раз каждой рукой. Постепенно увеличивая нагрузку, доводите количество повторений до двадцати раз. Результат — упражнение позволит вам укрепить большую и малую грудные мышцы, дельтовидную мышцу. А также, регулярно занимаясь, вы обретете красивую осанку.

Упражнение 9

Исходное положение —

встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки опустить вдоль туловища.

Выполнение — положите левую руку на бедро, а правой опишите большой круг, начиная с вращения рукой вперед. Опишите таким образом три-четыре круга и поменяйте руки. Теперь на бедро положите правую руку, а левой опишите столько же кругов. Затем, меняя положение рук, проделайте круговые движения руками назад. Упражнение в первые дни выполняйте в умеренном темпе. Постепенно увеличивайте амплитуду движений. Повторите упражнение по восемь раз каждой рукой. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.



Результат — упражнение позволит вам не только укрепить грудные мышцы (большую и малую грудные мышцы, дельтовидную мышцу и др.), но и поможет правильному развитию плечевых и спинных мышц, которые сделают вашу осанку достойной зависти.

Упражнение 10

Исходное положение — встать прямо, ноги вместе, руки согнуть в локтях, кончиками пальцев коснуться плеч.

Выполнение — с напряжением поднимайте согнутые в локтях руки вверх. Затем возвращайтесь в исходное положение. Далее выполняйте движение локтями вперед и опять возвращайтесь в исходное положение. Теперь отводите локти назад, стараясь при этом соединить лопатки. Плечи не опускайте вниз и следите за дыханием. Делая движения локтями, глубоко вдохните, возвращаясь в исходное положение, — выдохните. Выполняйте все движения в умеренном темпе. Повторите упражнение по десять раз на каждый вид движения. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до 25—30 раз.

Результат — упражнение помогает укреплять и развивать переднюю зубчатую, большую и малую грудные мышцы. Также укрепляется мускулатура спины.

Упражнение 11

Исходное положение — встать прямо, расслабить все мышцы.

Выполнение — медленно вдохните воздух через рот. Затем, вытянув губы трубочкой, так же медленно выдохните воздух. Старайтесь, чтобы между вдохом и выдохом не было пауз. Повторите упражнение восемь раз. Ежедневно увеличивая количество повторений, доведите их число до 15—20 раз.

Результат — данное упражнение является великолепным средством для укрепления всех мыщц груди, помогает вырабатывать правильное дыхание, укрепляет мышцы лица около рта.

IVКомплекс

В этот комплекс мы включили упражнения, которые требуют максимального напряжения всех мышц. Поэтому переходить к его выполнению следует исключительно после многонедельных предварительных тренировок.

Упражнение1

Исходное положение — лечь на спину на ровную твердую поверхность, ноги согнуть в коленях.

Выполнение — опираясь на руки и согнутые в коленях ноги, оторвите спину от пола, прогнитесь (сделайте мостик). Постарайтесь максимально выгнуться и подольше продержаться в таком положении. Потом возвращайтесь в исходное положение и расслабляйтесь. В первые дни задерживайтесь в статическом состоянии на одну минуту. Ежедневно увеличивайте нагрузку. Повторите упражнение несколько раз.

Результат — данное упражнение позволит вам укрепить все грудные мышцы. Кроме того, вы сможете исправить дефекты спины.

Упражнение 2

Исходное положение — лечь на пол на живот около стола, руки вытянуть вдоль тела, ладони вниз.

Выполнение — приподнимите туловище и одним быстрым движением перенесите прямые руки на край стола, зацепитесь за него пальцами и прогнитесь. Затем вернитесь в исходное положение. Прогибаясь, сделайте вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох. Повторите упражнение шесть раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — выполняя данное упражнение, вы растягиваете все грудные мышцы и тем самым укрепляете их и спинную мускулатуру.

Упражнение 3

Исходное положение — опуститься на колени, ноги вместе, прямые руки вытянуть вперед.

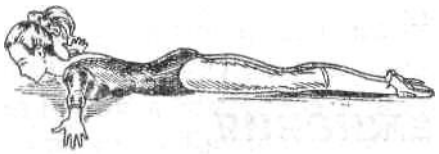
Выполнение — наклоните туловище назад, прогнитесь так, чтобы руками можно было дотянуться до пяток. Задержитесь в этом положении на несколько секунд и вернитесь в исходное положение. Прогибаясь, сделайте вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох. Повторите упражнение восемь раз. Ежедневно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до пятнадцати раз.

Результат — попеременное напряжение и расслабление мышц груди и спины поможет вам укрепить данные мышцы и придать им былую упругость.

Упражнение 4

Исходное положение — лечь на пол на живот, прямые руки развести в стороны, ладони вниз.

Выполнение — согните обе ноги в коленях и захватите щиколотки руками, прогнитесь, затем вернитесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы дыхание было равномерным. Повторите упражнение шесть раз. Каждый день увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до пятнадцати раз.



Результат — выполняя данное упражнение, вы растягиваете и укрепляете все грудные мышцы, помогаете своей спине стать более сильной.

Упражнение 5

Исходное положение — подойти к стене, встать на расстоянии полуметра от нее, вытянуть руки вперед.

Выполнение — упирайтесь в стену кулаками и, используя всю свою силу, давите на нее руками. Старайтесь, чтобы ваши движения были пружинистыми. Повторяйте данное упражнение в течение пяти-десяти минут. Затем вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

Результат — это упражнение поможет вам укрепить верхние грудные мышцы и спинную мускулатуру.

Упражнение 6

Исходное положение — лечь на пол на живот, выпрямиться, кисти рук на затылке.

Выполнение — медленно поднимите верхнюю часть туловища, задержитесь на несколько секунд в этом положении, потом опуститесь на пол и расслабьтесь. Поднимая туловище вверх, следите за тем, чтобы ваши ноги не отрывались от пола. Повторите упражнение шесть раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до десяти-пятнадцати раз.

Результат — попеременное напряжение и расслабление верхних мышц груди и спины позволит вам укрепить эти мышцы и сделать их упругими и сильными.

Гимнастические упражнения для устранения отклонений в области груди

Одно из самых распространенных нарушений осанки, влекущее за собой опускание груди, — это отклонение в положении лопаток. Проявлением такого отклонения являются так называемые "крыловидные" лопатки. "Крыловидные" лопатки чаще всего наблюдаются у людей со слаборазвитой мускулатурой спины и встречаются вместе с другими нарушениями осанки (плоская спина, сутулая спина и др.).

Для того чтобы лопатки плотно прилегали к ребрам, не сдвигались вперед и не опускались (а с ними вместе плечи и грудные железы), необходимо:

а) добиться восстановления нормальных изгибов позвоночника;

б) укрепить глубокие мышцы спины;

в) улучшить форму грудной клетки;

г) укрепить и повысить тонус поверхностно расположенных мышц спины, фиксирующих лопатки и плечи в правильном положении.

Для достижения такого эффекта рекомендуем вам выполнять:

а) гимнастические упражнения для исправления формы и положения позвоночника;

б) гимнастические упражнения для укрепления глубоких мышц спины;

в) гимнастические упражнения для исправления формы грудной клетки;

г) гимнастические упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении.

Женщины, которые имеют "крыловидные" лопатки, как правило, имеют и слабовыраженную вялую грудь, так как грудные мышцы недоразвиты и ослаблены. Мы можем порекомендовать им немедленно начать выполнять упражнения, способные помочь в исправлении различных отклонений в фигуре. Начать занятия лучше всего с упражнений, направленных на исправление отклонений в форме и положении позвоночника (то есть плоской или сутулой спины и других нарушений осанки), использовав для этого соответствующие комплексы гимнастических упражнений и "дыхательные" упражнения.

Иногда встречается такое явление, как плечи, разные по высоте. Чтобы его устранить, необходимо укрепить мышцы, которые поднимают лопатки, и все мышцы плечевого пояса, способствующие развитию данной группы мышц. Это достигается применением упражнений, восстанавливающих форму грудной клетки, укрепляющих глубокие мышцы спины и мышцы, удерживающие лопатки в правильном положении.

Все эти упражнения включены в комплексы, рекомендованные для исправления плоской, круглой и "седлообразной" спины. Так как разновысокие плечи почти всегда сочетаются с другими нарушениями осанки, то с исправления последних и надо начинать.

А теперь несколько гимнастических упражнений.

