

Марина дипломированный специалист по дыхательным методам похудения

КОРПАН

Оксисайз

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ
ДЛЯ БЫСТРОЙ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ
ОТ 17 ДО 75 ЛЕТ

ПЛОСКИЙ ЖИВОТ ЗА 7 ДНЕЙ
ДОКАЗАННАЯ ВРАЧАМИ
ЭФФЕКТИВНОСТЬ

95%

*худей
без задержки
дыхания*



Марина Корпан
Оксисайз: худей без
задержки дыхания
Серия «Стройное тело
с Мариной Корпан»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5806941

Оксисайз: худей без задержки дыхания: Эксмо; Москва; 2012

ISBN 978-5-699-57664-7

Аннотация

300 000 – таково приблизительное количество поклонников метода Оксисайз по всему миру. Это новая интенсивная система дыхательных упражнений, гарантирующих похудение и гладкую кожу. Марина Корпан привезла Оксисайз из Америки и адаптировала совместно с врачами для российских женщин и мужчин, стремящихся быстро и красиво убрать лишние сантиметры. Оксисайз дает положительный эффект в 95 % случаев и позволяет: начать терять вес уже после 7 дней от начала занятий по 15 минут в день; похудеть без целлюлита и обвисания кожи лица и тела; сделать живот плоским, особенно после родов; подтянуть кожу похудевшим на других методиках.

Содержание

Предисловие	5
Здравствуйтесь, дорогие друзья!	8
Первая встреча с оксисайзом	10
Как простое дыхание поможет вам похудеть	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Марина Корпан

Оксисайз: хузей без

задержки дыхания

© Корпан М.И., 2012

© Тихонов М.В., фото, 2012

© Данилюшин А.Б., фото, 2012

© Ананенко С.В., иллюстрации, 2012

© ООО «Издательство «Эксмо», 2012

*** * ***

Предисловие

Никогда не собиралась 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, часто имеющих самые неожиданные увлечения. Такие встречи позволяют многому научиться, 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 показывать упражнения, а описывать их, не видя человека – это совсем другое.

Поэтому, когда пишу книги, всегда представляю своего читателя. Человека, которому нужна моя помощь, мои знания, вместе с которым мы пройдем весь путь к хорошей фигуре, от самых первых, робких шагов до полной уверенности в себе.

Надеюсь, что моя первая книга уже многим помогла. Вспоминаю себя, с лихвой испытавшую все трудности и радости борьбы с лишним весом, перебравшую миллион разных способов в поиске своего единственно правильного и надежного – дыхания. Сейчас иногда думаю о том, что пол-

нота, страдания и вечный бой с лишним

весом, нужны были именно для того, чтобы дать мне возможность досконально изучить пути решения этой неприятной проблемы и поделиться своим опытом с окружающими.

Дыхательные методики я преподаю уже больше 10 лет. И за этот период, как вы понимаете, в моем арсенале их собралась далеко не одна. Из первой моей книги вы узнали об одной из них – бодифлексе. Но так как мы все разные, каждому подходит что-то свое, каждый нуждается в своей нагрузке, в своем дыхании, я постоянно нахожусь в поиске и создании новых дыхательных методик.

Книга, которую вы сейчас держите в руках, посвящена новой дыхательной методике – «Оксисайз». Эта методика в корне отличается от бодифлекса. Оксисайз позволит не только похудеть за 15 минут в день, но и накачать красивые мышцы, не посещая тренажерных залов. Более того, методика оксисайз всего за несколько недель поможет избавиться от обвисшей кожи тем, кто худел только при помощи диет. А уж про целлюлит вы вообще не вспомните! Поэтому, уверена, что каждый из вас, моих читателей, найдет Оксисайз полезным для себя. Уверена, что каждый из вас, моих читателей, найдет ее полезной для себя.

Вы должны понять, в основе дыхательных методик лежит не волшебство. Это проверенные физиологические особенности нашего организма, которые при регулярных занятиях дадут вам возможность, не затрачивая лишних усилий, по-

лучить тело вашей мечты и сохранить молодость.

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

Любите себя! Дышите и худейте! Ваша Марина Корпан

Здравствуйтесь, дорогие друзья!

Очень рада новой встрече с Вами. Раз вы взяли эту книгу, значит, вам понравились дыхательные методики, и, возможно, многие из вас уже построились благодаря им. А если кто-то еще не знаком с дыхательными практиками, тогда добро пожаловать в мир здоровья, стройности и красоты.



В новой книге познакомлю вас с абсолютно новой дыхательной методикой, которая отлично зарекомендовала себя в области похудения и оздоровления организма.

