

آموزش افزایش سینه سینه

facebook.com/mard20cm



کاملاً طبیعی
۱۰۰٪ عملی

فهرست مطالب

- 2..... روشهای بزرگ کردن سایز و بهبود ظاهر سینه ها
- 3..... رژیم غذایی برای افزایش حجم سینه ها
- 5..... گیاهان دارویی مناسب برای افزایش اندازه سینه
- 6..... بزرگ کردن سینه با ورزش
- 18..... آموزش ماساژ سینه برای افزایش سایز
- 19..... نکات قابل توجه

آموزش افزایش سایز سینه

اکثر خانمها دوست دارند که سینه هایشان را بزرگتر کنند. شاید شما هم یکی از آنها باشید. خبر خوب اینکه می توانید با کار کردن روی عضلات سینه، آن ها را بزرگتر، سفت تر و خوش ترکیب تر کنید.

علل کوچکی سینه خانم ها

روشهای بزرگ کردن سایز و بهبود ظاهر سینه ها

هرچند که بسیاری از خانمها به عمل جراحی گران بها و ریسک پذیر برای بزرگ شدن سایز سینه متوسل می شوند اما این روزها خیلی از خانمها با اقسام شیوه های آسانتر و طبیعی قادرند بدون جراحی، سینه های بزرگتری داشته باشند. بهر حال، این مهم است که توجه داشته باشید که خیلی از شیوه های بزرگ کردن پستان یک فریب است و بر اساس شواهد علمی درست نیستند.

بسیاری از روش های طبیعی برای افزایش اندازه سینه وجود دارد ترکیبی از درمان های گیاهی، ورزش و رژیم غذایی مناسب، می تواند به طور طبیعی به افزایش اندازه و بهبود ظاهر سینه ها کمک کند.

رژیم غذایی برای افزایش حجم سینه ها



روش طبیعی توسط بسیاری از زنان برای افزایش اندازه سینه خود و اجتناب از خطرات بالقوه و عوارض ناشی از اعمال جراحی ترجیح داده می شود. چندین غذای طبیعی و سالم و بی خطر می تواند به زنان کمک کند تا سایز پستان خود را افزایش دهد.

به اندازه کافی مواد غذایی استروژنی بخورید - استروژن یک هورمون قوی جنسی زن است و سطح مناسب آن می تواند به بزرگ شدن بافت پستان منجر شود. تستوسترون همتای هورمون مردانه است و رشد پستان را کاهش می یابد. از کربوهیدرات غنی از مواد غذایی مانند (چیپس، کراکر و برنج سفید) برای حداقل رساندن تولید تستوسترون اجتناب کنید. منابع عالی از استروژن طبیعی عبارتند از (کدو، سیر، لوبیا قرمز و نخود خرد شده، فراورده های سویا، بادمجان، بذر کتان، کدو تنبل و کدو) می باشد.



میوه ها و سبزیجات تازه بیشتر مصرف کنید - میوه ها و سبزیجات نه تنها دارای آنتی اکسیدان قوی هستند همچنین به تنظیم سطح هورمون تستوسترون در بدن کمک می کند آنتوسیانین و آنتی اکسیدان ها به ساخت بافت سالم و محافظت در برابر صدمات ناشی از رادیکال های آزاد کمک می کند. حداقل چهار وعده روز مصرف کنید و شامل زغال اخته و توت فرنگی باشد.

سویا بخورید - محصولات سویا دارای ایزوفلاون است که می تواند سبب افزایش سطح استروژن بدن و رشد بالای سینه شود. محصولات سویا نیز سرشار از پروتئین هستند و می تواند به ساخت و تعمیر بافت های آسیب دیده در بدن کمک کند. شیر سویا با انواع طعم در دسترس است.



شیر سویا بخورید-یک لیوان شیر سویا 30 میلی گرم phyto-estrogen استروژن دارد که برای تقویت سینه ها بسیار موثر است.

