

The background of the entire cover is a soft-focus image of pink cherry blossoms with yellow stamens. In the top right corner, there is a portrait of a woman with blonde hair, wearing a light blue high-collared shirt.

МАРИНА КОРПАН

ЭКСПЕРТ
В ДЫХАТЕЛЬНЫХ
МЕТОДИКАХ
ПОХУДЕНИЯ

Дыши и худей

ОКСИСАЙЗ

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

Уникальная методика
БЕЗОПАСНОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА

25 МИНУТ В ДЕНЬ

Красота по полочкам

Марина Корпан

**Дыши и худей. Оксисайз.
Начальный уровень**

«ЭКСМО»

2017

УДК 613
ББК 51.204

Корпан М.

Дыши и худей. Оксисайз. Начальный уровень / М. Корпан —
«Эксмо», 2017 — (Красота по полочкам)

ISBN 978-5-699-93542-0

Если вы ломаете голову в поисках быстросействующей и эффективной методики похудения, тогда Оксисайз от Марины Корпан – создан специально для вас! Всего за 25 минут в день вы добьетесь похудения без целлюлита и обвисания кожи лица и тела, обретете плоский живот и изящные формы, и видимый результат появится уже через 7 дней практики. Полный курс Оксисайза, разбор техники дыхания и упражнения, а также мотивирующие истории похудения по системе Марины Корпан – теперь в суперкомпактном и удобном пособии. Присоединяйтесь к числу худеющих по системам Марины Корпан – их в России уже более 150 000. Просто дышите и легко избавляйтесь от лишних килограммов!

УДК 613
ББК 51.204

ISBN 978-5-699-93542-0

© Корпан М., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

От автора	8
Что выбрать: Оксисайз или Бодифлекс?	11
Дыхание поможет вам похудеть	15
Причины, по которым мы набираем вес:	16
Проблемы с кожей	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Марина Корпан

Дыши и худей. Оксисайз.

Начальный уровень

© Корпан М., текст, 2016

© Тэвдой-Бурмули А., иллюстрации, 2016

© Тихонов М. В., фото, 2015

© ООО «Издательство «Э», 2017

* * *

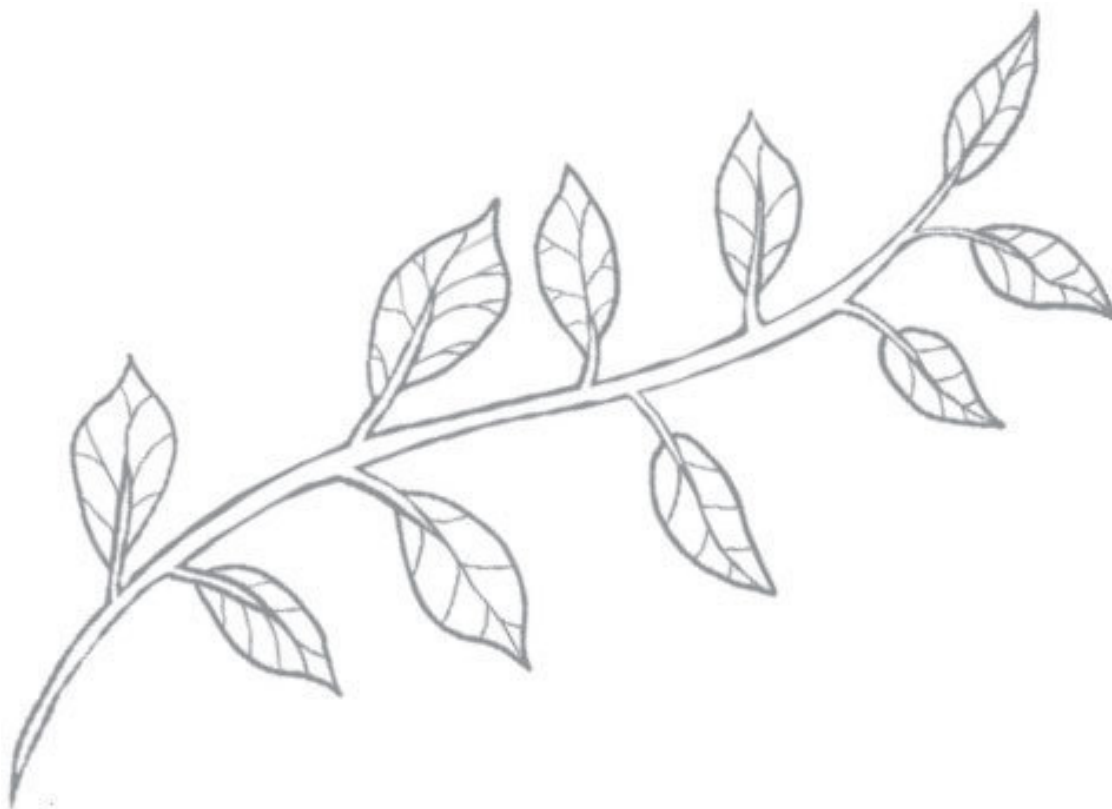


Дыхательные практики способны открыть вам путь в мир здоровья, стройности и красоты!