Упражнение 1

Исходное положение — сесть на пол, ноги скрестить по-турецки, спину выпрямить, руки согнуть в локтях и прижать их к туловищу, пальцы поместить на плечи, лопатки свести друг к другу.

Выполнение — плечи поднимите вверх, затем отведите их назад, опустите вниз и снова верните вперед. Затем проделайте все то же самое в обратном направлении. Повторите упражнение по восемь раз в обоих направлениях. Ежедневно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз в каждую сторону.

Результат — упражнение великолепно укрепляет лопатки и грудную мускулатуру: грудь становится упругой.

Упражнение 2

Исходное положение — встать прямо, соединить перед собой ладони на уровне груди. Предплечья параллельны полу.

Выполнение — с напряжением давите ладонями друг на друга в течение нескольких секунд. Затем расслабьтесь. Повторите упражнение несколько раз. Постепенно увеличивайте время, в течение которого вы давите ладонями друг на друга, и доводите его до нескольких минут.

Результат — упражнение укрепляет большую и малую грудные мышцы, развивает дельтовидную мышцу и трицепс.

Упражнение 3

Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, ступни параллельны друг другу.

Выполнение — одну руку положите на бедро, а второй опишите большой круг, начиная с движения вперед. Опишите так три круга, затем три круга назад. То же самое проделайте другой рукой. Повторите упражнение по восемь раз каждой рукой. Ежедневно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз в каждую сторону.

Результат — упражнение хорошо укрепляет поочередно большую и малую грудные мышцы, а также переднюю зубчатую мышцу.

Упражнение 4

Исходное положение — встать прямо, ноги соединить вместе. Руки опущены.

Выполнение — преодолевая сопротивление собственной силы, делайте руками движения, как при плавании стилем "брасс". Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доводите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение великолепно укрепляет большую и малую грудные мышцы.

Упражнение 5

Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, кисти рук поместить в подмышечные впадины.

Выполнение — производите локтями круговые движения сначала в умеренном темпе, затем все более увеличивая амплитуду движений. Круговые движения выполняйте сначала вперед, потом в обратном направлении. Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение является хорошей тренировкой для верхних грудных мышц, а также для передней дельтовидной мышцы.

Упражнение 6

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

Выполнение — преодолевая сопротивление собственной силы, медленно поднимайте вверх и опускайте вниз прямые руки. В начале занятий упражнение следует проделывать десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доводите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение позволит вам укрепить переднюю зубчатую мышцу, а также сделает более упругими верхние грудные мышцы.

Упражнение 7

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Туловище наклонить вперед так, чтобы оно составляло с ногами прямой угол.

Выполнение — с силой разводите прямые руки в стороны и вверх, возвращайте их вниз и как бы обнимайте себя. Повторите упражнение десять раз. Ежедневно увеличивая нагрузку, доводите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение укрепляет верхние грудные мышцы, а также дельтовидную мышцу.

Упражнение 8

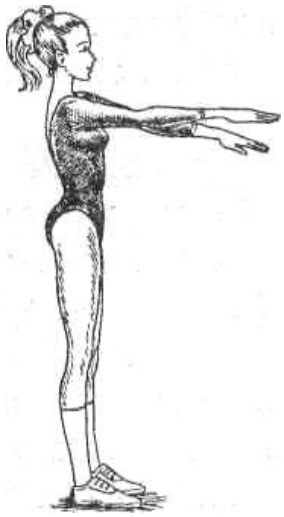
Исходное положение — лечь на пол на живот, ноги вместе, руки вытянуть в стороны.

Выполнение — поднимайте прямые вытянутые руки, разведенные в стороны руки и голову вверх. Затем возвращайтесь в исходное положение. Старайтесь не поднимать ноги от пола. Поднимая руки и голову, делайте вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох. Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — выполняя данное упражнение, вы помогаете своей груди стать красивой и упругой. Оно великолепно укрепляет верхние грудные мышцы и переднюю зубчатую мышцу.

Упражнение 9

Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки поднять вверх и вперед на уровне груди.



Выполнение — преодолевая сопротивление собственной силы, перекрещивайте прямые руки (то есть выполняйте "ножницы"). Повторите упражнение десять-двадцать раз.

Результат — упражнение помогает укрепить верхние грудные мышцы, а также устранить дефекты лопаток.

После выполнения данного комплекса упражнений хорошенько потянитесь и без стеснения зевните. Это послужит хорошей растяжкой и одновременно расслаблением мышц груди. После этого лягте на твердую ровную поверхность, соедините ноги, руки вытяните вперед над

головой и постарайтесь опять же потянуться.

Дыхательные упражнения

Все виды физических упражнений связаны с углубленным дыханием, в результате которого хорошо развиваются все дыхательные мышцы и увеличивается жизненная емкость легких. Правильное, углубленное дыхание при выполнении гимнастических и других физических упражнений может не только укрепить дыхательные мышцы, но и улучшить функциональное состояние органов грудной клетки.

Улучшить функцию органов грудной клетки, а вместе с тем и форму последней можно путем укрепления дыхательных мышц и совершенствованием дыхания.

К сожалению, многие из нас не умеют правильно дышать, делая это поверхностно и часто (особенно при работе, связанной с большими физическими нагрузками).

Такое дыхание не способствует вентиляции всех частей легких, не обеспечивает организм достаточным количеством кислорода.

Как же следует дышать? Дышать (особенно при работе, связанной с физической нагрузкой, во время занятий гимнастикой и спортом) необходимо так, чтобы наполнять воздухом все доли легких. При этом помните, что вдох нужно производить через нос. А вот выдыхать молено и через нос, и через рот. Только во время плавания, при очень быстром беге и других видах спорта, связанных с мышечной работой высокой интенсивности, дышать приходится через нос и рот или только ртом.

Мы считаем необходимым привести ниже несколько примерных "дыхательных" упражнений, которые и рекомендуем выполнять абсолютно всем нашим читательницам, независимо от возраста и физических данных.

Из этих упражнений необходимо брать по одному или по два упражнения и выполнять во время занятий утренней гимнастикой и спортом, чередуя их при этом с другими упражнениями, а также во время работы, отдыха и прогулок.

Упражнение 1

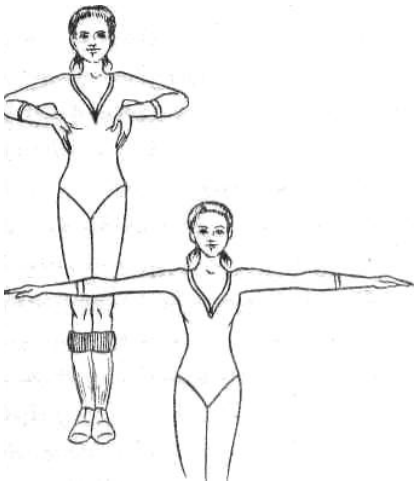
Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуть в локтях и ладони приложить к верхней части передней стенки живота.

Выполнение — вдыхать медленно через нос, так же медленно выдыхать, но только через плотно сжатые губы. Повторите упражнение десять раз. Ежедневно увеличивая количество повторений, доведите их число до двадцати раз.

Результат — при правильном дыхании в начале вдоха должна выпячиваться верхняя часть живота (так как диафрагма опускается при вдохе вниз и давит на желудок, печень и другие органы, оттесняя их вниз и вперед),

затем расширяется и грудная клетка (тем самым происходит растяжка, а следовательно, и укрепление всех грудных мышц), и в конце вдоха приподнимаются плечи ("верхушечное дыхание").

Упражнение 2



Исходное положение — встать прямо, ноги вместе, руки согнуть в локтях, прижать ладони к груди и слегка сжать грудную клетку с боков.

Выполнение — медленно через нос глубоко вдохните, стремясь при этом возможно больше расширить грудную клетку. Одновременно руки медленно выпрямите в стороны. Сделайте паузу и медленно выдохните, сдавливая грудную клетку руками. Для начала повторите данное упражнение десять раз. Со временем доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение позволит вам укрепить различные мышцы спины, начиная от большой и малой грудных мышц и завершая передней зубчатой мышцей.

Упражнение 3

Исходное положение — статическое положение.

Выполнение — во время ходьбы медленно и глубоко вдыхайте через нос в продолжение всего времени, необходимого на то, чтобы сделать четыре шага. В течение следующих четырех шагов медленно выдохните через нос и рот. Повторите данное дыхательное упражнение шесть-шестнадцать раз. Стремитесь постепенно удлинять время вдоха и выдоха (то есть вдыхать на пять, шесть, семь, восемь и т. д. шагов и на столько же выдыхать).

