

## Сокращение мышц

Самым важным при упражнениях с тренажером Easy Curves является отслеживание сокращений ваших грудных мышц.

По мере того, как вы сжимаете или растягиваете Easy Curves, сосредоточьте ваше внимание на процессе сокращения грудных мышц. Первое время проделывайте упражнения с Easy Curves, стоя перед зеркалом с тем, чтобы вы могли контролировать интенсивность сокращения (напряжения) эти мышцы, другими словами – то, как они работают!



## Дыхание

Помните, что вы должны сохранять нормальное дыхание во время выполнения упражнений. Делайте вдох при растягивании тренажера, делайте выдох при его сжатии.

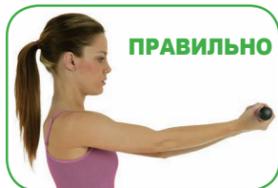
## Правильная осанка

Стойте прямо, чтобы спина была полностью в вертикальном положении (естественное прямое положение спины), расправив грудь.

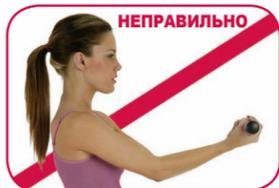


## Положение рук

Во время выполнения упражнений руки должны быть вытянуты вперед и слегка согнуты в локтях. Это обеспечивает максимальную пользу от занятий.



**СЛЕДИТЕ**, чтобы руки были слегка согнуты в локтях.



**НЕ** сгибайте руки слишком сильно в локтях.



**НЕ** выпрямляйте руки в локтях до отказа.

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ-ТЕРАПЕВТОМ, И ТОЛЬКО ПОСЛЕ ЭТОГО ПРИСТУПАЙТЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЭТОЙ ИЛИ ЛЮБОЙ ДРУГОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.**

# EasyCurves™

## для улучшения ФОРМЫ БЮСТА

**ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ БОНУС НА ВЕБ-САЙТЕ**

**Веб-сайт только для зарегистрированных посетителей**

Посетите наш сайт и получите доступ к следующей информации:



**Как определить правильный размер вашего бюстгалтера**

Это может показаться удивительным, но многие из женщин не знают правильного размера своей груди. Зайдите на наш сайт, чтобы узнать, как правильно сделать замеры и определить нужный вам размер бюстгалтера. Это делается быстро и легко, и, что немаловажно, вы можете сделать это без помощи посторонних, в домашней обстановке!

**Дополнительные секреты о том, как выглядеть неотразимо!**

Узнайте больше секретов о том, что можно сделать, чтобы выглядеть наилучшим образом!



[www.EasyCurves.com/bonus/](http://www.EasyCurves.com/bonus/)

**Savvier**

© 2005, ООО Savvier LP. Все права защищены. Распространяется компанией Savvier LP. Easy Curves – это торговая марка компании Savvier, присвоенная тренажеру для улучшения формы бюста. Она защищена Патентами США № 5.735.780 и № 6.468.190.

Идет оформление дополнительных патентов. Запрещается воспроизведение надписей целиком или частично без письменного на то разрешения владельца авторских прав.

Проконсультируйтесь с врачом-терапевтом перед тем, как начинать тренировки по этой или любой другой программе физических упражнений. Не допускается использование тренажера детьми или беременными женщинами. Создатели, производители, деловые партнеры и дистрибьюторы данной программы не несут никакой ответственности за полученные вами травмы или за нанесение имущественного/ материального ущерба, если это произошло по причине или в связи с предлагаемой здесь тренировочной программой или изложенными здесь инструкциями по ее применению.

# EasyCurves™

## для улучшения ФОРМЫ БЮСТА

# Как добиться Сексуальных форм вашей груди

## Распорядок занятий

Используйте Easy Curves ежедневно. Предлагается два комплекса тренировочных упражнений (Комплекс А и Комплекс Б). Важно, чтобы вы поочередно выполняли эти два комплекса упражнений (например, в первый день вы выполняете Комплекс А, на следующий день – Комплекс Б и так далее), как это показано в приведенной ниже таблице. Ежедневно на выполнение одного или другого комплекса упражнений у вас будет уходить приблизительно 5 минут.

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	...
Комплекс А	Комплекс В	Комплекс А	Комплекс В	Комплекс А	и т.д.

Выполняйте эти 5-минутные комплексы либо утром, после сна, либо вечером, перед сном. Необходимо выполнять их только один раз в течение дня – просто выберите для себя время, которое вас больше всего устраивает.