چربی های سالم در رژیم غذایی داشته باشید - چربی های اشباع نشده (تک اشباع) بهترین انتخاب برای افزایش اندازه سینه هستند. چربی های ناسالم سبب بزرگ شدن همه مناطق مخصوصاً در نواحی (باسن، ران ها و شکم) می شود که بسیاری از زنان دوست ندارند. چربی های سالم دارای اسیدهای چرب امگا 3 می باشد و برای قلب و سلامت مغز مفید هستند. سعی کنید (روغن زیتون، آوکادو، آجیل خام و ماهی آب سرد) را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

گیاهان داروئی مناسب برای افزایش اندازه سینه



شنبلیله - این گیاه ماده ای به نام diosgenin دارد که این ماده قدرتمند سبب تحریک افزایش بافت پستان از طریق اثرات هورمونی می شود.

سیب زمینی جنگلی - چه به تنهایی و چه به صورت ترکیب با شنبلیله سبب افزایش حجم سینه می شود سیب زمینی جنگلی که برای بزرگ کردن سینه زن موثر است علاوه بر این، غذاهای گیاهی نیز بافت پستان سالم را بهبود می بخشد.



رازبانه - رازبانه دارای استروژن است و برای قرن ها از آن استفاده می شود این ماده سبب افزایش حجم پستان می شود.

دانه رازبانه - این دانه با توجه به استروژن دارای خواص سلامتی می باشد این دانه ها در تحریک شیردهی مفید است برای درمان ناباروری و بهبود اندازه و ظاهر سینه زن استفاده می شود.

دانه کنجد - دانه کنجد سرشار از استروژن است.



بزرگ کردن سینه با ورزش

همه ی خانم ها دوست دارند سینه هایی زیبا و خوش ترکیب داشته باشند و شاید هم شنیده باشید سبزی سینه خانم ها با ورزش افزایش می یابد! اما اجازه بدهید قبل از شروع آموزش تمرینات، کمی از ساختمان بدن برایتان بگویم.

خانم ها، خوب است بدانید که سینه های شما از چربی و بافت های چربی دار تشکیل شده است، شکل ویژه پستان ها و جایگاه مخصوصشان از طریق رباط های خاصی که بافت پستان ها را در بر گرفته و آن ها را حفاظت می کنند تعیین می شود. این رشته ها که به «رباط های کوپر» معروفند در دوره حاملگی و نیز کهولت شل و یا کشیده می شوند و موجبات آویزان شدن آن ها را فراهم می آورند.

هورمون های جنسی در رشد و تکامل پستان ها در دوره بلوغ و تولید شیر از اهمیت بسزایی برخوردارند. استروژن در رشد و نمو غدد و مجاری پستان نقش داشته و پروژسترون محرک اصلی تغییر و تکامل سلول های سازنده شیر می باشد. از این رو سائز آن ها بستگی به میزان چربی دارد که در آن ذخیره می کنید که آن هم به نوبه خود بستگی به ژنتیک، وزن، سلامتی و سن شما دارد. ماهیچه هایی که در زیر سینه ها قرار گرفته اند، ماهیچه های سینه ای نامیده می شوند که برجستگی سینه ی شما از آن ها است.



برای بزرگ کردن سینه چند حرکت ورزشی برای شما آماده کرده ایم که می توانید آن ها را در خانه هم انجام دهید که هیچ خرجی هم برایتان نخواهد داشت و طی 6 تا 8 هفته سینه هایتان را به شکل دلخواه درخواهد آورد. این تمرینات را می توانید در 1 تا 3 ست 8 تا 15 تکرار، 2 یا 3 بار در هفته انجام دهید.

نکته: هنگام انجام ورزش های مخصوص بزرگ کردن سینه نیز باید مثل سایر ورزش ها لباس ورزشی پوشید و حرکات را روی یک سطح صاف و راحت انجام داد. این حرکات اگر بدون توجه انجام شوند ممکن است باعث

فشار و درد عضلات شود، پس اگر مشکل جسمانی دارید، حتماً قبل از شروع با پزشک خود مشورت کنید. دقت کنید که حین انجام تمرینات به خود فشار نیاورید و اگر احساس ناراحتی کردید، حرکت را متوقف کنید.