Результат — развиваются и укрепляются верхние грудные мышцы (особенно большая и малая), а также передняя зубчатая мышца.

Упражнение 4

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

Выполнение — отведите плечи и локти назад, одновременно сделайте медленный вдох через нос. Затем, наклонившись вперед, сделайте выдох. После этого вернитесь в исходное положение. В первые дни повторяйте упражнение по десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, увеличивайте количество повторений до двадцати раз.

Результат — как и предыдущее, данное упражнение позволит вам укрепить большую и малую грудные мышцы, а также переднюю зубчатую мышцу.

Упражнение 5

Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширине плеч, руки опустить вдоль туловища.

Выполнение — наклоните туловище влево. Ладонью правой руки скользите по правому боку от талии вверх до подмышечной впадины. Сделайте медленный и глубокий вдох через нос, возвращаясь в исходное положение, сделайте выдох. То же самое проделайте, наклонившись в противоположную сторону. Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение позволит вам укрепить переднюю зубчатую мышцу, являющуюся одной из опорных в развитии груди.

Упражнение 6

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки скрестить на груди и как бы "придавить" ими грудную клетку.

Выполнение — медленно наклоните туловище вперед до предела, а руки опустите. Одновременно с наклоном сделайте вдох. Возвращаясь в исходное положение, сделайте выдох. В первые дни повторяйте это упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное дыхательное упражнение является хорошим помощником в укреплении передней зубчатой и других мышц груди.

Упражнение 7

Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширине плеч, руки поднять вверх и немного развести в стороны, ладони развернуть внутрь.

Выполнение — глубоко и медленно вдохните и выдохните. Повторите данное упражнение не менее десяти раз, только после этого опустите руки. Со временем количество повторений можно увеличить и довести их число до двадцати раз.

Результат — данное упражнение позволит вам укрепить большую и малую грудные мышцы, а также окажет весьма существенное позитивное влияние на кровяное давление.

Упражнение 8

Исходное положение – сесть на пол, расслабиться.

Выполнение — сидя на полу на ровной твердой поверхности, обхватите левую ногу руками. Вдохните, задержите воздух и подтяните колено к груди. Затем выдохните. Далее проделайте то же самое с правой ногой. Повторите упражнение по десять раз на каждую ногу. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение позволит вам укрепить большую и малую грудные мышцы, переднюю зубчатую мышцу и так же, как и предыдущее упражнение, поспособствует нормализации кровяного давления.

Упражнение 9

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч.

Выполнение — разведите прямые руки в стороны и поднимите их до уровня бедер, одновременно с подниманием рук сделайте глубокий вдох. Возвращаясь в исходное положение, выдохните. Повторите упражнение десять раз. Со временем можно увеличивать количество повторений и выполнять упражнение примерно двадцать раз.

Результат — данное упражнение хорошо укрепляет верхние мышцы спины, а также переднюю зубчатую мышцу.

Упражнение 10

Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки опущены.

Выполнение — поднимите прямые руки вверх и потянитесь всем телом, почувствовав при этом, как хрустят ваши косточки, слишком долгое время не знавшие, что такое гимнастические упражнения. А теперь широко зевните. Вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение несколько раз.

Результат — данное упражнение способствует укреплению большой и малой грудной мышц, передней зубчатой мышцы, помогает сделать грудь красивой и упругой.

Упражнение 11

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела.

Выполнение — поднимите руки над головой, соедините кисти и "выверните" ладони наружу. Одновременно с подниманием рук глубоко вдохните и задержитесь в этом положении на некоторое время (так долго, как только сможете). Затем возвращайтесь в исходное положение и делайте выдох.

Результат — растягивая верхние грудные мышцы и переднюю зубчатую мышцу, вы тем самым их укрепляете и помогаете сохранить хорошую форму груди, а также способствуете исправлению дефектов грудной клетки.

Упражнение 12

Исходное положение — сесть на пол, ноги скрестить по-турецки, спину выпрямить.

Выполнение — согните руки в локтях, кончики больших и указательных пальцев обеих рук соедините друг с другом на уровне груди. При этом соединенные указательные пальцы направлены вверх, а большие пальцы, наоборот, опущены вниз. Остальные пальцы согните. Сделайте подряд шесть-восемь вдохов и выдохов, при этом кончики пальцев слегка упираются друг в друга. После того как упражнение будет вами более или менее освоено, смело увеличивайте количество вдохов-выдохов.

Результат — выполняя вдохи-выдохи, вы почувствуете приятное растяжение всех мышц, которые отвечают за форму груди, и заметите, как грудь немного поднимается.

Упражнение 13

Исходное положение — встать на носочки, прогнуться в спине, ноги поставить на ширину плеч, руки поднять вверх и немного отвести назад, пальцы соединить.

Выполнение — сделайте глубокий вдох, затем опуститесь на всю стопу, резко наклонитесь вниз, опустите руки и одновременно сделайте мощный выдох. Плавно вернитесь в исходное положение. Не пытайтесь с первого же дня выполнять данное упражнение по несколько раз. Ограничьте себя двумя или тремя повторениями. Через неделю можно прибавить еще два раза и так далее.

Результат — попеременное напряжение и акцентированное резкое расслабление всех мышц груди способствует их развитию и дальнейшему укреплению и позволяет устранить различные дефекты грудной клетки.

Комплекс упражнений, укрепляющих позвоночник

Данный комплекс полезен не только с точки зрения укрепления позвоночника. Упражнения, в него входящие, устраняют дефекты лопаток.

Упражнение 1

Исходное положение — сесть на пол, руки на поясе, спина прямая, ноги вытянуть.

Выполнение — прогнитесь в спине и пояснице, затем, медленно наклоняясь назад, лягте на спину. Так же медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение восемь раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение полезно и для позвоночника, и для груди; укрепляются верхние мышцы груди.

Упражнение 2

Исходное положение — опуститься на колени, спина прямая, руки поднять над головой, пальцы сцепить в замок.

Выполнение —проделайте несколько пружинящих движений руками назад, стараясь при этом прогнуться назад. Повторите упражнение десять раз. Ежедневно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение растягивает и укрепляет верхние грудные мышцы и мышцы спины.

Упражнение 3

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч. Ноги поставить на ширину плеч, прямые руки отвести как можно дальше назад (пальцы соединить), голову слегка приподнять вверх.

Выполнение — при произвольном дыхании тяните руки вниз, при этом стараясь максимально прогнуться в спине. Затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение десять раз. Постепенно доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — укрепляя мускулатуру спины, устраняя дефекты лопаток, вы одновременно растягиваете большую и малую грудные мышцы, а также переднюю зубчатую мышцу.

Упражнение 4

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на талии.

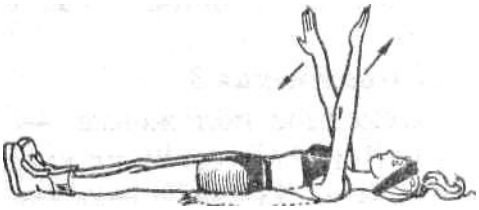
Выполнение — выполняйте повороты корпусом поочередно в разные стороны (скручивание). Сначала выполняйте упражнение в умеренном темпе, постепенно увеличивая амплитуду движений. Повторите упражнение десять раз. Ежедневно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение полезно для мышц спины и передней зубчатой мышцы.

Выполняйте упражнения в быстром темпе, начиная с трех-пяти повторений, постепенно увеличивая нагрузку до десяти-пятнадцати раз и более. Во время гимнастики не задерживайте дыхание, дышите свободно, больше внимания акцентируйте на выдохе, а не на вдохе.

Предлагаем вам еще несколько упражнений различной степени сложности. Выберите из них подходящие именно вам или же выполняйте весь комплекс. Не отчаивайтесь, если результат занятий не проявится на следующее же утро. Они рассчитаны на многие месяцы кропотливого труда. Только если вы будете терпеливы, вы добьетесь желаемого эффекта.

Упражнение1 Исходное положение — лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища.



Выполнение — поднимите руки вертикально вверх и выполняйте "ножницы". Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до тридцати раз.

Результат — упражнение хорошо укрепляет верхние мышцы груди.

Упражнение 2

Исходное положение — встать на четвереньки.

Выполнение — поочередно поднимайте вверх через сторону то левую, то правую руку. Повторите упражнение по десять раз на каждую руку. Постепенно доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение развивает переднюю зубчатую мышцу, а также поочередно укрепляет большую и малую грудные мышцы.

