

Дыхательные практики
способны открыть
вам путь
в мир здоровья,
стройности
и красоты!





Содержание

От автора	6
Что выбрать: Оксисайз или Бодифлекс?	10
Дыхание поможет вам похудеть	16
Причины, по которым мы набираем вес	20
Проблемы с кожей	24
Стройнеем с мотивацией!	29
Реальные истории похудения	38
Минус два размера за пару месяцев!	38
Праздник тела и души.	42
Первая встреча с Оксисайзом	44
Оксисайз: позитивные изменения в организме	50
Оксисайз для неспортивных и для стройных	52



Основные принципы Оксисайза 58

Техника дыхания Оксисайз от Марины Корпан 63

Подробный разбор дыхания	64
Что такое дыхательный цикл в Оксисайзе	68
Дыхательный цикл от Марины Корпан	71
Время занятий Оксисайзом	72
Как начать заниматься Оксисайзом	76
Сочетание идеомоторной и физической тренировок в упражнениях Оксисайз	80

Комплекс упражнений Оксисайз 84

Красивые бедра	87
Скрутка лёжа	93
Скрутка на стуле	97
Сумо	101
Ноги скрестно	105
Раскалывание пола	109
Скалывание пола	113
Скват	117
Планка у стены	121
Отжимания по принципу “Пилатес”	125

Контакты 128





От автора

Несколько лет назад я не думала, что буду писать книги. Мне нравится заниматься фитнесом, путешествовать, преподавать свои любимые дыхательные методики, видеть успехи моих учеников, радоваться вместе с ними их большим и малым достижениям. И это у меня действительно получается! Среди моих учеников много интересных людей, представителей разных профессий. Некоторые из них имеют самые неожиданные увлечения. Встречи с такими людьми позволяют многому научиться, открыть что-то новое для себя, а главное, всегда приносят радость.



Предложение написать первую книгу о том, как похудеть с помощью дыхательных методик, оказалось неожиданным, потому что я практик, хорошо умею демонстрировать упражнения, а описывать их, не видя занимающегося человека, — это совсем другое. Поэтому когда пишу книги, всегда представляю своего читателя. Человека, которому нужны моя помощь, мои знания, вместе с которым мы пройдем весь путь к стройной фигуре от самых первых, робких действий до обретения полной уверенности в себе. Дыхательные методики я преподаю уже больше десяти лет. И за этот период, как вы понимаете, в моем арсенале их собралось немало.

Книга, которую вы сейчас держите в руках, посвящена дыхательной методике — Оксисайз. Он позволит не только похудеть, занимаясь всего по 15 минут в день, но и накачать мышцы, не посещая тренажерный зал. Более того, эта методика поможет всего за несколько недель подтянуть обвисшую кожу тем, кто похудел только путем диет.

Да и про целлюлит вы вскоре забудете. Поэтому я уверена, что каждый из вас, моих читателей, найдет Оксисайз полезным для себя.

Вы должны понять, что в основе дыхательных методик лежит не волшебство. Они созданы с учетом физиологических особенностей нашего организма и при регулярных занятиях дадут вам возможность без лишних усилий получить тело вашей мечты и сохранить молодость.

Кислород — невероятно мощное оружие, которое реально помогает нам быть стройными, молодыми, здоровыми!

Любите себя! Дышите и худейте!

Ваша Марина Корпан





Что выбрать: Оксисайз или Бодифлекс?

Очень часто те, кто решил избавиться от лишнего веса и стать стройным и активным, задают два важных вопроса:

- 1. Чем Оксисайз отличается от Бодифлекса?**
- 2. Какая методика эффективнее?**

Скажу честно: обе дыхательные методики очень хороши и выбирать из них лучшую просто нет смысла. Я люблю и ту и другую. Одному человеку больше нравится Бодифлекс, а другому — Оксисайз. Нельзя сравнивать их и говорить о том, что какая-то предпочтительнее.