## О количестве упражнений

В каждый из двух комплексов включено по 5 упражнений. Каждое из упражнений следует повторять по 20 раз (примечание: одним повтором упражнения считается одно растягивание тренажера с последующим его сжатием – возвращением в исходное положение). Таким образом, вы делаете 20 повторов упражнения 1, затем переходите к упражнению 2 и делаете его тоже 20 раз, переходите далее к упражнению 3 и т.д. При этом не следует делать никаких пауз для отдыха между упражнениями, а продвигаться непрерывно от одного упражнения к другому, пока не завершите весь комплекс целиком.

## Уровень сопротивления

Установите силу сопротивления тренажера на уровне, который бы создавал для вас ощутимые трудности к концу выполнения двадцати повторов каждого из пяти упражнений. Например, когда вы подходите к 15-му – 20-му повтору, то должны ощущать сильное напряжение и усталость в мышцах. Со временем, по мере прогресса в тренировках, продолжайте наращивать силу сопротивления тренажера. Для этого следует всего лишь повернуть диск в центре тренажера, установив таким образом нужный вам уровень сопротивления. Уровень 1 дает самую легкую нагрузку, а 6-й – наиболее трудный.



## Сбалансированность и положение рук



Кисти ваших рук должны находиться прямо в центре рукояток розового цвета. Ваши движения при выполнении упражнений должны быть равномерными и непрерывными как при растягивании, так и при сжатии тренажера.

**Это нормально, если одна сторона тренажера вытягивается или сжимается немного раньше, чем другая. Это явление никоим образом не влияет на эффективность ваших занятий.**

Благодаря уникальной конструкции тренажера Easy Curves, обе руки всегда испытывают совершенно одинаковую физическую нагрузку (например, если левой руке сообщается нагрузка в 10 фунтов, то это означает, что и правая рука испытывает точно такой же уровень нагрузки в 10 фунтов, независимо от того, что при этом происходит в центральной части устройства).

## Разминка и растяжка

Всегда уделяйте 10-20 секунд растяжке, прежде чем приступить к выполнению комплекса упражнений с Easy Curves. То же самое делайте и каждый раз по окончании занятий. Каждое из рекомендованных ниже положений для растяжки фиксируйте и удерживайте в течение 5-8 секунд.

### Растяжка 1



Поднимите руки вверх, удерживая их параллельно голове и шее. Отведите руки назад так, чтобы почувствовать растяжение грудных мышц.

### Растяжка 2



Вытяните руки вперед горизонтально прямо перед собой. Вытягивайте их вперед дальше, как только сможете, чтобы почувствовать растяжение мышц верхней области спины и всего плечевого пояса.

## Комплекс упражнений А (по 20 повторов каждого упражнения)

### 1 Вниз-вверх в вертикальном положении: левая рука

Начните с хвата тренажера Easy Curves вытянутыми вперед руками. Лево́й рукой удерживайте верхнюю ручку тренажера, правой рукой – нижнюю. Растяните тренажер обеими руками одновременно вверх (левой рукой) и вниз (правой рукой) полностью – до упора. Затем сожмите тренажер в обратном направлении – до исходного положения. Следите за тем, чтобы руки были слегка согнуты в локтях как при растягивании, так и при сжимании (не делайте упражнение полностью выпрямленными руками). Сосредоточивайте внимание на отслеживании работы грудных мышц во время всех движений.



### 2 Вниз-вверх в вертикальном положении: правая рука

Это упражнение почти полностью совпадает с упражнением 1, за исключением того, что вам надо поменять руки местами, а именно: правая рука должна удерживать верхнюю рукоятку тренажера, а левая – нижнюю.



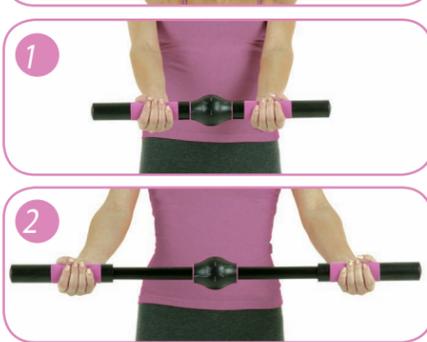
### 3 Руки вытянуты вперед на уровне груди

При выполнении этого упражнения следует удерживать ваш тренажер Easy Curves прямо перед собой на вытянутых руках на уровне груди. Руки должны быть слегка согнуты в локтях. Растяните тренажер в стороны одновременно обеими руками – до отказа. Затем сожмите тренажер в обратную сторону – до исходного положения. Еще раз напоминаем, что руки по ходу всех движений необходимо удерживать слегка согнутыми в локтях, и концентрируйте свое внимание на сокращении (напряжении) грудных мышц, когда сжимаете тренажер в исходное положение.



