



Jak mieć piękne piersi Poradnik

1. Napinaj mięśnie

Najważniejszą rzeczą, na którą musisz zwrócić uwagę podczas ćwiczeń z Easy Curves, jest napinanie mięśni klatki piersiowej.

Za każdym razem podczas rozciągania i zsuwania Easy Curves zwróć uwagę na napięcie mięśni klatki piersiowej. Ćwicz przy użyciu Easy Curves stojąc przed lustrem przez pierwsze kilka sesji treningowych. Dzięki temu łatwiej zachowasz prawidłową postawę i zobaczysz, w jaki sposób pracują mięśnie.



2. Oddech

Pamiętaj, aby podczas ćwiczeń normalnie oddychać. Wdech podczas rozciągania, wydech podczas zsuwania.

3. Prawidłowa postawa

Stań prosto, plecy naturalnie wygięte. Klatka piersiowa do przodu.



Prawidłowa postawa



Nieprawidłowa postawa

4. Ustawienie ramion

Ramiona całkowicie wyprostowane, bardzo delikatnie ugięte w łokciach podczas ćwiczeń.



Prawidłowa postawa:

Delikatnie ugnij w łokciach

Nieprawidłowo:

Nie uginaj zbyt mocno w łokciach

Nieprawidłowo:

Nie prostuj zbyt mocno rąk

Przed rozpoczęciem tego lub każdego innego programu treningowego zasięgnij porady lekarza.

Przed rozpoczęciem tego lub każdego innego programu ćwiczeń proszę zasięgnąć porady lekarza. Urządzenie Easy Curves nie powinno być używane przez dzieci oraz kobiety w ciąży. Producent, dystrybutor i twórca nie ponoszą odpowiedzialności za szkody i zranienia powstałe w wyniku użytkowania urządzenia Easy Curves.

Sprawdź, jaki nosisz rozmiar bielizny.

Jest to zadziwiający fakt, lecz większość kobiet niż na swojego prawidłowego rozmiaru bielizny. Odwiedź naszą stronę internetową by zobaczyć, w jaki sposób prawidłowo zmierzyć się w celu dobrania odpowiedniego rozmiaru stanika. Jest to szybki i łatwy sposób, który możesz wykorzystać w zaciszu własnego domu.

Dodatki – co zrobić, by wspaniale wyglądać?

Odwiedź stronę i poznaj sekrety, dzięki którym będziesz wspaniale wyglądać.

www.easycurves.com/bonus

UWAGA:

Strona wyłącznie w języku angielskim



Push up – Sprawia, że piersi układają się bardziej po środku, zwiększają się. Możesz nosić bluzeczki mocno wycięte w serek.

1. Bielizna może zapewnić żądany kształt.

Druty znajdujące się w staniku sprawiają, że piersi mają zapewnione dodatkowe podparcie i są uniesione. Prawdłowo ułożony drut powinien znajdować się pod całą piersią. Powinno się również dać podłożyć palce pod ramionka i powinnaś wtedy poczuć lekkie napięcie.

2. Prawidłowe zakładanie stanika.

Po pierwsze, załóż ramionka. Umieść piersi w miseczkach. Dopasuj długość ramionek. Zapnij z tyłu. Stań prosto. Ramionka powinny się ułożyć.

3. Zwróć uwagę na niesymetryczność piersi

Niewiele kobiet może się pochwic idealnie symetrycznym ciałem. Różnica w rozmiarze piersi może sięgać nawet całego rozmiaru. W Większości jednak przypadków, różnica jest ledwie zauważalna. Pamiętaj, aby dopasowując stanik, wybrać miseczkę odpowiadającą rozmiarowi większej piersi. Podczas zakładania stanika, ściśnij mocniej ramionka po stronie mniejszej piersi, dzięki temu dokładniej dopasujesz bieliznę do ciała.

4. Prawidłowa sylwetka

Zwróć uwagę na swój sposób chodzenia, stojąc – pamiętaj o zachowaniu prawidłowej postawy. Sylwetka odgrywa bardzo ważną rolę w tym, na ile lat wyglądasz. Mama miała rację – stój prosto, nie garb się!

Używaj Easy Curves codziennie. Ćwicz przed lustrem by zobaczyć, jak kształtują się i unoszą Twoje piersi.

5. Kiedy i jak ćwiczyć?

Korzystaj z urządzenia Easy Curves codziennie. Istnieją dwa zestawy ćwiczeń oznaczone jako A i B. Bardzo ważnym czynnikiem determinującym rezultaty, jest wykonywanie obu zestawów naprzemiennie, np. pierwszy dzień – A; drugi – B; itd. zgodnie z poniższą tabelką.

