

УДК 615.8
ББК 51.204.0
К68

Корпан, Марина.
К68 **Моя стройная мама / Марина Корпан.** — Москва : Издательство «Э», 2016. — 64 с. — (Стройное тело с Мариной Корпан).

Признанный специалист по дыхательным методикам Марина Корпан уже помогла более 250 000 человек обрести фигуру своей мечты и укрепить здоровье.

В этой книге ее взор направлен на тех, кто забывает о себе, заботясь прежде всего о других, — на МАМ, к числу которых она и сама относится, поэтому не понаслышке знает, как трудно найти время на себя среди огромного количества дел и забот.

Ее уникальные методики «Оксисайз» и «Бодифлекс» не отнимут более 20 минут в день, а ребенок и любимый человек будут видеть перед собой здоровую, красивую и счастливую маму.

УДК 615.8
ББК 51.204.0

© Корпан М., 2014
© Тихонов М., фотографии, 2013
© ООО «Айдионикс», 2015
© Асса, 2016
© ООО «Издательство «Э», 2016

ISBN 978-5-699-85160-7

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание
СТРОЙНОЕ ТЕЛО С МАРИНОЙ КОРПАН

Марина Корпан
МОЯ СТРОЙНАЯ МАМА

Директор редакции *Е. Капьев*. Руководитель группы *О. Шестова*
Ответственный редактор *А. Резайкина*. Редактор *Е. Шаповал*
Выпускающий редактор *Ю. Цурихина*
Художественный редактор *С. Власов*

В оформлении обложки использованы фотографии:
Dmitry Lobanov, Poprugin Aleksey / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.
Өндүрүш: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.
Таяу белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі - РДЦ «Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/30/31/32, факс: 8 (727) 251-58-12 ын. 107.
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты Өндүрүш «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндүрген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 14.01.2016. Формат 70х90^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,67.
Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-85160-7



В электронном виде книга доступна на сайте:
Купите ее на www.litres.ru

ЛитРес:
«Один источник знаний»



Здравствуйте, дорогие друзья!

Моя новая книга посвящена тем, кто постоянно занят, тем, кто постоянно заботится о других, тем, кто постоянно забывает о себе, — мамам.

Каждая мама слишком хорошо знает, как это трудно — найти время и силы для ухода за собой. Детский сад и школа, кружки и проверки уроков. А еще работа, уборка, стирка, приготовление еды. Где тут взять несколько часов в день на походы в спортклуб? Когда следить за правильным питанием?

И все-таки мы с вами обязательно найдем 15—20 минут в день, чтобы хоть чуть-чуть позаботиться о себе. Ведь любому ребенку необходима счастливая, красивая, а главное — здоровая мама!

Мы начнем с «Оксисайза», а при желании для закрепления эффекта перейдем к «Бодифлексу».

Ваши красота и здоровье снова в ваших руках!

Итак, начнем!

*Всегда ваша,
Марина Корпан*



Оглавление

Моя история похудения 6

Как простое дыхание поможет вам похудеть 8

**Техника дыхания «Оксисайз»: для мам,
которые хотят сохранить стройную фигуру 14**

Что «Оксисайз» может для вас сделать 16

Основные принципы «Оксисайза» 17

Техника дыхания «Оксисайз» от Марины Корпан 18

Что такое дыхательный цикл в «Оксисайзе» 21

Время занятий «Оксисайзом» 23

«Оксисайз» для не спортивных и для стройных 26

Как начать заниматься «Оксисайзом» и похудеть 30





Сочетание идеомоторной и физической тренировок
в упражнениях «Оксисайз» **32**

Комплекс «Оксисайз»: 90-60-90 **35**

Отличие «Оксисайза» от «Бодифлекса» **42**

Техника дыхания «Бодифлекс».

Изящная фигура: закрепляем результат **44**

7 принципов «Бодифлекса» **46**

Техника дыхания по методике «Бодифлекс» от Марины Корпан **47**

Комплекс восстановления «Бодифлекс»: подтянутые бедра,
плоский живот, высокая грудь **54**

Приложение

Указатель упражнений **60**

Моя история похудения

Эту книгу я начну со своей собственной истории. В 2008 году я родила замечательную дочь Милану. Вес, естественно, ощутило прибавился, но я была уверена, что смогу очень быстро восстановиться после родов. Однако не тут-то было.

По медицинским показаниям у меня было кесарево сечение. После операции все тело болело, сил не было, саму себя жалко. В роддоме я провела 7 дней и, вернувшись домой, пережила послеродовую депрессию. Больше всего я переживала из-за недостаточной лактации. Мне очень хотелось кормить малышку самой, а молока приходило очень мало. За время беременности я набрала 17 кг, но за первую неделю после родов из-за своих переживаний похудела на 10 кг. Легкость, с которой я смогла сбросить лишние килограммы, была единственным моментом, который радовал меня в этой си-

туации. Подумаешь, остались какие-то 7 кг, они уйдут легко!

Прошло три недели, и я решила начать заниматься собой. Но очень быстро поняла, что мышцы живота совсем меня не слушаются. Через месяц после выписки, глядя на мои страдания, мама (мое золото), сказала: «Все, выходи на работу! Хотя бы на 2 часа в неделю, и начинай вести тренировки, а я посижу с Миланой».

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

Когда я начала изучать «Оксисайз», многое в нем показалось мне очень полезным, но я понимала, что эта методика разработана американцами для своих же соотечественников. Начав практиковать эту



методику, я окончательно пришла к выводу: для того чтобы начать преподавать ее в России, необходимо все адаптировать под нашего потребителя. Потому что так, как занимаются по ней американцы, россиянам явно придется не по душе. Джилл Джонсон, посвятившая более 10 лет разработке и развитию методики «Оксисайз», так и пишет, что первые результаты будут заметны только через месяц, но нам, русским, некогда ждать, ведь мы хотим всего и сейчас.

Главное, что сразу привлекает в этой методике, — отличная работа мышц живота без задержек дыхания.

Мне пришлось многое поменять в методике «Оксисайз», во многом отойдя от ее классического варианта. К примеру, когда я только начала изучать дыхание по данной методике, то довольно быстро поняла, что выполнять его

нужно немного по-другому. Больше того, организм сам подсказывал, где следует что-то поменять. Так, во время дыхания при выполнении упражнения со скручиваниями корпуса у меня словно искры из глаз сыпались, но мне нравилось это ощущение, и я понимала: это то, что нужно, именно такие подтягивания живота, совмещенные с дыханием, и дадут отличный результат. Так и получилось. Занимаясь 2 раза в день по 30 минут, я сменила 48-й размер одежды на 42—44-й за 1,5 месяца.

Начав преподавать методику «Оксисайз» в своей студии, я была поражена полученными результатами. Эта система работает! Просто нужно пробовать и смотреть, как ваш организм отреагирует на ту или иную систему дыхания.

Завершая свою историю, из собственного опыта могу сказать следующее. Если вы перенесли кесарево сечение, то вам, конечно, нужен «Оксисайз». Он очень хо-

рошо заставляет работать мышцы брюшной полости, и это помогает избавиться от животика, который образовался над швом. Если вы кормящая мама или у вас имеются различные гормональные нарушения (дисфункция щитовидной железы или узлы в ней, прием гормональных средств, климактерический период и т. д.), то вам также показан «Оксисайз».

Первое и самое главное: «Оксисайз» от Марины Корпан — это похудение при помощи кислорода + силовая проработка всех мышечных групп в статическом режиме для более эффективного сжигания жировых отложений.