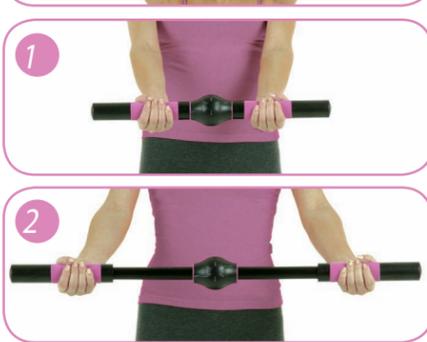
### 4 Руки вытянуты вперед и приподняты вверх

Удерживайте тренажер Easy Curves перед собой на вытянутых вперед и приподнятых чуть выше головы руках. Растяните тренажер в стороны полностью – до упора. Затем сожмите тренажер в обратную сторону – до исходного положения.



### 5 Руки вытянуты вперед и опущены вниз до уровня талии

Это упражнение почти полностью повторяет упражнения 3 и 4, за исключением того, что вы здесь удерживаете тренажер на вытянутых руках на уровне талии. В этом упражнении, как, впрочем, и в других, следите за тем, чтобы вытянутые руки были чуть согнуты в локтях.



## Комплекс упражнений Б (по 20 повторов каждого упражнения)

### 1 Диагональ: левая рука

Удерживайте тренажер Easy Curves на вытянутых вперед руках (на уровне груди), повернув его на 45 градусов против часовой стрелки относительно вертикали. Левую руку расположите на верхней ручке тренажера, правую – на нижней. Растяните тренажер обеими руками одновременно под 45 градусов вверх (левой рукой) и вниз (правой рукой) полностью – до упора. Затем сожмите тренажер в обратном направлении – до исходного положения. Следите за тем, чтобы руки были слегка согнуты в локтях по ходу как растягивания, так и сжимания. Концентрируйте свое внимание на сокращении (напряжении) грудных мышц, когда сжимаете тренажер в исходное положение.



### 2 Диагональ: правая рука

Это упражнение почти полностью совпадает с упражнением 1, за исключением того, что вам надо поменять местами положение рук, а именно: правая рука должна удерживать верхнюю рукоятку тренажера, а левая – нижнюю. При выполнении упражнения следите за сохранением угла наклона тренажера к вертикали в 45 градусов по часовой стрелке.



### 3 Руки согнуты в локтях на уровне груди

Вытяните руки перед собой на уровне груди (параллельно одна другой) и согните их в локтях вверх под углом 90 градусов. Растяните тренажер обеими руками одновременно в стороны, удерживая руки согнутыми в локтях под 90 градусов. Предплечья рук должны оставаться постоянно направленными вертикально вверх как при растягивании, так и при сжимании тренажера. И в этом упражнении следует сосредотачивать внимание на сокращении (напряжении) грудных мышц, когда сжимаете тренажер в исходное положение.



### 4 Нижняя диагональ: левая рука

Чтобы выполнить упражнение «нижняя диагональ», удерживайте тренажер правой рукой на правом боку тела под небольшим углом вверх, как это показано на иллюстрации. Лево́й рукой ухватитесь за верхнюю рукоятку (правая рука – на нижней рукоятке). Растяните тренажер, удерживая его под постоянным исходным углом. Руки должны быть слегка согнуты в локтях по ходу как растягивания, так и сжимания тренажера.



### 5 Нижняя диагональ: правая рука

Это упражнение почти полностью совпадает с упражнением 4, за исключением того, что вы должны держать тренажер Easy Curves у левого бедра. При этом правой рукой вы удерживаете тренажер за верхнюю рукоятку, а левой рукой – за нижнюю.



## 10 секретов того, как выглядеть наилучшим образом

**1** Зайдите в магазин и приобретите корректирующие детали для вашего бюстгалтера! Давайте говорить прямо: хорошо подобранный бюстгалтер помогает даже широким женщинам выглядеть еще лучше. Он также может улучшить вашу осанку и повысить собственную самооценку. Целая группа факторов может влиять на размер вашей груди, включая и такие, как изменение веса вашего тела, переход на новую систему занятий физическими упражнениями или появление ребенка. Многие магазины женского белья или соответствующие отделы универсамов предлагают корректирующие детали для бюстгалтеров в качестве дополнительной услуги покупателям. Эта процедура займет у вас всего лишь несколько минут. Вы также можете посетить дополнительный (бонусный) раздел нашего веб-сайта, предназначенный только для зарегистрированных членов, и узнать, как сделать это самостоятельно (см. более подробную информацию на последней странице обложки).

