



Красивая грудь выглядит всегда привлекательно. Поэтому не удивляет тот факт, что миллионы представительниц слабого пола хотят увеличить свою собственную грудь. В XXI веке не возникнет сложностей с ее увеличением. Есть, как минимум, два способа: первый – пластическая операция, а второй – покупка тренажера для увеличения груди.

Особенности

Кто придумал тренажер для увеличения груди? Женщина-врач. В основу его работы положен принцип двойного сопротивления. Попросту принцип можно описать так: разжимание и сжимание пружин. Результат через месяц – увеличение грудной клетки на 4 см. Женщина, придумавшая его, постаралась учесть особенности строения тела представительницы слабого пола. Действие – активная работа мышц грудной клетки. Чтобы нужная форма не заставила себя долго ждать, важно проводить занятия каждый день по пять-десять минут. Чтобы результат был максимальным, важно сделать растяжку до упражнения с тренажером. Его отличает компактный размер, а поэтому установка возможна в любом месте.

Функции:

- Укрепление мышц груди;
- Увеличение ее размера;
- Придание ей упругости;
- Профилактика любых заболеваний.

Почему его использование поможет добиться нужного результата?

Есть несколько несложных правил. Важно сосредоточиться на процессе и производить тотальную слежку за каждым сокращением грудных мышц. Если они работают правильно, то результат не заставит ждать себя долго. Желательно проводить тренировку перед зеркалом, так как только в таком случае можно осуществлять контроль над положением тела. Также специалисты рекомендуют вести слежку за дыханием (размеренность и спокойствие превыше всего). Когда девушка идет на растяжения, надо сделать вдох, а когда на сжатие, то выдох. Тренажер может использоваться для выполнения двух комплексов упражнений (ежедневное выполнение).

Важное противопоказание:

- Невозможно использовать тренажер во время беременности.

Отсутствие других ограничений. Устройство позволит приобрести нужную форму для груди. Кроме того, каждая представительница слабого пола будет в тонусе. Допустимо использование после кормления грудью, в случае резкой потери веса, при возрастных изменениях.

Преимущества использования:

- Тренировка не будет занимать много времени (пара минут в сутки);
- Увеличение груди после нескольких занятий;
- Приподнимание;
- Укрепление.

PS: каждая начинающая спортсменка должна уяснить для себя раз и навсегда, что во время выполнения упражнений надо следить за дыханием, правильной осанкой.