Данная методика отличается от дыхательной гимнастики Бодифлекс, но я надеюсь, что она Вам так же понравится, и Вы научитесь ее использовать. Когда вы владеете несколькими инструментами в области похудения, то это здорово.

Мы все с вами разные люди и каждому из нас подходит тот или иной метод борьбы с лишними килограммами и сантиметрами. Как уже написано в первой книге «Бодифлекс. Дыши и худей», я фанат дыхательных методик и очень в них верю, поэтому постоянно ищу, создаю, совершенствую данные программы. Бодифлекс заре-

комендовал себя очень хорошо. Полстраны похудело уже точно, и столько же поправили свое здоровье. Получаю ежедневно огромное количество писем от людей с благодарностью за эту методику. Видя такое количество благодарственных отзывов, безумно рада тому, что смогла помочь людям и сделала хоть чуть-чуть их жизнь лучше. Это вдохновляет на то, чтобы дальше развивать это направление и находить что-то новое, интересное и полезное.

Первая встреча с оксисайзом

В этой книге хочу познакомить вас с абсолютно новой, мало известной в нашей стране дыхательной методикой Оксисайз. Не будет преувеличением сказать, что сама жизнь подталкивает меня к ней.

Как вы уже знаете из первой книги «Бодифлекс. Дыши и худей», первый раз я худела на методике Бодифлекс. Преподавала ее 7 лет, старалась всячески модернизировать, изменять, дополнять, использовать дополнительное оборудование.

Время шло, и у меня в клубе многие клиенты стали задавать вопросы по поводу того, а есть ли еще дыхательные методики? Прибавился теперь уже вечно задаваемый вопрос: можно ли совмещать дыхательные методики с другими видами фитнеса, так как многие хотели не только похудеть, но и подкачать мышцы, получить красивый легкий рельеф, а кому-то просто не хватало нагрузки.

Всегда отвечаю только одно: если вам надо похудеть, то дыхательных методик точно будет достаточно. Не надо дополнительно ходить в тренажерный зал и качаться, изнуряя себя физическими нагрузками.

И все-таки закралась мысль о том, что нужна такая методика, чтобы помимо похудения еще и эффективно прорабатывались и нагружались мышцы.



Мне хотелось, чтобы мои занимающиеся теряли не только жировую прослойку, но и становились физически выносливее и приобретали красивый мышечный рельеф.

К сожалению, с Бодифлексом этого не получится, так как нельзя давать людям сильное напряжение в момент задержки дыхания. Дыхание должно быть постоянным, чтобы не давать нагрузку одновременно на все системы организма.

В 2008 году я забеременела и родила замечательную девочку. Вес, естественно, ощутимо прибавился, но я была в полной уверенности, что смогу очень быстро восстановиться после родов. Однако не тут-то было.

По медицинским показаниям у меня было кесарево сечение. После операции все болит, сил нет, саму себя жалко. В роддоме я пролежала 7 дней и, вернувшись домой, пережила послеродовую депрессию, когда молока не хватает, ребенок плачет, мамочка психует.

Больше всего, конечно, переживала из-за недостаточной лактации. Мне очень хотелось кормить самой, а молока приходило очень мало. За время беременности набрала 17 кг, но за первую неделю после родов на таком психозе похудела на 10 кг.

Единственное, что радовало в этой ситуации – это то, что так легко смогла сбросить лишние килограммы. Подумаешь, какие-то жалкие 7 кг! Они уйдут легко! Вот сейчас немного приду в себя, начну заниматься Бодифлексом, и быстренько приду в форму.

Прошло недели три, и я решила начать. Но когда начала заниматься, то поняла, что мышцы живота просто совсем не слушаются.

Через месяц после выписки, посмотрев на мои страдания, мама – мое золото, говорит: «Все, выходи на работу! Хотя бы на 2 часа в неделю и начинай вести тренировки, а я посижу с Миланой».



После того как родила, я, как и многие из вас, поправилась. Проблема была еще и в том, что мне сделали кесарево сечение, и, честно сказать, очень боялась, что не смогу избавиться от живота, который повиснет прямо над швом.

Через недели три после родов решила вернуться к своему любимому Бодифлексу и даже представить не могла, что он не поможет. Самая первая трудность, с которой пришлось столкнуться при занятии БФ, – это втяжка живота.



