



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПО ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ

(12) ОПИСАНИЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ К ПАТЕНТУ

(21)(22) Заявка: 2011152667/14, 23.12.2011

(24) Дата начала отсчета срока действия патента:
23.12.2011

Приоритет(ы):

(22) Дата подачи заявки: 23.12.2011

(45) Опубликовано: 10.05.2013 Бюл. № 13

(56) Список документов, цитированных в отчете о поиске: Дыхательная система для похудения «Oxycise!», от 22 июля 2010, от 15 апреля 2011, найдено [12.07.2012] из Интернета <http://forum.myjane.ru/viewtopic.php?t=32359&start=30>. RU 2006124230 A, 20.01.2008. US 20090124865 A1, 14.05.2009. TOMICH G.M. et al. Effects of breathing exercises on breathing pattern and thoracoabdominal motion after (см. прод.)

Адрес для переписки:

121351, Москва, ул. Полоцкая, 4-44, Р.В. Щиткову

(72) Автор(ы):

Корпан Марина Игоревна (RU)

(73) Патентообладатель(и):

Корпан Марина Игоревна (RU)

(54) СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

(57) Реферат:

Изобретение относится к медицине, лечебной, дыхательной гимнастике. Способ включает дыхательные и физические упражнения и состоит из шести этапов. На 1-м этапе выполняют подкручивание таза, для чего в положении стоя, слегка согнув ноги в коленях, отводят ягодицы назад и производят толчок ими вперед и вверх и остаются в данном положении. На 2-м этапе выполняют вдох носом и животом на 70% из положения

стоя вертикально. На 3-м этапе подтягивают живот к позвоночнику на 10-30%. На 4-м - выполняют 3 довыдоха и подтягивают живот к позвоночнику еще на 10-30%. На 5-м этапе выполняют сильный длинный выдох через плоские губы и еще подтягивают живот к позвоночнику. На 6-м - выполняют три довыдоха, при этом еще втягивая живот. Способ позволяет быстро повысить общий тонус тела и снизить вес пациента любого возраста и веса. 2 з.п. ф-лы, 3 пр.

(56) (продолжение):

gastroplasty // J Bras Pneumol. - 2010 Mar-Apr; 36 (2): 197-204, реферат PubMed, найдено [12.07.2012] из Интернета www.pubmed.com. Надоел вам лишний вес? - занимайтесь БОДИФЛЕКС!!! Cathy, 23.07.2009, найдено [12.07.2012] из Интернета <http://forum.littleone.ru/showthread.php?p=28672848>. Бодифлекс - сожги жир, подтяни фигуру! Март 2011, найдено [12.07.2012] из Интернета <http://forum.sav7.info/topic/11737-3250.html>.



FEDERAL SERVICE
FOR INTELLECTUAL PROPERTY

(51) Int. Cl.
A61H 1/00 (2006.01)
A61H 99/00 (2006.01)

(12) ABSTRACT OF INVENTION

(21)(22) Application: **2011152667/14, 23.12.2011**

(24) Effective date for property rights:
23.12.2011

Priority:

(22) Date of filing: **23.12.2011**

(45) Date of publication: **10.05.2013 Bull. 13**

Mail address:

**121351, Moskva, ul. Polotskaja, 4-44, R.V.
Shchitkovu**

(72) Inventor(s):

Korpan Marina Igorevna (RU)

(73) Proprietor(s):

Korpan Marina Igorevna (RU)

(54) METHOD OF DOING RESPIRATORY GYMNASTICS

(57) Abstract:

FIELD: medicine.

SUBSTANCE: invention relates to medicine, therapeutic, respiratory gymnastics. Method includes respiratory and physical exercises and includes six stages. At the first stage twisting of pelvis is performed in standing position with slight bent of legs in knees, for which purpose buttocks are abducted backward, pushed forward and up and remain in that position. At the second stage inhalation by nose and abdomen for 70% from standing position is performed. At the third stage

abdomen is tightened to spine on 10-30%. At the fourth stage 3 full inhalations are performed and abdomen is tightened to spine on 10-30% more. At the fifth stage strong long exhalation through flat lips is made and abdomen is tightened to spine some more. At the sixth stage, three full inhalations are performed, holding in abdomen some more.

EFFECT: method makes it possible to increase general body tone and reduce weight of patient of any weight and age.

3 cl, 3 ex

RU 2 481 092 C1

RU 2 481 092 C1

Изобретение относится к медицине, в частности к лечебной гимнастике.