Упражнение 3

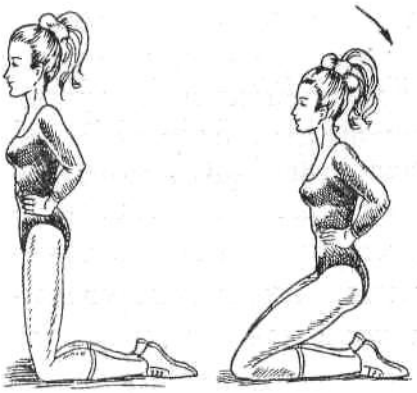
Исходное положение — встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, руками опереться о стену.

Выполнение — прогнитесь в спине и поворачивайте туловище поочередно налево и направо. Повторите упражнение по десять раз в каждую сторону. Постепенно доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение укрепляет верхние грудные мышцы и мускулатуру спины.

Упражнение 4

Исходное положение — встать на колени, руки на талии.



Выполнение — медленно наклонитесь назад, стараясь ягодицами коснуться пяток. Затем постарайтесь так же медленно вернуться в исходное положение. Количество повторений начинайте с пяти раз, с каждым днем увеличивая количество раз до двадцати.

Результат — при выполнении этого упражнения вы хорошо растягиваете верхние мышцы груди и укрепляете мышцы спины.

Упражнение 5

Исходное положение — то же, что и в предыдущем упражнении. Только руки не на поясе, а на затылке.

Выполнение — медленно наклонитесь назад, стараясь прогнуться как можно сильнее. Затем так же медленно возвратитесь в исходное положение. Начните выполнение упражнения с трех-пяти раз, ежедневно увеличивая количество повторений. В итоге вы должны выполнять такое упражнение не менее двадцати раз.

Результат — укрепляются мышцы груди и спины.

Упражнение 6

Исходное положение — лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища.

Выполнение — немного приподнимите туловище от пола и задержитесь в этом положении на одну – три минуты. Затем вернитесь в исходное положение и расслабьте все мышцы. Начните выполнение упражнения с трех раз, постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — поочередно расслабляются и напрягаются мышцы груди и спины и тем самым укрепляются.

Упражнение 7

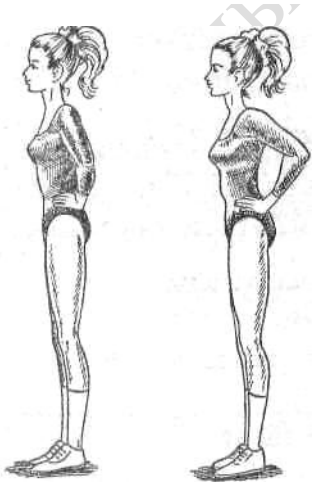
Исходное положение — лечь на спину, руки за головой.

Выполнение — немного приподнимите туловище от пола, задержитесь в таком положении в течение двух-трех минут, затем вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Начинайте это упражнение с минимального количества повторений (насколько хватит сил), ежедневно увеличивайте количество повторений и доведите их число до двадцати раз.

Результат — упражнение позволит вам укрепить верхние мышцы груди и спины.

Упражнение 8

Исходное положение — встать прямо, ноги вместе, руки на талии,



Выполнение — одновременно поднимайтесь на цыпочки и отводите согнутые в локтях руки назад. Выполняйте это упражнение в быстром темпе. Повторите не менее тридцати раз. При этом следите за своим дыханием. При отведении локтей назад делайте вдох, при возвращении в исходное положение — выдох.

Результат — упражнение хорошо укрепляет верхние мышцы груди, переднюю зубчатую мышцу, устраняет дефекты лопаток.

Развивающая гимнастика

А этот комплекс упражнений не только поможет вам обрести красивую и упругую грудь (ведь мышцы груди с годами ослабевают и грудь обвисает под собственной тяжестью), но позволит стать гибкой и полной сил.

Упражнение 1

Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, прямые руки развести в стороны.

Выполнение — попеременно с усилием поднимайте и опускайте вниз правую и левую руки. Старайтесь при этом наклонять корпус в стороны. Повторите упражнение десять раз. Ежедневно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение способствует укреплению трицепса, дельтовидной, а также передней зубчатой мышц.

Упражнение 2

Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки опустить.

Выполнение — поднимите правую руку вверх, затем отведите ее как можно дальше назад и прогнитесь. Вернитесь в исходное положение и проделайте то же самое левой рукой» Повторите упражнение по восемь раз на

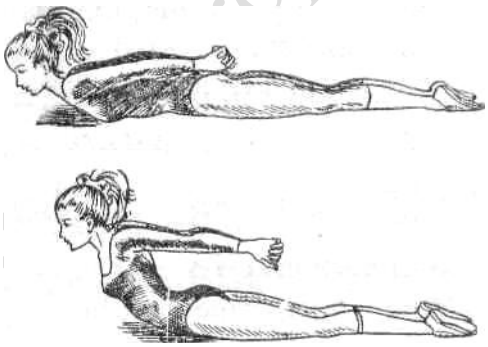
каждую руку. Постепенно увеличивайте число повторений и доведите их количество до двадцати раз каждой рукой.

Результат — упражнение укрепляет большую и малую грудные мышцы, переднюю зубчатую мышцу.

Упражнение 3

Исходное положение – лечь на пол на живот, ноги вместе» прямые руки соединить за спиной в замок.

Выполнение — поднимайте туловище вверх, при этом старайтесь оттягивать руки назад к ногам. При выполнении упражнения следите за тем, чтобы ноги не отрывались от пола. Повторите упражнение шесть раз. Постепенно увеличивайте нагрузку. Через месяц после начала занятий выполняйте данное упражнение в три серии по восемь раз каждая.



Результат — напрягая мышцы спины и верхние грудные мышцы, вы укрепляете их и делаете упругими и сильными.

Упражнение 4

Исходное положение – встать прямо ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение — прямые руки поднимите через стороны вверх, выполните над головой "ножницы" (пять-шесть раз) и возвратите в исходное положение. Сначала выполняйте упражнение в умеренном темпе, постепенно увеличивайте амплитуду движений. Повторите упражнение десять раз. Со временем доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение позволит вам укрепить и придать упругость большой и малой грудным мышцам, а также передней зубчатой мышце.

Упражнение 5

Исходное положение — лечь на пол на спину, ноги соснуть в коленях, руки вытянуть вдоль туловища.

Выполнение — медленно, преодолевая сопротивление собственной силы, ведите прямые руки через стороны вверх, немного приподняв их над полом. Затем возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение восемь раз. Постепенно увеличивая нагрузку, выполняйте упражнение в три серии по восемь раз каждая. Между сериями делайте паузы в несколько секунд.

Результат — выполняя данное упражнение, вы укрепляете и делаете более упругими верхние мышцы груди, а также переднюю зубчатую мышцу.

Упражнения, развивающие и разогревающие грудные мышцы

Упражнение 1

Исходное положение — встать прямо, ноги врозь. На голове тяжелый предмет.

Выполнение — двигайтесь вперед, ставя ногу с пятки на носок и стараясь не уронить предмет. Ходите так по комнате в течение двух минут, при этом не сутультесь.

Результат — ваши грудные мышцы находятся в напряжении и, следовательно, укрепляются.

Упражнение 2

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Выполнение — делайте круговые движения прямыми руками, постепенно увеличивая амплитуду движений. Меняйте направление движений: сначала вперед, потом назад. Повторите упражнение по пятнадцать раз в каждую сторону. Постепенно увеличивайте количество повторений.

Результат — упражнение развивает большую и малую грудные мышцы, укрепляет лопатки и мускулатуру спины.

Упражнение 3

Исходное положение— встать, ноги поставить на ширину

плеч, а руки — на пояс.

Выполнение — медленно приседайте, не отрывая пяток от пола и держа спину прямо. Так же медленно возвращайтесь в исходное положение. В первые дни выполняйте по пять повторений. Постепенно увеличивайте нагрузку и доводите количество повторений до десяти-пятнадцати раз.

Результат — так как мышцы спины находятся в постоянном напряжении, они хорошо развиваются, кроме того, укрепляются грудные мышцы.

Упражнение 4

Исходное положение — лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки завести за голову и выпрямить.

Выполнение — медленно оторвите туловище от пола и сядьте, Затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение восемь раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до трех серий по десять повторений в каждой.

Результат — напряжение мышц спины и груди позволит хорошо их укрепить.