**2** Выбирайте одежду так, чтобы она выгодно подчеркивала вашу индивидуальность и характерные линии вашего тела. Только тот факт, что платье выглядит восхитительно на фотомодели в журнальной рекламе, не означает, что это платье будет хорошо смотреться и на вас. Подбор гардероба может либо подчеркивать линию вашей груди, либо минимизировать впечатление от нее. Поэтому выбирайте одежду тщательно и осматривательно.

**3** Носите такие бюстгалтеры, которые поддерживают грудь. Низко опущенная линия бюста может производить впечатление, что вы старше.

**4** Носите блузы, рубашки, майки, которые подчеркивают ваш бюст. Подумайте над тем, что вам, возможно, было бы лучше приобретать одежду с определенными деталями на ней, например, с кармашками на бюсте. Накладки на грудь – еще одно стратегический способ зрительного увеличения груди, которое работает: попробуйте накладку под рубашкой с пуговицами.

**5** Учитывайте изменения в размерах вашего бюста в течение месяца. У некоторых женщин объемы и формы груди меняются в разные периоды их менструального цикла. Вы можете подумать над возможностью носить бюстгалтеры разных стилей в различные периоды месяца.

**6** Сделайте правильный выбор стиля, в котором выполнен бюстгалтер. **Полнообъемный бюстгалтер:** этот основной бюстгалтер для повседневного использования, который обычно выполнен без швов и обеспечивает хорошую поддержку груди. **Бюстгалтер с чашками в три четверти:** этот бюстгалтер промежуточный – между полнообъемным и объемом в полчашки, и, тем не менее, он обеспечивает для груди полноценную поддержку, однако в центральной части он опущен ниже, и лямки расположены гораздо дальше друг от друга. **Бюстгалтер с чашками-полусферами:** данный бюстгалтер придает груди более округлую форму, лямки расположены на большем расстоянии друг от друга.

**Повышающий бюстгалтер** – также известен как бюстгалтер «выпячивающего» стиля – он сдвигает ваши груди вместе и к центру, чтобы подчеркнуть ямку между ними; центральная часть такого бюстгалтера находится глубоко внизу, и поэтому вы свободно можете носить блузы и майки с V-образным вырезом и различные виды накидок.

**7** Бюстгалтер «на косточках» может эффективно подчеркнуть форму вашей груди. «Косточки» обеспечивают дополнительный подъем и поддержку для груди. Они должны располагаться по всей нижней линии вашего бюста. Вы также должны быть в состоянии подсунуть палец под любую лямку, ощутив при этом некоторое натяжение.

**8** Одевайте бюстгалтер правильно. Сначала наденьте лямки. Затем наклонитесь вперед так, чтобы ваша грудь попала в чашки бюстгалтера. Поправьте всё, чтобы вам было удобно, и чтобы соски располагались по центру чашек. После этого застегните бюстгалтер сзади. Теперь распрямитесь – вы должны иметь превосходный внешний вид.

**9** Учитывайте возможную разницу в размерах грудей. Не так уж много женщин, у которых левая и правая груди совершенно симметричны, иногда настолько, что полнообъемный бюстгалтер подходит превосходно. В большинстве случаев разница всего лишь едва заметна. Сначала разместите в чашке более крупную грудь, затем подтяните лямку, идущую от чашки для менее крупной груди, чтобы скомпенсировать разницу.

**10** Правильная осанка. Обратите внимание на то, как вы ходите, стоите и держите себя. Осанка играет очень важную роль в оценке окружающими вашего возраста. Ваша мама была права, когда говорила: «Выпрями спину, не сутулься!»

**Дополнительный секрет!** Существенный стимул для женщин. Это принципиально новое приложение носит совершенно естественный характер и создано специально для женщин. Чтобы заказать его себе, посетите прямо сегодня наш сайт по адресу: [www.EasyCurves.com](http://www.EasyCurves.com).

**Дополнительный секрет!** Пользуйтесь своим тренажером Easy Curves каждый день! Занимайтесь с тренажером, стоя перед зеркалом, чтобы своими глазами видеть, как ваша грудь становится более упругой и высокой.