Wykonanie każdego z zestawów ćwiczeń powinno zająć około 5 minut.

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5
A	B	A	B	A

Spraw, by ćwiczenia stały się fragmentem codziennej rutyny: ćwicz rano po przebudzeniu lub wieczorem przed snem. Należy ćwiczyć tylko raz dziennie – wybierz porę odpowiednią dla Ciebie!

6. Ile powtórzeń?

Każdy zestaw składa się z 5 ćwiczeń. Każde ćwiczenie należy powtórzyć 20 razy. Jedno powtórzenie składa się z rozłożenia i złożenia przyrządu. Po wykonaniu 20 powtórzeń ćwiczenia nr 1, przejdź do ćwiczenia nr 2, po 20 powtórzeniach do ćwiczenia nr 3, itd. Pomiędzy ćwiczeniami nie musisz odpoczywać, po prostu zakończ jedną serię powtórzeń i zacznij kolejną serię. Wykonuj wszystkie ćwiczenia po kolei, aż skończysz ostatnie.

7. Regulacja oporu

Ustaw poziom intensywności tak, by stanowił pewne wyzwanie, lecz abyś mogła wykonać 20 powtórzeń każdego z ćwiczeń. Np. jeżeli będziesz robiła między 15 a 20 powtórzeń, powinnaś poczuć, że stanowi to już mały problem. W miarę postępu podczas treningów, zwiększaj opór. Wystarczy przekręcić



pokrętko. Poziom 1 jest poziomem najłatwiejszym, poziom 6 to najtrudniejsze zadanie.

8. Balans / Pozycja rąk

Dłonie należy trzymać centralnie na różowych podkładkach gumowych. Rozciągając i składając urządzenie rób to jednostajnym ruchem.

To, że jedna z części urządzenia składa się lub rozciąga szybciej niż druga, jest normalnym zjawiskiem i nie ma żadnego wpływu na efektywność programu ćwiczeń.

Dzięki unikalnemu kształtowi Easy Curves, oba ramiona będą odczuwały jednakowy opór (tzn. jeżeli jedna ręka pracuje z siłą 5 N, oznacza to, że druga ręka również pracuje z siłą 5 N). Nie ma znaczenia, co dzieje się w międzyczasie.



 EasyCurves™

Program Ćwiczeń

1. Rozciąganie i rozgrzewka

Przed rozpoczęciem ćwiczeń przy użyciu Easy Curves rozgrzej się przez około 10 – 20 sekund, po zakończeniu zestudź mięśnie, rozciągnij je w identyczny sposób.

1. Wybieraj ubrania, które będą podkreślały Twoją osobowość i budowę ciała.

To, że ubranie dobrze wygląda na modelce, wcale nie oznacza, że będzie dobrze wyglądało na Tobie. Rodzaj wybranego ubrania może również wpływać na to czy piersi są widoczne jako duże, czy małe. Wybieraj z rozwagą.

2. Noś stanik, który podtrzyma piersi.

Opadająca linia piersi może sprawić, że będziesz wyglądać na starszą niż w rzeczywistości jesteś.

3. Noś bluzki podkreślające rozmiar piersi.

Powinnaś rozważyć możliwość noszenia bluzek z aplikacjami lub kieszonkami na wysokości linii piersi. Podkreślenie to również taktyka, która działa.

4. Zwróć uwagę na zmianę kształtu piersi i ich rozmiaru.

W przypadku niektórych kobiet zdarza się, że w czasie cyklu zmianie ulega kształt i rozmiar piersi. Może się zdarzyć, że w zależności od momentu cyklu, w którym się znajdujesz, będziesz miała różne rodzaje staników.

5. Wybierz odpowiedni rodzaj stanika

Pełna miseczka – stanik na co dzień, sprawia, że wszystko znajduje się na swoim miejscu.

Miseczka ¾ - pomiędzy pełną miseczką a bardotką – zapewnia podparcie, lecz jest niższy a ramionka są bardziej odchylone.

Bardotka – zapewnia bardziej okrągły kształt piersi. Ramionka są na zewnątrz.

1. Po przekątnej na poziomie miednicy - Lewa ręka

Aby wykonać ćwiczenie trzymaj Easy Curves po prawej stronie ciała tak, jak zostało to ukazane na rysunku obok. Lewa ręka umieszczona na górnej podkładce, prawa na dolnej. Rozciągnij urządzenie pamiętając o zachowaniu prawidłowego konta ustawienia. Łokcie delikatnie ugięte podczas całego ruchu.



Rozciąganie 1

Unieś ręce do góry tak, by dłonie znajdowały się na wysokości głowy, pociągnij ramiona do tyłu, rozciągnij mięśnie klatki piersiowej.