Упражнение 5

Исходное положение — лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища, ноги прямые, носки оттянуть от себя.

Выполнение — поочередно подтягивайте к груди то одну, то другую ногу, изображая езду на велосипеде. При этом голова немного поднята от пола. Повторите упражнение десять раз.

Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до тридцати раз.

Результат — упражнение позволит вам устранить некоторые отклонения в развитии груди, а также укрепит мышцы брюшного пресса.

Упражнение 6

Исходное положение — лечь на живот и положить руки за голову.

Выполнение — преодолевая сопротивление собственной силы, поднимайте локти вверх, не отрывая рук от затылка. Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение позволит вам укрепить большую и малую грудные мышцы.

Упражнение 7

Исходное положение — встать прямо, ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение — поставьте левую ногу на носок, руки через стороны поднимите вверх и отведите их немного назад. При этом постарайтесь прогнуться. Затем вернитесь в исходное положение. Теперь поставьте на носок правую ногу и повторите упражнение. Повторите десять раз. Постепенно увеличивайте нагрузку и доводите количество повторений до пятнадцати раз.

Результат — выполняя данное упражнение, вы растягиваете верхние мышцы груди и укрепляете спину.

Упражнение 8

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч.

Выполнение — сделайте три пружинистых наклона вперед, не сгибая при этом ноги в коленях, и коснитесь руками пола. Затем вернитесь в исходное положение и прогнитесь назад. Повторите упражнение восемь раз. Постепенно доведите количество повторений до пятнадцати раз.

Результат — выполняя данное упражнение, вы растягиваете верхние мышцы груди и укрепляете спину.

Упражнение 9

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч. Прямые руки поднять вверх над головой, пальцы соединить в замок.

Выполнение — медленно вращайте туловищем сначала в одну, потом в другую сторону. Повторите упражнение по шесть раз в каждую сторону. Постепенно увеличивайте нагрузку и доведите количество повторений до пятнадцати раз в каждую сторону.

Результат — упражнение хорошо укрепляет переднюю зубчатую мышцу, а также верхние мышцы груди.

Упражнение 10

Исходное положение — то же, что и в предыдущем упражнении.

Выполнение — делайте пружинистые наклоны с руками в стороны. Повторите упражнение по восемь раз в каждую сторону. Постепенно увеличивайте нагрузку и доведите количество повторений до двадцати раз в

каждую сторону. Результат — делая это упражнение, вы укрепляете переднюю зубчатую мышцу.

Упражнение 11

Исходное положение— встать прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты до уровня груди, пальцы сжаты в кулак.

Выполнение — с усилием разводите локти в стороны и возвращайте в исходное положение. Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение хорошо растягивает и укрепляет верхние грудные мышцы.

Предшествующий комплекс упражнений в основном направлен на растяжение группы грудных мышц, их разогревание и, соответственно, укрепление и развитие. Теперь мы предлагаем вам перейти к упражнениям, корректирующим не только грудь, но и вместе с ней осанку как залог правильного развития груди.

Корректирующие упражнения

Упражнение 1

Исходное положение —

встать прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.

Выполнение — поднимите руки над головой и одновременно отведите левую ногу назад, Постарайтесь сильно прогнуться, до предела отводя прямые руки назад. Медленно вернитесь в исходное положение. Затем проделайте то же упражнение, но только с правой ногой. Потом разведите руки в стороны и опять прогнитесь. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение десять раз. Постепенно доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение укрепляет спину, большую и малую грудные мышцы.

Упражнение 2

Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширине плеч, руки опустить вниз. Сожмите кисти рук в кулаки.

Выполнение — медленно, преодолевая сопротивление собственной силы, поднимайте руки вверх, к плечам, сгибая их в локтях. Затем резко опускайте руки вниз. Повторите это упражнение восемь раз. Постепенно доведите количество повторений до пятнадцати-двадцати раз.

Результат — упражнение позволит вам укрепить трицепс и верхние мышцы груди.

Упражнение 3

Исходное положение — встать, подойти к стене на расстояние одного шага, повернуться спиной к стене.

Выполнение — медленно поднимите прямые руки вверх и постарайтесь прогнуться и достать руками стену. Так же медленно вернитесь в исходное положение. Повторите данное упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до пятнадцати-двадцати раз.

Результат — упражнение хорошо растягивает большую и малую грудные мышцы.

Упражнение 4

Исходное положение — лечь на живот, прямые руки вытянуть вперед.

Выполнение — одновременно поднимите вверх (как можно выше) голову, верхнюю часть туловища и ноги, при этом постарайтесь сильно прогнуться. Почувствуйте напряжение всех мышц. Затем плавно вернитесь в исходное положение. Выполняйте это упражнение медленно и повторите его десять раз. Постепенно увеличивайте количество повторений и доведите их число до двадцати раз.

Результат — упражнение великолепно растягивает и укрепляет все мышцы тела, включая и грудные.

Упражнение 5

Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, спину выпрямить, прямые руки опустить.

Выполнение — отведите руки назад, соедините кисти рук за спиной и постарайтесь как можно выше поднять скрепленные руки. Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати.

Результат — упражнение развивает и укрепляет верхние мышцы груди, устраняет дефекты лопаток.

Упражнение 6

Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки опустить.

Выполнение — поднимите прямые руки через стороны вверх до уровня плеч. Не опуская рук, разверните корпус на девяносто градусов в правую сторону, проделайте то же самое в левую сторону. С каждым упражнением увеличивайте амплитуду движений. Начните выполнение упражнения с десяти раз, постепенно увеличивайте нагрузку и доводите количество повторений до пятнадцати-двадцати раз.

Результат — укрепляется передняя зубчатая мышца.

Упражнение 7

Исходное положение — встать, ноги поставить на ширину плеч, руки опустить вдоль туловища.

Выполнение — медленно поднимайте прямые руки перед собой и вверх все выше и выше. Постепенно отклоняясь назад, постарайтесь прогнуться. Так же медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение шесть раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до пятнадцати раз.

Результат — женщинам, имеющим проблемы с позвоночником, рекомендуем осторожно выполнять данное упражнение или же вообще отказаться от его выполнения. Укрепляются мышцы груди и спины.

Упражнение 8

Исходное положение — встать прямо, руки на талии, ноги на ширине плеч.

Выполнение — поверните корпус и прямую поднятую до уровня плеч левую руку в левую сторону на девяносто градусов. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в правую сторону. Сначала выполняйте упражнение в умеренном темпе, затем постепенно увеличивайте амплитуду движений. Повторите упражнение по десять раз в каждую сторону. Постепенно количество повторений доведите до двадцати.

Результат — упражнение позволит вам укрепить переднюю зубчатую мышцу.

Упражнение 9

Исходное положение — встать прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.

Выполнение — с усилием ведите руки, не отрывая их от туловища, до уровня груди, постепенно их сгибая в локтях. Повторите упражнение десять раз. Постепенно доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение хорошо укрепляет переднюю зубчатую мышцу.

Упражнение 10

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч.

Выполнение — стараясь не сутулиться, наклонитесь вперед и вытяните руки. Рывками разводите руки вверх и возвращайте их в исходное положение. Повторите упражнение десять – пятнадцать раз. Со временем увеличивайте нагрузку и доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — великолепная тренировка для верхних мышц груди.

Упражнение 11

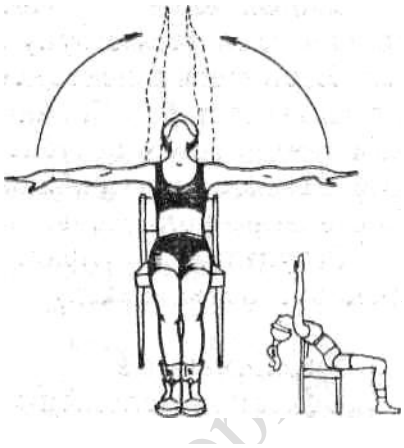
Исходное положение — встать прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.

Выполнение — поднимите руки вперед и вверх и соедините пальцы в замок, одновременно поднимаясь на носки. При этом живот втяните, а грудь выдвиньте вперед. Повторите упражнение восемь-десять раз. Со временем доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение укрепляет верхние мышцы груди.

Упражнение 12

Исходное положение — сесть на край стула, опереться спиной о его спинку, голову запрокинуть назад.



Выполнение — глубоко вдохните и одновременно поднимите .руки через стороны, затем выдохните и опустите руки. Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — одновременно тренируются передняя зубчатая и верхние мышцы груди.