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 определите, 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 клеток. 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 Бодифлексом 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 жира, который образовался над швом.

7. Количество упражнений.

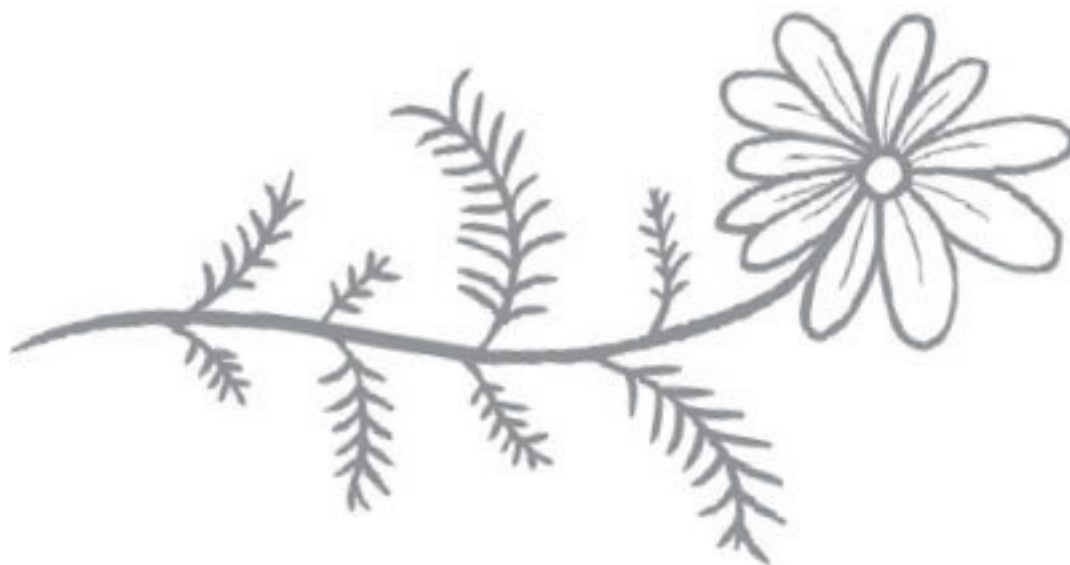
Следующее отличие между этими двумя техниками в том, что за 20–25 минут Бодифлекса вы успеете сделать 10–13 упражнений, а Оксисайза – 26–30.

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.

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 пяти минут не продержится.

Неправильное дыхание лишает наши клетки достаточного количества кислорода, следовательно, клетка недополучает многих питательных веществ.

Организм устроен так, что ежедневно перерабатывает около 700 миллиардов старых клеток. Организм должен каким-то образом выводить токсины, образовавшиеся в результате этого процесса.

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

Ни для кого не секрет, что, когда человек не занимается спортом и ведет малоподвижный образ жизни, он очень быстро набирает лишние килограммы и обрывает жирком.

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

Из этого можно сделать вывод:

Кислород играет не менее важную роль и в процессе обмена веществ, поскольку посредством реакции окисления превращает пищу и жидкость в энергию. Мы сильно недооцениваем важность кислорода и правильного дыхания.

Если вы начинаете поправляться, и количество жира увеличивается, это говорит о том, что организм не получает достаточное количество кислорода.

Причины, по которым мы набираем вес:





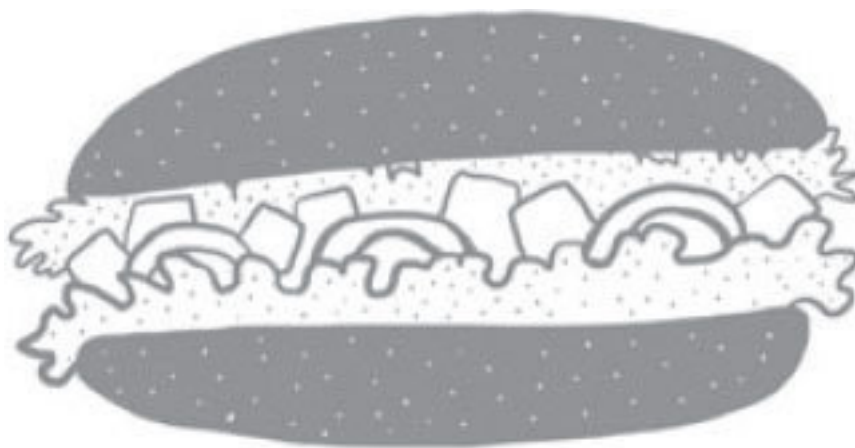
01

Замедленный метаболизм



02

Обжорство



03

Нездоровые пищевые привычки



04

Проблемы с эндокринной системой

Дыхание поможет вам изменить тело с физиологической точки зрения. Клетка может либо вырабатывать энергию, либо формировать жировые отложения. Если ваши клетки не получают достаточное количество кислорода, то они автоматически переходят в режим накопления жира. Когда я была полной, то постоянно удивлялась: ну как многие худые люди столько едят и при этом абсолютно не поправляются? Как такое вообще возможно? Поэтому, начав заниматься системами похудения, неизбежно обращаешься к теории обмена веществ человека.