نکته: توصیه ما به شما این است که در کنار تمرینات ارائه شده، تمرینات ویژه تقویت عضلات بالا تنه را نیز انجام دهید، خصوصاً "عضلات پشت و کمر بند شانه ای، همچنین باید توجه داشته باشید چنانچه عضلات شکم توانائی داشته باشید، به نحوی کم شکم صاف و یک دست باشد، باعث می شود با انجام این تمرینات سینه های شما بیشترین نتایج را بدست آورید. شما می توانید با انجام این تمرینات سینه های شما یکی از متداول ترین این ورزش ها، حرکت "پوش آپ" می باشد که در اینجا روش صحیح انجام آن را برای شما توضیح می دهیم. حرکت پوش آپ روی تقویت عضلات سینه ای بسیار موثر است.

1- پوش آپ



با استفاده از روش های مناسب راست نگه داشتن پشت و بدن در یک خط مستقیم سبب بهبود چشمگیر عضلات سینه ای می شود و سبب سفت شدن و تقویت عضلات سینه ای می شود.



1-1- پوش آپ اصلاح شده



الف) روی شکم بخوابید، زانوهایتان را خم کنید، به طوری که قوزک های پا ضربداری روی هم قرار گیرند. آرنج ها را خم کنید و کف دست ها را (در اطراف بدن و مقابل شانه ها) روی زمین قرار دهید. دست ها را صاف کرده و بدن را بلند کنید، به طوری که روی زانوها و کف دست ها تکیه داشته باشید، چانه را کمی به سمت سینه ها متمایل کنید تا پیشانی روبه روی زمین قرار گیرد، شکم را سفت کنید.

ب) آرنج ها را خم کرده و کل بدن را یکباره پایین بیاورید. آنقدر پایین نیاورید که سینه ها به زمین برخورد کند، تا جایی بدنتان را پایین بیاورید که بازوها به موازات زمین قرار گیرند. دوباره خود را بالا بکشید، آرنج ها را قفل نکنید، باید این حرکت را 10 مرتبه انجام دهید، و هرچه جلوتر می رویت تعداد این دفعات را بیشتر کنید

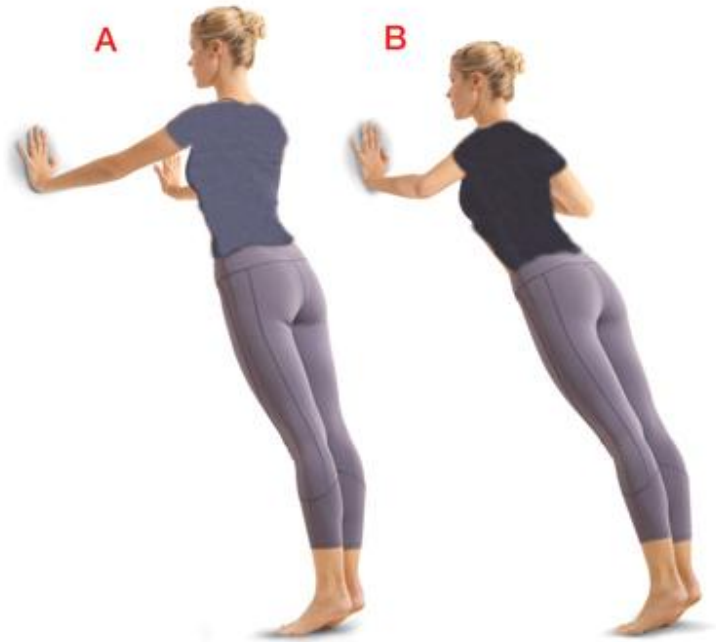
2- پوش آپ توپ بر روی زانو



الف) در مقابل یک توپ زانو بزنید و در حالی که پشتتان را صاف و قائم نگه داشته اید دست های خود را بر روی توپ قرار دهید.

ب) با انجام بازدم به آرامی بر روی توپ سینه بزنید و پوش آپ کنید و سپس با انجام دم به آرامی به حالت اول باز گردید. این تمرین را 20 – 25 بار تکرار کنید.