Упражнение 13

Исходное положение — встать на колени и взяться руками за пятки.

Выполнение — сильно прогнитесь в грудном отделе. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение восемь-десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение растягивает верхние грудные мышцы и укрепляет мускулатуру спины.

Красивая грудь — это не миф

Нам с вами осталось разобрать упражнения, формирующие красивую грудь, убирающие ее недостатки. Кроме различных упражнений, направленных на улучшение формы груди, следует помнить и том, что все средства хороши в их последовательном систематическом выполнении. Здесь нет места выбору. Раз и навсегда решите для себя, по силам ли вам ежедневные физические нагрузки независимо от настроения и погоды, хватит ли вам силы воли и настойчивости в достижении цели. Подкрепляйте физические нагрузки массажем и водными процедурами. Физические упражнения должны быть направлены на различные группы мышц.

Рекомендуем вам небольшой комплекс упражнений. Всегда помните, что целью, поставленной вами перед самой же собой, является не "бешеная" скорость, с которой вы будете выполнять все рекомендуемые нами упражнения. Таким образом вы будете только сжигать калории, постепенно исчезнет лишний вес. Если вы стремитесь к такому результату, то выполняйте все наши упражнения в ускоренном темпе. Но если же вам хочется увеличить размер собственной груди, то советуем не спешить, а делать все упражнения медленно, чувствуя, как напрягается определенная группа мышц. Выполнять упражнения медленно — довольно трудоемкий процесс. Но игра стоит свеч. Ведь только в этом случае мы можем вам обещать заметное увеличение мышечной массы.

Весь секрет заключается в многоразовом повторении всех упражнений. Как только вы почувствуете, что их выполнение с течением времени дается

вам все с большей легкостью, смело увеличивайте количество их повторений. Это можно сделать не меньше чем через месяц-полтора ежедневных тренировок. Примерно к этому времени организм начинает привыкать к однотипным недостаточным нагрузкам и требует новых. Однако не стоит резко увеличивать нагрузку. Таким образом вы добьетесь только того, что подорвете силы своего организма.

При переходе от одного упражнения к другому не позволяйте себе расслабляться, поэтому перерывы между упражнениями не должны составлять более одной минуты. Если упражнение выполняется в несколько серий, то паузы между сериями не должны превышать несколько секунд.

Одним из важнейших моментов при выполнении упражнений для коррекции формы груди является дыхание. Чтобы эффект от выполняемых упражнений был большим, выполняйте их на выдохе, на вдохе возвращайтесь в исходное положение.

Не забывайте и о разминке. Она призвана помочь растянуть и разогреть находящиеся в пассивном состоянии мышцы (особенно на начальных этапах у людей, которые прежде избегали каких бы то ни было физических нагрузок).

Упражнение 1

Исходное положение — лечь на спину, руки согнуть в локтях, кисти сжать в кулаки, поднять прямые руки вверх.

Выполнение — разводите руки в стороны, пока они не окажутся параллельными полу. Затем возвращайте их в исходное положение. Повторите упражнение восемь раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до десяти раз в три серии. Между сериями отдыхайте несколько секунд.

Результат — упражнение укрепляет верхние мышцы груди, переднюю зубчатую мышцу, а также мышцы спины.

Упражнение 2

Исходное положение — лечь на спину на твердую ровную поверхность. Правая рука вытянута вдоль тела, левая поднята вверх. Кисти рук сжаты в кулаки.

Выполнение — поочередно меняйте положение рук, не сгибая их в локтях. Постепенно увеличивайте амплитуду движений. Повторите упражнение десять раз. Со временем количество повторений доведите до двадцати раз.

Результат — попеременно укрепляются большая и малая грудные мышцы.

Упражнение 3

Исходное положение — лечь на живот, ноги согнуть в коленях, руки расположить чуть шире плеч и согнуть в локтях, ладони упираются в пол на уровне груди.

Выполнение — опираясь на ладони и колени, приподнимите туловище от пола. Сгибая и разгибая локти,

проделайте несколько отжиманий. Повторите упражнение восемь раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до трех серий по десять упражнений каждая. Между сериями — перерывы в несколько секунд.

Результат — данное упражнение укрепляет мышцы груди и спины.

Упражнение 4

Исходное положение — то же, что и в предыдущем упражнении. Меняется только положение рук, которые ставятся теперь на ширину плеч.

Выполнение — отжимайтесь от пола. Повторите упражнение восемь раз. Со временем выполняйте упражнение в три серии по десять повторений в каждой. Между сериями делайте небольшие перерывы.

Результат — хорошая тренировка всех грудных мышц. Кроме того, устраняются дефекты лопаток.

Упражнение 5

Исходное положение — то же, что и в упражнении № 8. Кисти рук параллельны друг другу.

Выполнение — медленно отжимайтесь от пола. Повторите упражнение восемь раз. Постепенно увеличивайте нагрузку и выполняйте упражнение в три серии по десять повторений в каждой.

Результат — упражнение великолепно укрепляет спинную мускулатуру и мышцы груди.

Упражнение 6

Исходное положение — то же, что и в предыдущих упражнениях, только руки располагаются на расстоянии ладони друг от друга.

Выполнение — в таком положении отжимайтесь от пола. Повторите упражнение восемь раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до трех серий по десять раз в каждой.

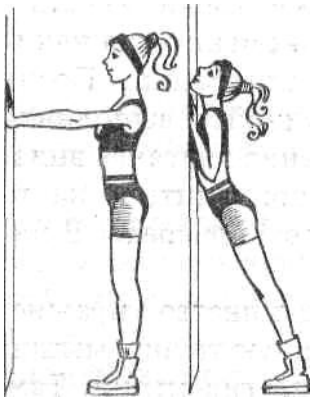
Результат — растягиваются и укрепляются мышцы спины и груди.

Упражнение 7

Исходное положение — опереться руками о какой-нибудь предмет, упереться ногами в пол, туловище выпрямить.

Выполнение — в таком положении отжимайтесь. Повторите упражнение восемь раз. Постепенно количество повторений увеличивайте и в итоге доведите выполнение упражнения до трех серий по восемь-десять раз. Между сериями — перерыв в несколько секунд.

Результат — регулярное выполнение упражнения сделает вашу грудь упругой, а мышцы спины — крепкими.



Упражнение 8

Исходное положение — встать лицом к стене на расстоянии полуметра, опереться о стену ладонями на уровне плеч.

Выполнение — напрягите мышцы, согните руки в локтях и коснитесь грудью и подбородком стены, при этом прогнувшись назад. Касаясь стены, глубоко вдохните, выпрямляясь, выдохните. Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение хорошо укрепляет мышцы спины и груди, устраняет "крыловидные" лопатки.

Упражнение 9

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч.

Выполнение — поднимите руки вперед и вверх до уровня груди и с напряжением разводите руки в стороны. Сначала выполняйте упражнение в умеренном темпе, затем увеличивайте амплитуду движений. Повторите упражнение десять-двадцать раз (в зависимости от срока выполнения упражнений).

Результат — данное упражнение укрепляет большую и малую грудные мышцы.

Упражнение 10

Исходное положение — лечь на спину на твердую поверхность, руки согнуть в локтях, кисти рук сжать в кулаки.

Выполнение — поднимайте руки вверх и возвращайтесь в исходное положение. Поднимая руки вверх, делайте вдох, возвращая их в исходное положение, — выдох. Проделайте по десять повторений в три серии.

Результат — регулярно выполняя данное упражнение, вы укрепите большую и малую грудные мышцы, а также переднюю зубчатую мышцу.

Как известно, в теле человека все взаимосвязано. Поэтому развивая одну группу мышц, вовсе не стоит забывать о другой. Начиная заниматься гимнастикой после длительного перерыва, постоянно помните о том, что любой, даже самый "легкий" (как вам кажется) комплекс упражнений рекомендуется начинать с разминочных упражнений на все группы мышц. После того как вы разогреете свои мышцы, начинайте выполнять упражнения с верхних конечностей, постепенно двигаясь вниз. Основная нагрузка, естественно, должна приходиться на те мышцы, которые вы хотите укрепить в первую очередь. В нашем случае это грудные мышцы.

Вы и сами, наверное, заметили, что большинство упражнений, развивающих и укрепляющих определенную группу мышц, одновременно помогают и в развитии ряда других мышц.