Когда вы вдыхаете больше кислорода, происходит ускорение метаболизма. Обратите внимание: во время выполнения дыхательных методик вам становится достаточно жарко. Это повышается уровень теплового обмена тела. У худых людей тепловой обмен находится на высоком уровне, поэтому они и не поправляются. Людям с избыточным весом, чтобы избавиться от жировых клеток, необходимо увеличить уровень теплового обмена, а поможет им в этом избыток кислорода.

Дополнительный кислород изменяет биохимические процессы, происходящие в ваших клетках. Как только клетка получила достаточно кислорода, который поступил за счет тренировки (Оксисайз и Бодифлекс обязательно включают физические упражнения), она сразу

запускает режим окисления, то есть сжигания жиров. Вашему метаболизму не останется никакого выхода кроме как увеличить темп своей работы, следовательно, вы будете худеть. Метаболизм и дыхание неразделимы. Кислород – это тот «ключик», который заведет ваш метаболизм.

Систематически практикуя дыхательные методики, вы сможете добиться того, что ваш организм будет исправно сжигать жиры, а не накапливать их.

По мере того как вы занимаетесь дыханием, ваши клетки нагреваются и становятся более эластичными, начинают расширяться, тем самым улучшая циркуляцию межклеточной жидкости. Клетка приобретает способность лучше впитывать питательные вещества и быстрее высвобождать токсины. Если же в клетку не поступает достаточное количество кислорода, то она переходит из режима сжигания жира в режим его накопления.

Итак, давайте подведем итоги. Вывод из этой главы можно сделать только один: все, что вам нужно, чтобы добиться отличных результатов в похудении, убрать ненавистный жир и очистить свой организм от шлаков, – это получать как можно больше кислорода, используя глубокое правильное дыхание.



Проблемы с кожей

Когда мы с вами преисполняемся решимости заняться своей фигурой, сбросить лишние килограммы и стать красивой и бодрой, то первое, что приходит нам в голову, – это строжайшая диета. И нас интересует только одно – ее выбор. Мы совершенно не задумываемся, какая система питания будет наименее вредной для нас, и легко верим обещаниям вроде: «С этой диетой вы за неделю похудеете на 10 кг». В этих случаях регенерация кожи замедляется, и она не может быстро сократиться. Появляются проблемы: растяжки, кожные складки и т. д.

Кожа становится не такой эластичной, она не может подстроиться под новые формы тела и обвисает. Сбросив первые несколько килограммов, вы увидите на лице морщины. Потеря 10–15 кг приведет к тому, что живот и внутренняя поверхность бедер покроются складками. Если же вы уменьшили вес наполовину, кожа обвиснет на всем теле.

Почему все-таки мы становимся похожи на шарпея? Это происходит по той причине, что при резком снижении веса толщина жировых отложений стремительно уменьшается, а кожа, которая покрывала их, не успевает сократиться, к огромному нашему сожалению.

Резкая потеря веса может негативно сказаться на состоянии не только тела, но и кожи лица.

Пока вы имеете лишний вес, кожа плотно покрывает тело. Но как только вы уменьшаетесь, она обвисает. Поэтому ни в коем случае не пытайтесь всеми силами ускорить процесс похудения. Нельзя терять больше 1 кг в неделю. Часто ко мне обращаются девушки, которые недавно похудели, и просят подобрать им программу, благодаря которой они смогут сохранить стройность. Задаю вопрос: а как вы худели? И когда в ответ слышу «сидела на диете и не занималась фитнесом», то сразу прошу поднять футболку и показать живот. От того, что открывается моим глазам, часто хочется плакать.

Девушка стоит передо мной в одежде такая стройная и красивая. Но стоит ей оголиться – и смотреть на нее не хочется: печальное зрелище. Таким клиенткам я всегда советую Оксисайз.

Большим достоинством дыхательных методик является то, что, когда вы используете их для похудения, кожа сохраняет эластичность. Конечно, ждать молниеносного результата не стоит, но через некоторое время вы увидите положительный эффект. Никогда не забуду один случай из собственной практики. Ко мне в клуб пришла Наталья и поделилась своей историей борьбы с лишним весом. Ранее она весила порядка 130 кг. С помощью супермодных методик девушка за короткое время сбросила около 30–35 кг. Но последствия привели ее в ужас. Из-за неправильного – чересчур резкого – похудения кожа обвисла, и врач сказал Наталье, что надо делать хирургическую операцию. Однако вскоре она услышала о методике Оксисайз. Решив, что хуже в любом случае уже не будет, Наталья пришла ко мне заниматься. Всего за полтора месяца кожа девушки разгладилась, а в придачу исчезло еще несколько килограммов. Поистине впечатляющий результат!

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.