Известна гимнастика «ОКСИСАЙЗ» от Джилл Джонсон. Она заключается в выполнении определенных упражнений и определенного дыхания. Дыхание разбито на этапы:

5 1. Подготовка

Необходимо сделать быстрый вдох через ноздри, дышать при этом "животом". На вдохе необходимо растянуть уголки рта в широкую улыбку, и затем расслабить мышцы живота, чтобы подготовить его к максимально глубокому вдоху.

10 2. Подъем

Сделав максимально глубокий вдох, необходимо втянуть и поднять нижнюю часть живота. Покачать тазовой областью внутрь и вверх. Как можно плотнее втянуть и приподнять свои ягодицы и напрячь мышцы тазового дна (промежности).

15 3. Три вдоха через нос

Необходимо сделать три дополнительных вдоха.

4. Выдох

20 Вытянуть губы, как будто дуть через соломинку, чтобы выходное отверстие было как можно меньше и выдыхать с максимальным сопротивлением. Мышечное напряжение прямо под грудной клеткой должно быть сильным. Поднять подбородок вверх. С момента "подъема" ягодицы не должны быть расслаблены. С усилием выдохнуть из легких весь воздух.

5. Три резких выдоха

У данной гимнастики следующие недостатки:

25 - ей неудобно заниматься людям ввиду необходимости постоянного опрокидывания таза после каждого вдоха;

- после первого вдоха нет подтягивания живота к позвоночнику - это приводит к сложности делать 3 до вдоха с надутым животом людям с большим весом;

30 - первые результаты похудения видны только через месяц, так как не делается полноценный 100% выдох и силовая (мышечная) работа минимальна;

- если заниматься без тренера, то можно навредить здоровью человека.

35 Задачей изобретения является создание быстрой и эффективной гимнастики, которая позволит повысить общий тонус тела и снизить вес пациента (занимающегося гимнастикой) любого возраста и веса (особенно людям с большим весом).

40 Задача решается за счет того, что выполняют дыхательную гимнастику, включающую дыхательные и физические упражнения, при этом она состоит из шести этапов, при этом на 1-м этапе выполняют подкручивание таза, для чего в положении прямо стоя, слегка согнув ноги в коленях, отводят ягодицы назад и производят толчок ими вперед и вверх и остаются в данном положении, на 2-м этапе - выполняют вдох носом и животом на 70% из положения стоя в вертикальном положении, на 3-м этапе - подтягивают живот к позвоночнику на 10-30%, на 4-м этапе - выполняют 3 до вдоха и подтягивают живот к позвоночнику еще на 10-30%, на 5-м этапе - выполняют сильный 45 длинный выдох через плоские губы и еще подтягивают живот к позвоночнику, на 6-м этапе - выполняют три до вдоха, при этом еще втягивая живот.

На 2-м этапе дополнительно выполняют улыбку.

На 4-м этапе выполняют подтягивание живота на каждом до вдохе.

50 Осуществление данной гимнастики можно описать ее отличием от ближайшего аналога.

Основные этапы гимнастики:

1. Подкручиваем таз.

2. Спокойный вдох носом и животом на 70% и добавляем улыбку (можно без нее).
3. Подтягиваем живот на 10-30% к позвоночнику.
4. Делаем 3 довдоха, живот подтягиваем.
5. Сквозь плоские губы делаем сильный выдох, подтягиваем живот к позвоночнику.
6. 3 довыдоха, втягиваем живот.

Подробный разбор гимнастики.

1-й этап - Подкручивание или опрокидывание таза

В гимнастике «Оксисайз» подкручивание таза производится после каждого первого вдоха, а потом на каком-то этапе, об этом не говорится, его отпускают. Это очень неудобно, так как человеку одновременно необходимо совмещать дыхание вместе с упражнением и ему надо еще не забывать про таз. Для удобства и лучшего оздоровительного эффекта в заявляемой гимнастике опрокидывание таза производится в начале, на 1-ом этапе. Это гораздо удобнее и эффективнее, так как при постоянно опрокидываемом тазе происходит тренировка мышц - стабилизаторов живота и спины. Так что же такое подкручивание или опрокидывание таза? Необходимо встать прямо, слегка согнуть ноги в коленях, отвести ягодицы (таз) назад и толкнуть (подкрутить их вперед и вверх). Упражняющийся должен увидеть свою лобковую кость. Нельзя толкать только таз вперед, просто зажимая ягодицы.