Так, например, тренируя грудные мышцы, вы в то же время укрепляете мускулатуру спины и плечевого пояса, что особенно важно для формирования красивой груди. В предлагаемой нами таблице вы найдете необходимые вам сведения с том, какие упражнения укрепляют ту или иную группу мышц, могут ли они оказать благотворное влияние на грудные мышцы, какими упражнениями начинать и завершать любой комплекс упражнений.

Таблица 1

Влияние упражнений на организм

№	Виды упражнений	Задачи и влияние на организм
1	2	3
1	Подготовительные упражнения	Повышение хорошего настроения, подготовка к предстоящим занятиям, возбуждение деятельности сердца и легких
2	Упражнения для шеи, верхних конечностей, мышц	Освоение правильного положения головы по отношению к туловищу, укрепление мышц рук, плечевого пояса и груди, улучшение подвижности в суставах
3	Упражнения для туловища	Повышение подвижности и гибкости позвоночника, укрепление всех мышц, а также улучшение деятельности внутренних
4	Упражнения на гибкость	Улучшение координации движений, увеличение эластичности, гибкости и упругости всех мышц тела
5	Маховые упражнения	Улучшение работы всех органов тела, усиление обмена веществ, тренировка сердца и легких
6	Дыхательная гимнастика	Улучшение обмена веществ, насыщение всех органов тела кислородом, развитие мышц груди, улучшение их упругости и эластичности, исправление дефектов и расширение грудной клетки
7	Силовые упражнения	Уменьшение массы собственного тела, увеличение мышечной массы в той или ршой части тела, повышение упругости мышц, развитие силы и выносливости за короткий период времени
8	Заключительные упражнения	Приведение организма в нормальное состояние, успокоение деятельности органов дыхания и кровообращения, расслабление всех мышц и их растяжение

Прежде чем начинать интенсивно заниматься, вспомните о том, что при выполнении упражнений интенсивно работают легкие и сердце. Поэтому лучше проводить свои занятия на свежем воздухе. Если же такой возможности нет (особенно у городских жительниц), то предварительно проветривайте помещение, а в теплое время года оставляйте окно открытым. Свежий воздух и хорошее настроение — все, что вам потребуется для начала тренировок.

Упражнение 1

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки соединить за спиной.

Выполнение — медленно наклоняйтесь назад, стараясь при этом максимально прогнуться в спине и напрячь мышцы груди. Затем так же медленно возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение примерно пять-шесть раз. Ежедневно увеличивая количество повторений, постепенно доведите их до двадцати раз.

Результат — выполняя данное упражнение, вы растягиваете все верхние грудные мышцы, особенно большую и малую. А также вы укрепите мускулатуру спины. Однако если у вас слабый позвоночник,

лучше переходить к выполнению этого упражнения лишь после многонедельных тренировок.

Упражнение 2

Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки как и в предыдущем упражнении, соединить за спиной.

Выполнение — медленно делайте наклоны в стороны, стараясь при этом наклониться как можно ниже. Чередуйте медленное выполнение этого упражнения с ускоренным темпом. Повторите упражнение восемь раз в каждую сторону. Постепенно увеличивая нагрузку, доводите количество повторений до двадцати раз в каждую сторону. Причем в первые недели количество упражнений, выполняемых в медленном темпе, можно не увеличивать.

Результат — данное упражнение великолепно укрепляет переднюю зубчатую мышцу, в меньшей степени другие грудные мышцы, а также позволяет добиться большей гибкости позвоночника.

Упражнение 3

Исходное положение — встать, ноги врозь, спина прямая, руки опущены вдоль тела.

Выполнение — медленно, напрягая мышцы груди и спины, отведите плечи назад, стараясь при этом соединить лопатки и не поднимать плечи. Затем вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Повторите упражнение восемь раз.

Увеличивая нагрузку каждый день, доведите количество по вторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение позволит вам укрепить большую и малую грудные мышцы, а также устранит "крыловидные" лопатки.

Упражнение 4

Исходное положение — встать, спина прямая, ноги на ширине плеч, руки впереди слегка закруглить, кисти касаются друг друга.

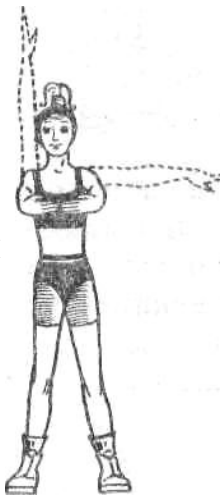
Выполнение — выполняйте маховые движения руками в разных направлениях: выпрямляйте левую руку в сторону, а правую — вверх. Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение укрепляет попеременно верхние грудные мышцы и переднюю зубчатую мышцу и делает грудь красивой и упругой. Кроме того, развиваются мышцы плечевого пояса.

Упражнение 5

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить вдоль туловища.

Выполнение — разнонаправлено и одновременно выпрямляйте руки: одна из них идет вверх, другая — в сторону. При этом медленно наклонитесь назад и прогнитесь до предела, как



только сможете.

Результат — выполняя данное упражнение, растягиваете все верхние мышцы груди, особенно большую и малую грудные мышцы.

Упражнение 6

Исходное положение — лечь на пол на твердую ровную поверхность, ноги соединить вместе, руки вытянуть вдоль туловища.

Выполнение — постарайтесь полностью расслабиться на две-три секунды, затем напрягите мышцы спины и груди и останьтесь в таком положении опять же на пару секунд. Чередуя состояния расслабления и напряжения, повторите упражнение шесть-восемь раз. Постепенно увеличивая количество повторений, доведите их число до двадцати.

Результат — расслабление и напряжение определенной группы мышц позволит вам придать грудным мышцам упругость и сделает их более сильными.

Упражнение 7

Исходное положение — лечь на спину на твердую ровную поверхность, руки положить на голову, ноги вместе.

Выполнение — постарайтесь полностью расслабиться. Затем, напрягая мышцы груди и плечевого пояса, выпрямитесь руки вверх и прогните так, чтобы ваша поясница не касалась пола. Повторите упражнение шесть раз. Ежедневно старайтесь увеличивать нагрузку. В итоге через полтора месяца количество повторений должно доходить до двадцати раз.

Результат — упражнение позволит вам укрепить мускулатуру спины и плеч, а также верхние грудные мышцы, устранить "крыловидные" лопатки.

Упражнение 8

Исходное положение — лечь на живот на ровную твердую поверхность, руки вдоль туловища, полностью расслабиться.

Выполнение — медленно напрягая все мышцы тела, одновременно поднимайте ноги и руки вверх, голову приподнимите и максимально прогнитесь. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение шесть-восемь раз. Со временем доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — выполняя данное упражнение, вы поочередно напрягаете и расслабляете мышцы и тем самым укрепляете их. В итоге ваша грудь станет более упругой, укрепятся мышцы спины и плеч.

Упражнение 9

Исходное положение — сесть на корточки, руки отвести назад и соединить пальцы за спиной.

Выполнение — медленно, считая до восьми, старайтесь сгибать спину (сгорбиться), согните спину, затем так же медленно прогните ее. Повторите упражнение восемь раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение попеременно расслабляет и напрягает мышцы спины и груди, тем самым укрепляя их.

Упражнение 10

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

Выполнение — с напряжением сгибайте и разгибайте руки в локтевых суставах. Повторите пятнадцать раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

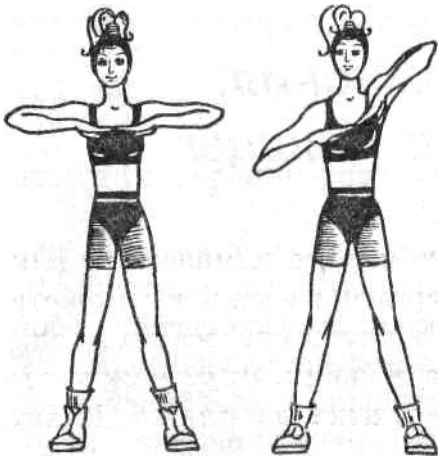
Результат — данное упражнение хорошо укрепляет верхние мышцы груди и мышцы рук (трицепсы).

Упражнение 11

Исходное положение — лечь на пол на твердую ровную поверхность, руки вытянуть вдоль тела.

Выполнение — поднимите прямые руки вверх и вперед на уровне груди. С напряжением разводите руки в разные стороны, как бы преодолевая сопротивление волн. Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до тридцати раз.

Результат — упражнение позволит вам укрепить верхние мышцы груди и рук, поможет избавиться от дефектов спины.



Упражнение 12

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуть в локтях и соединить так, как вы привыкли делать в школе, сидя за партой, поднять руки до уровня груди.