3- پوش آپ دیوار



در مقابل دیوار با فاصله ی یک متر بایستید و دست ها را به دیوار تکیه دهید و با کمک دست به دیوار نزدیک شده سپس دور شوید.

4 پرس وزنه



الف) به پشت روی زمین بخوابید و پاها را صاف قرار دهید و در هر دست یک وزنه نگاه دارید (به جای وزنه می توانید از چیزهایی هم وزن آن هم استفاده کنید). وزنه ها را بالا ببرید به صورتی که دست ها کاملاً بالای شانه هایتان قرار گیرند و کف دست ها پشت به شما باشد. شکم را داخل بکشانید، چانه را هم به سمت سینه ها متمایل کنید.

ب) وزنه ها را پایین آورده و کمی در اطراف قرار دهید تا جایی که آرنج ها کمی زمین را لمس کند. وزنه ها را دوباره بالا برده و مراقب باشید که آرنج ها در این حالت قفل نشود. شانه ها نیز نباید به هیچ وجه از روی زمین بلند شود. این حرکت را روی میز پرس سینه انجام دهید نتیجه بهتری خواهد داشت.

5- پرواز دست ها به پایین



الف) روی زمین بخوابید به صورتی که سر، گردن و پشتتان روی چندین بالش بزرگ قرار گیرند. در هر دست یک وزنه قرار داده و وزنه ها را مستقیماً بالای سینه ببرید، به صورتی که کف دست ها روبه روی هم قرار گیرند. باز هم چانه به سمت سینه ها متمایل باشد به صورتی که گردن با سایر ستون فقرات در یک راستا قرار گیرد. پشتتان هم نه خمیده شود و نه خیلی صاف باشد. ب) دست ها را از هم باز کنید به صورتی که آرنج ها روی زمین قرار گیرند، وزنه ها را نیز آنقدر پایین بیاورید که آرنج ها به زمین برخورد کند، دوباره وزنه ها را بالا ببرید و حرکت را از نو آغاز کنید.

6- کشش سینه



با بالاتنه ای صاف، دو زانو بنشینید و دستهایتان را پشت سر قفل کنید. به آرامی شانه هایتان را آنقدر عقب بکشید که در سینه هایتان احساس کشیدگی نمایید. به اندازه سه بار تنفس مکث و حرکت را دوباره تکرار کنید. همچنین می‌توانید حرکت زیر را انجام دهید.



7- نوسان روی دست



الف. دستهایتان را دقیقا زیر شانه ها و بفاصله 6 اینچ (15 سانتیمتر) از یکدیگر روی یک پله بدنسازی بگذارید. آرنجها را صاف کنید و پاهایتان را آنقدر عقب ببرید که از سر تا پاشنه هایتان در یک امتداد قرار بگیرند.



ب. دست چپ را بلند کنید و بفاصله 6 تا 10 اینچی (15 تا 25 سانتیمتر) سمت چپ پله بگذارید. وزنتان را به همین طرف متمایل نمایید و دست راست را بردارید و کنار دست چپ بگذارید. به وضعیت شروع بازگردید؛ ابتدا

دست راست و سپس دست چپ را روی پله بگذارید. اکنون عکس همین اعمال را سمت راست پله انجام دهید. مجموع حرکتهای سمت چپ و راست را یک تکرار حساب کنید. این تمرین را 10 تا 12 بار تکرار نمایید.



هرگز باسنتان را بلند نکنید!

8- تمرین فشردن دستها بهم (Isometric Chest Squeeze)

هدف : تقویت عضلات زیر و اطراف سینه و در نتیجه چالاک و استوار کردن سینه ها.



محل کف هر دو دست را به هم فشار دهید (به اندازه 5 شماره) و سپس به آرامی رها کرده و این کار برای 10 بار تکرار کنید.