Rozciąganie 2

Wyciągnij ramiona do przodu, wyciągnij je tak daleko, jak to tylko możliwe. Dzięki temu ćwiczeniu rozciągniesz górną część pleców i ramiona.



Rozciąganie 1

Rozciąganie 2

Zestaw A

(Każde z ćwiczeń należy powtórzyć 20 razy)

1. Pompowanie góra – dół Lewa ręka

Rozpocznij ćwiczenie trzymając Easy Curves prosto przed sobą lewą ręką znajdującą się na górnej podkładce a prawą – na dolnej. Pociągnij tak, by urządzenie rozciągnęło się na całą swoją długość, następnie złóż je płynnym ruchem do pozycji wyjściowej. Ręce delikatnie ugięte w łokciach podczas wykonywania ruchu (pamiętaj, że ręce nie mogą być całkowicie wyprostowane). Skup się na napinaniu mięśni klatki piersiowej podczas wykonywania ćwiczenia.



2. Po przekątnej na poziomie miednicy - Prawa ręka

Ćwiczenie jest identyczne, jak ćwiczenie nr 4, lecz Easy Curves trzymaj po lewej stronie ciała, prawa ręka na górnej podkładce, lewa na dolnej.



Sekrety – jak wspaniale wyglądać

1. Zakup odpowiedniego stanika

Spójrzmy prawdzie w oczy, prawidłowo wybrany stanik może sprawić, że będziesz jeszcze lepiej wyglądać. Możesz poprawić sylwetkę oraz wygląd. Wiele czynników może wpływać na rozmiar piersi: zmiana wagi, nowy rozkład dnia, dzieci. W wielu sklepach możliwe jest przymierzenie bielizny. To zajmie tylko kilka minut. Skorzystaj z tej możliwości. Odwiedź również naszą stronę internetową i zapoznaj się z tamtejszymi poradami.

2. Pompowanie góra – dół Prawa ręka

Wykonaj ćwiczenie identycznie jak ćwiczenie nr 1, zamień tylko ręce tak, by na górnej podkładce znajdowała się prawa ręka, a na dolnej lewa.



3. Wyprost ramion na poziomie klatki piersiowej

Wykonując te ćwiczenia, trzymaj Easy Curves przed sobą na wysokości klatki piersiowej. Ramiona wyprostowane, lekko ugięte w łokciach. Pociągnij ramiona Easy Curves na zewnątrz tak, by urządzenie osiągnęło swoją maksymalną długość. Złóż do pozycji wyjściowej. Pamiętaj, aby ramiona podczas wykonywania ćwiczenia były lekko ugięte w łokciach. Pamiętaj również o napinaniu mięśni klatki piersiowej podczas składania urządzenia.



4. Wyprost ramion nad głową

Wykonując to ćwiczenie, trzymaj Easy Curves nad głową na wyprostowanych w przód ramionach. (Patrz rysunek) Rozciągnij do maksymalnej długości, złóż do pozycji wyjściowej.



5. Wyprost ramion na poziomie talii

Poniższe ćwiczenie należy wykonywać w identyczny sposób jak ćwiczenia nr 3 i 4 lecz Easy Curves należy trzymać na poziomie talii. I znowu, rozciągnij urządzenie do maksymalnej długości, złóż do pozycji wyjściowej.



Zestaw B

(Każde z ćwiczeń należy powtórzyć 20 razy)

1. Po przekątnej - Lewa ręka

Trzymaj Easy Curves przed sobą pod kątem 45 stopni. Lewą rękę umieść na górnej podkładce, prawą na dolnej. Pociągnij, aby rozłożyć urządzenie do maksymalnej długości, tak, aby cały czas znajdowało się pod kątem 45 stopni. Złóż ponownie do pozycji wyjściowej. Pamiętaj, aby podczas ćwiczeń ręce w łokciach były lekko ugięte. Gdy wykonujesz ruch składający urządzenie, skup się na napięciu mięśni klatki piersiowej.



2. Po przekątnej - Prawa ręka

Urządzenie Easy Curves trzymaj przed sobą tak samo jak w ćwiczeniu nr 1z tym wyjątkiem, że prawa ręka musi znajdować się na górnej podkładce, a lewa na dolnej. Pamiętaj o utrzymaniu kąta 45 stopni oraz o lekkim ugięciu łokci.



3. Uginanie ramion

Ramiona równoległe do siebie, ugięte w łokciach pod kątem 90 stopni. Rozciągnij Easy Curves pamiętając o zachowaniu kąta 90 stopni. Przedramiona powinny być wyprostowane do góry w czasie wykonywania ruchu. Pamiętaj o napinaniu mięśni klatki piersiowej podczas ruchu powrotnego.