Обе системы основаны на дыхании, то есть помогают похудеть, увеличив потребление кислорода. Изучите методики и определи-

те, что вам больше нравится, а лучше — совмещайте их. Неделю позанимались одной методикой, затем неделю — другой. Существенное различие Оксисайза и Бодифлекса — в необходимости задержки дыхания.

Когда у вас в арсенале имеется два инструмента для борьбы с лишними килограммами и сантиметрами, это действительно здорово. Но учтите, что системы Оксисайз и Бодифлекс абсолютно разные. Далее я опишу основные отличительные черты Оксисайза, а выбирать уже вам:

1. Более тихая и спокойная методика.

При занятиях Оксисайзом в организм поступает очень много кислорода, так как используются упражнения с сильным глубоким дыханием. Но само дыхание выполняется достаточно тихо и мягко. На занятиях не делаются резкие и шумные вдохи и выдохи «Пах», как в Бодифлексе. Поэтому теперь вы не станете по утрам будить всю семью, а домашние питомцы не будут прибегать в ужасе и смотреть, чем же занимается их хозяин.

2. Нет задержки дыхания.

Самое главное различие этих систем — техника дыхания. Цель дыхательных методик — повышение потребления кислорода для эффективного окисления жировых кле-

ток. Когда в ваш организм попадает избыточное количество кислорода, это заставляет его работать еще активнее, следовательно, ваш метаболизм ускорится и вы будете худеть. В Бодифлексе мы вначале задерживаем дыхание и после этого делаем упражнение в течение определенного промежутка времени. Кислород попадает в организм на последнем вдохе после задержки дыхания, но согласитесь: так мы получаем меньше кислорода, чем при постоянном дыхании. В Оксисайзе нам вообще не нужно задерживать дыхание.

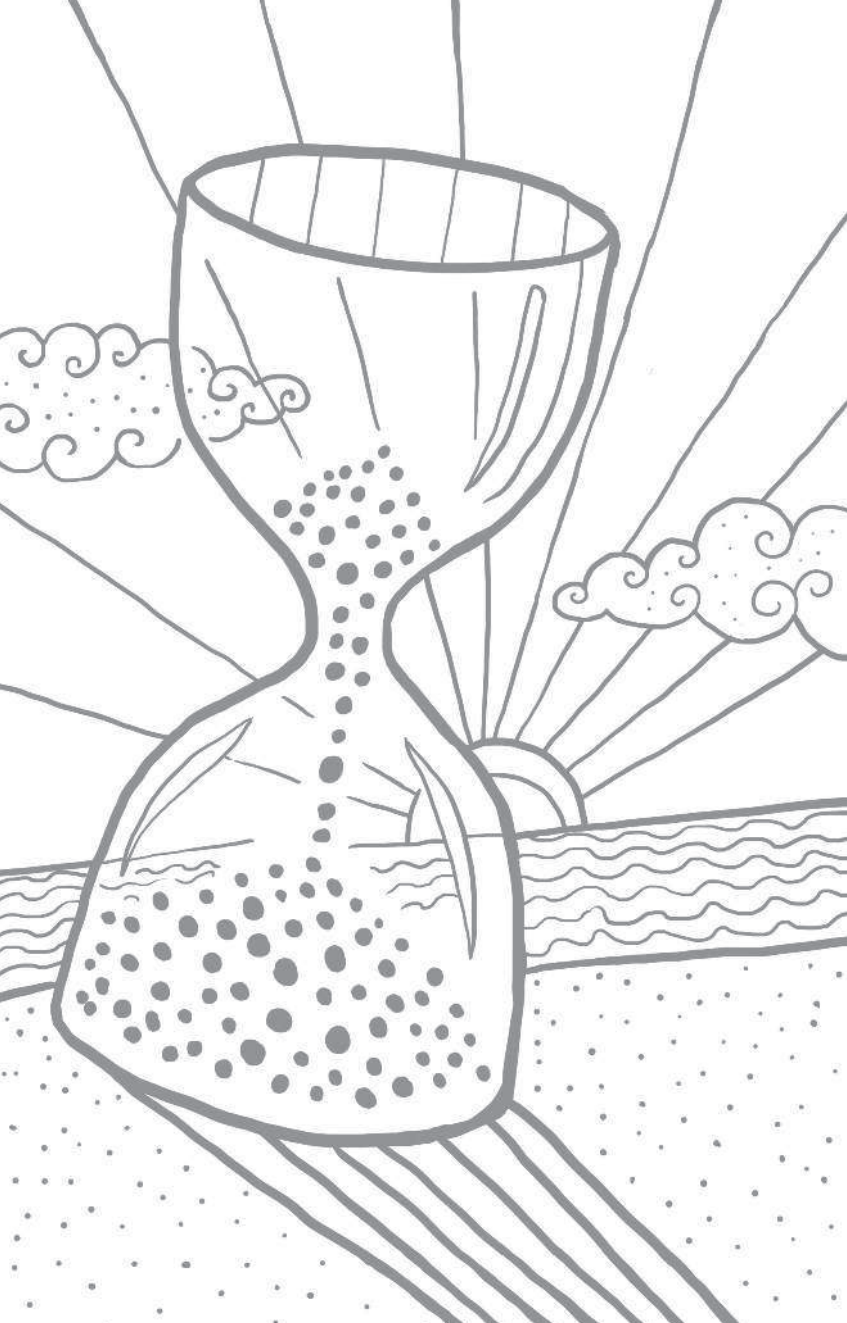
3. Совмещение дыхания с упражнением.