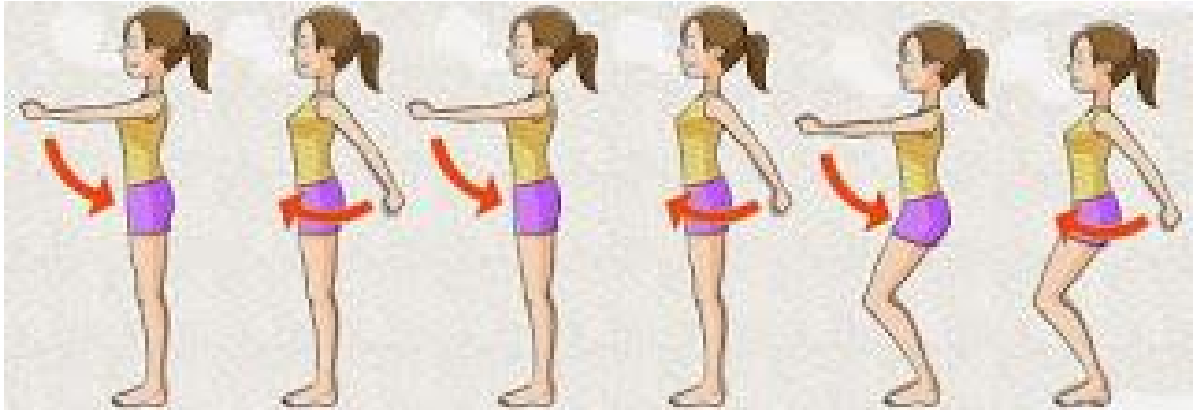


9- حرکت دایره ای

این حرکت در تقویت و تحریک سینه میتواند بسیار مفید باشد.

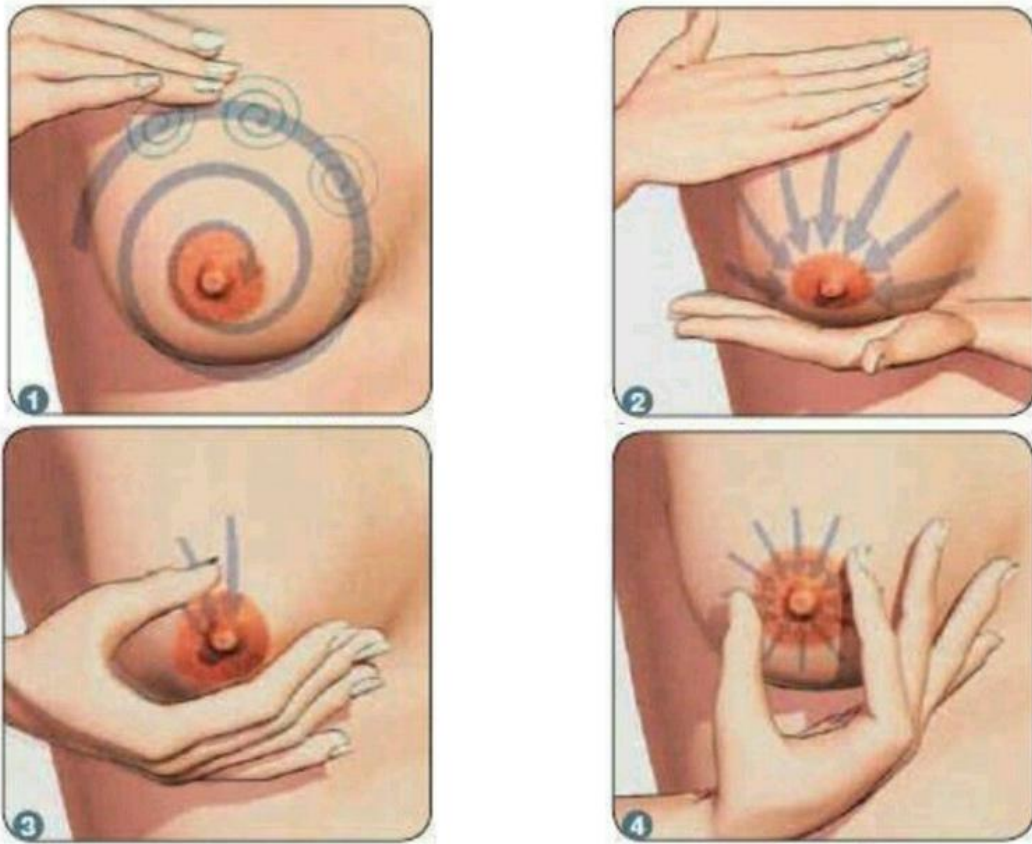


در صورتی که دمبل ندارید میتونید حرکت زیر رو انجام بدید.