2-й этап - Вдох и улыбка

В гимнастике «Оксисайз» выполняют резкий вдох на 100% объема легких. В заявляемой гимнастике вдох должен быть обязательно спокойным. Это необходимо для того, чтобы работающая мышца живота успела расслабиться после интенсивной работы по сокращению мышц, которая была до вдоха. Вдох должен быть не полноценным - 100%, а где-то процентов на 70. Если вы сделаете его 100%-м, то у вас не получится сделать 3 довдоха, так как легкие будут переполнены, и людям с избыточным весом это очень сложно. Также на этом этапе добавляем улыбку (не обязательно, но желательно). Выполнение улыбки позволяет добиться того, чтобы в человека вошло гораздо больше воздуха.

3-й этап - Подтягивание живота

В гимнастике «Оксисайз» этого не делается. После того, как выполнен вдох носом и животом, необходимо на 10-30% подтянуть живот к позвоночнику. Это необходимо сделать для того, чтобы было удобнее делать 3 довдоха, и для того, чтобы воздух опустился в нижнюю часть легких. Подтягивая живот к позвоночнику, мы возвращаем занимающегося к его естественному грудному дыханию, и воздух, который попадает в легкие при последующих 3-х довдохах, свободно входит в легкие. Если у занимающегося большой живот, то ему очень тяжело находиться с надутым животом, и мышцы живота начинают болеть.

4-й этап - 3 довдоха с подтягиванием живота

В гимнастике «Оксисайз» выполняется только 3 довдоха. Подтянув живот на 3-ем этапе, необходимо сделать три коротких довдоха носом, при этом на каждом довдохе подтягивается живот во внутрь. Живот подтягивать на 10-30% на этом этапе необходимо для того, чтобы максимально задействовать прямую и косые мышцы живота. Это позволит занимающемуся гораздо быстрее достичь плоского живота.

5-й этап - Выдох

Этот этап является самым важным из всех этапов дыхания. Для выдоха необходимо сделать плоские губы (как будто размазывается губная помада по губам или задувается горячий чай). Должно создаться внешнее сопротивление губ. Щелочка между губ выполняется очень тонкой. Выдох выполняется очень сильным и самое

главное длинным, и подтягивается живот к позвоночнику. В «Оксисайзе» выдоху не уделяется особое внимание, и, следовательно, эффект похудения ниже. Это называется форсированный выдох. На этом этапе идет очень сильная работа и тренировка легких.

На 6-м этапе - выполняют три довыдоха, при этом еще втягивая живот.

Занимается исходное положение.

Пример 1.

Женщина, возраст 63 года, 6 занятий

	До занятий, см	После занятий, см
Верхняя часть живота	104	101
Талия	102	100
Нижняя часть живота	119	116
Рука	38,5	38
Бедра	63,5	62,5

Пример 2

Женщина, возраст 41 год, 6 занятий

	До занятий, см	После занятий, см
Верхняя часть живота	103	100
Талия	100	97,3
Нижняя часть живота	108	105
Рука	39	38
Бедра	76	74

Пример 3

Женщина, возраст 25 лет, 3 занятия

	До занятий, см	После занятий, см
Верхняя часть живота	78	75
Талия	77	77
Нижняя часть живота	89	89
Бедра	61	58

Выполняя данную гимнастику 20 минут в день, человек эффективно снижает вес и повышает тонус тела и внутренних органов.

Формула изобретения

1. Способ дыхательной гимнастики, включающий дыхательные и физические упражнения, заключающийся в том, что он состоит из шести этапов, при этом на 1-м этапе выполняют подкручивание таза, для чего в положении стоя прямо, слегка согнув ноги в коленях, отводят ягодицы назад и производят толчок ими вперед и вверх и остаются в данном положении, на 2-м этапе выполняют вдох носом и животом на 70% из положения стоя в вертикальном положении, на 3-м этапе подтягивают живот к позвоночнику на 10-30%, на 4-м этапе выполняют 3 довыдоха и подтягивают живот к позвоночнику еще на 10-30%, на 5-м этапе выполняют сильный длинный выдох через плоские губы и еще подтягивают живот к позвоночнику, на 6-м этапе выполняют три довыдоха, при этом еще втягивая живот.

2. Способ по п.1, отличающийся тем, что на 2-м этапе дополнительно выполняют улыбку.

3. Способ по п.1, отличающийся тем, что на 4-м этапе выполняют подтягивание живота на каждом довыдохе.