Выполнение — медленно, с усилием, разводите согнутые руки вверх и вниз: при этом правая рука идет вверх (до уровня макушки), а левая вниз. Так же медленно, напрягая мышцы

рук и груди, возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение десять раз. Ежедневно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение позволит вам укрепить и придать упругость большой и малой грудным мышцам, а также хорошо развивает трицепс. При этом укрепляется мускулатура спины.

Вы уже полны решимости преодолевать ежедневно самые тяжелые препятствия и брать на себя всевозможные обязательства. Однако не рвитесь в бой с собственным телом чересчур поспешно. Подумайте о равномерном распределении нагрузок. Особенно важно помнить об этом женщинам за сорок. Чтобы вы имели наглядное представление о том, как необходимо распределять нагрузки людям различных возрастных категорий, мы предлагаем вам заглянуть в нашу таблицу.

Таблица 2.

Нормы нагрузок для женщин с разной степенью физической подготовки.

Уровень тренированности	Количество повторений	Продолжительность выполнения упражнений
Хорошо тренированные женщины	25-30 раз и более	от 40 мин. до 1 часа
Средне тренированные	не более 15-20 раз	от 30 до 40 мин.
Недостаточно тренированные женщины	не более 10-12 раз	от 15 до 30 мин.

Совсем простые упражнения, укрепляющие грудные мышцы

Мы предлагаем вам еще один комплекс гимнастики для области декольте. Не тратя много времени и сил, вы можете укрепить мышцы груди и спины и улучшить осанку, если будете регулярно выполнять эти упражнения. Этим можно заняться у себя дома или во время отдыха на пляже. Итак, приступим.

Упражнение 1

Исходное положение — сесть на пятки. Обхватить руками предплечья (часть руки между кистью и плечом), локти слегка согнуть.

Выполнение - резко разведите руки в стороны, напрягая при этом мышцы груди. Оставайтесь в таком положении пять-семь секунд, потом расслабьтесь. Повторите упражнение не менее десяти раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доводите количество повторений до пятнадцати раз.

Результат — данное упражнение позволит вам укрепить мышцы спины и большую и малую грудные мышцы. Также упражнение хорошо развивает дельтовидную мышцу.

Упражнение 2

Исходное положение — сесть на пятки, прямые руки завести за спину, кисти рук скрестить (ладони наружу).

Выполнение—приподнимите руки, стараясь при этом максимально напрячь мышцы груди, и сделайте глубокий вдох.

После этого полностью расслабьтесь. Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати.

Результат — это упражнение поможет вам избавиться от "крыловидных" лопаток и укрепить верхние грудные

мышцы.

Упражнение 3

Исходное положение — то же, что и в предыдущих двух упражнениях.

Выполнение — одну руку свободно положите на бедро. Одновременно второй рукой как бы приподнимайте себя за волосы. Сконцентрируйте свое внимание на том, как поднимается грудная клетка и растягиваются мышцы затылка. При этом глубоко дышите животом и следите за тем, чтобы спина оставалась прямой. Задержитесь в таком положении на несколько секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение примерно десять раз.

Результат — данное упражнение позволит вам укрепить мышцы, отвечающие за форму груди.

Упражнение 4

Исходное положение — сидя на пятках, спина прямая.

Выполнение — сведите ладони вместе на уровне груди (как во время молитвы) и держите их перед собой. Затем медленно поднимите руки над головой. Плечи не должны подниматься вместе с руками. Повторите упражнение десять раз. Ежедневно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение поможет вам укрепить мышцы плечевого пояса, а также верхние грудные мышцы.

Упражнение 5

Исходное положение — сидя на пятках, спина прямая.

Выполнение — руки поднимите к голове и согните их в локтях. Затем положите обе ладони тыльной стороной на лоб, голову приподнимите и отведите назад. Руки держите прижатыми ко лбу в течение пяти-семи секунд и возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение десять раз.

Результат — данное упражнение развивает и укрепляет большую и малую грудные мышцы.

Таблица3.

Данные распределения нагрузок при выполнении некоторых упражнений в течение месяца.

Упражнения	Степень нагрузки			
	1 неделя	2 неделя	3неделя	4неделя
1	2	3	4	5
Упражнения на трицепс 1. Сгибание-разгибание рук	10 раз	12 раз	15 раз	20 раз
2. Пружинистые наклоны в стороны с поднятой	10 раз	12 раз	15 раз	20 раз
3. Пружинистые наклоны назад с поднятыми вверх и скрепленными руками	6 раз	10 раз	12 раз	16 раз

4. Повороты в стороны с вытянутыми на уровне	10 раз	15 раз	20 раз	25 раз
5. Круговые вращения прямыми руками	10 раз	15 раз	20 раз	25 раз
6. "Ножницы"	10 раз	15 раз	20 раз	25 раз
Упражнения на большую грудную мышцу: 1. Сведение локтей за спиной	8 раз	12 раз	16 раз	20 раз
2. Отжимание от пола	8 раз	12 раз	16 раз	20 раз
3. Отжимание от стены	10 раз	15 раз	20 раз	25 раз
4. Пружинистые сжимания ладоней на уровне	12 раз	18 раз	25 раз	30 раз
5. Глубокий вдох-выдох	10 раз	15 раз	20 раз	25 раз
6. Пружинистые движения вверх скрепленными	8 раз	12 раз	16 раз	20 раз
7. Наклоны головой вверх-вниз	12 раз	16 раз	20 раз	25 раз
8. Поднимание прямых рук вперед и вверх до	15 раз	20 раз	25 раз	30 раз
9. Круговые вращения плечами	10 раз	15 раз	20 раз	25 раз
10. Круговые вращения согнутыми в локтях руками, кисти рук на плечах	10 раз	15 раз	20 раз	25 раз
Упражнения на переднюю зубчатую мышцу: 1. Поднимание через стороны прямых рук до	10 раз	15 раз	20 раз	25 раз
2. Наклоны из стороны в сторону со скользящей по телу рукой, сгибаемой при наклоне	12 раз	16 раз	20 раз	25 раз
3. Фронтальные "ножницы"	10 раз	15 раз	20 раз	25 раз
4. Упражнение "мельница"	12 раз	16 раз	20 раз	25 раз
5. Скрещивание прямых рук над головой	10 раз	15 раз	20 раз	25 раз
6. Махи руками поочередно	10 раз	15 раз	20 раз	25 раз
7. Наклоны туловища в стороны с руками за	10 раз	15 раз	20 раз	25 раз
8. Поочередное поднимание и опускание плеч	10 раз	15 раз	20 раз	25 раз
9. Руки подняты над головой, опускать руки до уровня плеч, одновременно сгибая их в локтях	10 раз	15 раз	20 раз	25 раз
10. Упражнения на отжимание	8 раз	12 раз	16 раз	20 раз
11. Упражнения на расслабление и растяжку	Произвольное количество раз в течение нескольких минут			

Надеемся, наши советы вам пригодились и ваш бюст начинает обретать желаемые вами контуры и упругость. Главное — не забывайте о том, что упражнения помогут вам только в том случае, если вы будете выполнять их регулярно, систематически чередуя предлагаемые нами комплексы. Желаем вам удачи на данном поприще.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

ЛИТЕРАТУРА

1. Булочко К.Т., Булочко Л.К. Преграды старению. Мн.: Полымя, 1987.
2. Годик.М.А., Барамдзе А.М., КиселеваТ.Г. Стретчинг. М.: Советский спорт, 1991.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1966.
4. Коркин В.П. Гимнастика и акробатика в семье. Мн.: Полымя, 1986.
5. Миронов В.М., Рабиль Г.Б. Сегодня утром, завтра и ежедневно. Мн.: Полымя, 1988.
6. Платонов В.Н. Теория спорта. Киев: Здоровье, 1986.
7. Рейзин В.М. Гимнастика и здоровье. Мн.: Полымя, 1984.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины

Учебное издание

Лапицкая Людмила Анатольевна
Кривошей Наталья Николаевна

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
ГИМАНАСТИКА
Практическое пособие
для студентов
непрофильных специальностей университета

В авторской редакции

Подписано в печать _____ г. (35) Формат 60x84 1/16 Бумага писчая №1. Гарнитура «Таймс». Усл.пл.0,0. Уч.издн.0,0. Тираж 25 экз.

Отпечатано на ризографе в учреждении образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»
246019, г.Гомель, ул.Советская, 104

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. Скорины