Само дыхание несложное, но поскольку теперь вам придется и его, и упражнение выполнять одновременно, то требуется немного практики. Именно это и делает Оксисайз невероятно действенной системой борьбы с лишним жиром.

Эффективность данной методики обеспечивается путем сочетания нескольких элементов: глубокого дыхания, концентрации на мышцах пресса и упражнений на растяжку в статическом режиме.

4. Временной промежуток.

Как вы помните, в первой книге я просила вас обратить внимание на то, что Бодифлек-



сом можно заниматься в режиме нон-стоп не более 20–25 минут, так как мы используем задержку дыхания. На Оксисайз это правило не распространяется. Вы можете дышать и 30, и 40 минут, но лучше заниматься без фанатизма: 20–30 минут будет вполне достаточно.

Во время выполнения упражнений вместе с дыханием у вас работает большое количество мышечных групп.

5. Мышечная нагрузка.

В Оксисайз добавлен новый аспект. В Бодифлексе на выполнение упражнения тратится от 4 до 10 секунд, в Оксисайзе на один дыхательный цикл у вас уйдет порядка 30–35 секунд, и все это время ваши мышцы работают в статическом режиме, не расслабляясь. Не забывайте, что мы должны постоянно совмещать дыхание и упражнения.

6. Восстановление после родов.

Честно и откровенно могу сказать исходя из собственного опыта: если вы перенесли кесарево сечение, то вам, конечно, нужен Оксисайз. Он очень хорошо заставляет мышцы живота, что, в свою очередь, помогает избавиться от жирка, который образовался над швом.

7. Количество упражнений.

Следующее отличие между этими двумя техниками в том, что за 20–25 минут Бодифлекса вы успеете сделать 10–13 упражнений, а Оксисайза — 26–30.

8. Гормональные изменения.

Если вы кормящая мама, у вас имеются различные гормональные нарушения (дисфункция щитовидной железы, узлы в щитовидке, климактерический период и т. д.) или вам приходится принимать гормональные средства, то стоит предпочесть Оксисайз.

Вот это, пожалуй, самые яркие отличия двух систем. Хочу сразу посоветовать не выбирать дыхательную методику на основе только вышесказанного. Эти системы абсолютно разные, и каждая из них хороша по-своему. Я сама худела на данных методиках и заявляю, что они обе эффективные. Ну а что вам больше понравится и подойдет именно для вас — это уже решайте сами.