Было так больно поднимать органы снизу вверх в момент стягивания, что я реально понимала, что еще не скоро смогу приступить

к занятиям по-настоящему. Но, вместе с тем, мне хотелось побыстрее скинуть лишние килограммы, поэтому дала себе лишь недельку передышки, чтобы немного окрепнуть и уж потом приступить к работе. Так и получилось. Только вот, даже занимаясь каждый день, что и делала обычно на протяжении 8 лет, не получала нужных результатов. Однажды поняла, что организм просто больше не реагирует на такие

занятия. Он к ним привык.

Начались поиски новых программ похудения, но это должна была быть обязательно дыхательная методика! Ни во что другое не верю сейчас и уже не поверю никогда.

Так и узнала про систему Оксисайз. С учетом давно приобретенных знаний по физиологии дыхания, не составило особого труда ее освоить.

Когда начала изучать Оксисайз, многое показалось очень хорошим и полезным, но реально понимала, что это американская методика для американцев, а у них все совсем по-другому.

Иногда американцы просто поражают. Кажется, что у них даже анатомия и физиология отличается от нашей. Это к тому, что когда я начала практиковать систему Оксисайз, поняла: для того, чтобы начать преподавать ее в России, необходимо все адаптировать под нашего потребителя. Потому что то, как ее делают американцы, россиянам явно не придется по душе.

Честно скажу, не знаю, как они худеют от своего Оксисайза. Джилл так и пишет, что первые результаты вы увидите только через месяц, но нам, русским, некогда ждать. Мы хотим всего и сейчас!

Когда только начала изучать дыхание Оксисайз, то довольно быстро поняла, что выполнять его надо немного по-другому. Больше того, организм сам подсказывал, где надо что-то менять.



Главное, что сразу привлекает в этой методике: отлично работают мышцы живота, а задержки дыхания нет.

Как сейчас помню, когда я делала упражнения со скрутками корпуса и начинала дышать в этом положении, у меня, как в мультике, искры из глаз сыпались, но мне нравилось это ощущение, и я понимала, вот оно то, что надо. Именно такие подтягивания живота, совмещенные с дыханием, дают отличный результат. Так и получилось. Занималась 2 раза в день по 30 минут. За 1,5 месяца сменила размер 48 на 42-44.



Все, чего не хватало в Бодифлексе, воплощено в Оксисайзе.

Начала преподавать Оксисайз в студии и действительно была в шоке от тех результатов, которые мы получали. Эта система работает! Просто надо пробовать и смотреть, как ваш организм отреагирует на ту или иную систему дыхания.

Пришлось многое поменять в системе Оксисайз, во многом отойдя от классического варианта.

Первое и самое главное – это то, что Оксисайз от Марины Корпан – *похудение при помощи кислорода + силовая проработка всех мышечных групп в статическом режиме для более эффективного сжигания жировых отложений.*

Как простое дыхание поможет вам похудеть

Мы с вами устроены так, что не можем существовать без трех вещей – воды, еды и кислорода. Но без пищи человек все-таки сможет прожить несколько недель, без воды – несколько дней, а вот без кислорода и 5 минут не продержится.

Не кажется ли вам, что кислород играет очень важную роль в поддержании жизни?

Но также кислород играет не менее важную роль и в увеличении скорости обмена веществ, поскольку посредством процесса окисления превращает пищу и жидкость в энергию. Мы абсолютно недооцениваем важности и полезности кислорода и правильного дыхания.

Сокращение потребления кислорода как следствие неправильного дыхания лишает наши клетки дополнительного источника кислорода, и, следовательно, клетка недополучает многих питательных веществ.

Наш организм устроен так, что ежедневно сжигается около семисот миллиардов старых клеток. Организм должен каким-то образом выводить токсины, получившиеся в результате этого процесса, и конечно, ему приходится как-то справляться.

Скорость переработки этих клеток достаточно велика, а вот скорость вывода продуктов переработки токсичных клеток из организма с каждым годом нашей жизни снижается.

Пока мы дышим правильно, и в организм поступает достаточное количество кислорода, отработанный материал удаляется очень легко. Но как только количество потребляемого кислорода снижается, а это может быть вызвано и неправильным дыханием, плохой экологией, токсины начинают плохо выводиться из организма.

Ни для кого не секрет, что когда человек не двигается и ведет малоподвижный образ жизни, он очень быстро набирает лишние килограммы и «обрастает» жирком.



Как только человек начинает систематически заниматься физическими упражнениями, процесс сжигания жира в организме запускается, потому что упражнения ускоряют поступление кислорода в организм, и он распределяется между клеток.

Из этого можно сделать следующий вывод: если вы начинаете поправляться и количество жира увеличивается, это говорит о том, что организм не получает достаточного количества кислорода.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.