آموزش ماساژ سینه برای افزایش سایز

ماساژ - روش مناسب ماساژ می تواند اندازه پستان را با چندین مکانیسم بهبود بخشد ماساژ باعث تحریک جریان خون در سینه ها شده و اجازه می دهد تا هورمون های طبیعی و استروژن از رژیم غذایی برای رسیدن به بافت پستان به طور موثرتر انجام شود. اعتقاد بر این است که گیرنده ها در بافت پستان به هورمون استروژن پس از ماساژ بهتر پاسخ می دهند استفاده از روغن مانند یالانگ یا لانگ، زیتون یا بادام و برنامه ریزی برای دو جلسه 15 دقیقه ای یکی در صبح و یکی در شب انجام شود ماساژ سینه ها را به صورت رو به پایین، گرد و با فشار آرام انجام شود.



شاید در بارهای اول ماساژ سینه دردناک باشه، ولی به مرور دردش از این میره

نکات قابل توجه

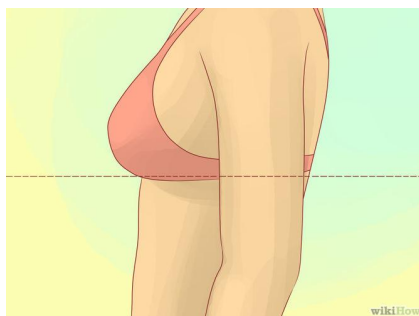
سوتین، لازمه پستانهای بزرگ !

وزن زیاد سینه ها طی مدت طولانی موجب آویزان شدن آنها می شود. استفاده از سوتین باعث حفظ الاستیسیته

یا حالت کشسان پوست می شود. به هر حال بدون در نظر گرفتن سایز پستانها پوشیدن سوتین به هنگام

ورزشهایی از قبیل دو و دیگر فعالیتهای پرشی توصیه می شود. زنان حامله و شیرده نیز می بایستی از سینه بند

استفاده کنند، اما هنگام شنا لزومی به داشتن آن نیست.



بنابر ساختار پستانتان و نه مد روز یک سوتین مناسب که هم از لحاظ سایز و هم جنس بکاررفته آن احساس راحتی نمایید، انتخاب کنید .

چرا پستانها دارای فرمهای متفاوت هستند؟

اگر رشد غدد پستانی هم سطح و همتراز دنده ها بود شکل آنها نیز پهن و کشیده می شد. در صورت عمودی بودن این رشد فرم آنها نیم کره ای می شود. حالت میانی این باعث می شود تا فرمهای گوناگونی پدید آید.

چرا معمولاً یکی از پستانها بزرگتر از دیگریست؟

نیمه راست بدن انسان با نیمه چپ آن گرچه در ظاهر مشابه و متناسب بنظر می رسد ولی در واقع کاملاً متقارن نیست. این پدیده در مورد پستانها نیز صدق می کند. وجود دو عضو جفت متقارن در بدن بسیار نادر است. 99،9% سینه های زنان با هم متقارن نیستند؛ بدین معنی که هر کدام دارای مقدار متفاوتی از چربی، بافت پیوندی، لوبها و دیگر اجزای تشکیل دهنده آنها می باشند. نوک پستانها نیز می تواند دارای تفاوتهایی در سایز، رنگ و برجستگی یا فرورفتگی باشد. برخی ناهموار و برخی دارای چند تار مو هستند .

چرا پستانها در سایزهای متفاوتی دیده می شوند؟

فاکتورهای تعیین کننده در چگونگی سایز پستانها بسیارند؛ مقدار بافت پیوندی، درصد چربی بدن، ارث و تعداد حاملگی ها در زندگی در اندازه آنها تاثیر چشمگیری دارد.