

УДК 615.8
ББК 53.54
К68

Марина Корпан — единственный сертифицированный в России специалист по похудению и коррекции фигуры с использованием дыхательных методик Бодифлекс и Оксисайз.

Корпан, Марина.

К68 Стройные ноги без целлюлита и варикоза / Марина Корпан. — Москва : Издательство «Э», 2015. — 64 с. : ил. — (Стройное тело с Мариной Корпан).

ISBN 978-5-699-83758-8

Книги Марины Корпан уже помогли справиться с лишним весом более 150 000 российских женщин и мужчин. На этот раз Марина Корпан, сертифицированный специалист по дыхательным методикам, разработала схему, которая позволит всего за 14 дней сделать попу красивой и подтянутой, а ноги — стройными и здоровыми.

Подробные и красочные изображения и фотографии упражнений Бодифлекс и Оксисайз помогут подтянуть мышцы и избавиться от целлюлита, сосудистых звездочек и варикозного расширения и отеков всего за 25 минут в день. Комплексное воздействие кислородных методик Оксисайз и Бодифлекс избавит от лишнего объема в области бедер, подчеркнет природные изгибы и красоту ваших ног.

Дышите, заботьтесь о своем здоровье и стройнейте — всего за 25 минут в день!

УДК 615.8
ББК 53.54

© Корпан М., 2015
© Тихонов М., фотографии, 2015
© Асса, 2015
© ООО «Аудиономикс», иллюстрации, 2015
© ООО «Издательство «Э», 2015

ISBN 978-5-699-83758-8

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

СТРОЙНЫЕ НОГИ БЕЗ ЦЕЛЛЮЛИТА И ВАРИКОЗА

Директор редакции *Е. Капьев*

Ответственные редакторы *О. Шестова, А. Резайкина*

Научный редактор *Н. Никольская*. Выпускающий редактор *Ю. Цурихина*

Редактор *Е. Шаповал*. Художественный редактор *С. Власов*

Технический редактор *Р. Абдуллин*. Компьютерная верстка *М. Духнич*

Корректор *Н. Станибула*

В оформлении обложки использованы фотографии:

Antonio Guillem, artjazz / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

Lotus Images, George Toubalis, visivastudio, FuzzBones, ArtFamily, Milan-Markovic78, Yarygin, Gtranquillity, Sofi photo, Nickolya, Edyta Pawlowska, djem, rvika / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Эндрүшү: «Э» АКБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Түркістан: «Э»

Қазақстан Республикасының дистрибуторы және өнім бойынша арна-талғаттарды қабылдаушының өкілі «РД» Алматы-ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер 5, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-56-99/90/91/92, факс: 8 (727) 251-58-12 ғк. 107.

Өнімнің қаржымалды мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты Эндрүшү «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Эндрүгөн мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 24.09.2015.

Формат 70х90^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,67.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-83758-8



9 785699 837588 >



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

В электронном виде книгу можно посмотреть на сайте www.litres.ru

ЛитРес:



Дорогие друзья!

В нашем мире высоких скоростей особое внимание приходится уделять здоровью ног. Казалось бы, в этом даже нет необходимости: большинство из нас давно за рулем, а если нет, то общественный транспорт довезет куда надо. Да и на работе ходить почти не приходится. В лучшем случае — от кабинета до столовой.

Но оказывается, именно такой образ жизни и угрожает здоровью ваших ног. Из-за постоянной малоподвижности развиваются отеки, варикозное расширение вен, появляются некрасивые сосудистые звездочки и, конечно, кошмар кошмаров — ужасный целлюлит.

Каждое из этих неприятных явлений портит немало крови прекрасным дамам. Обратите внимание: не меньше половины телерекламы занимают сюжеты о волшебном действии кремов, мазей, притираний и чудесных таблеток для

стройных ножек. Жаль только, что эффект от них минимальный.

Многие дамы, посещающие мои занятия, спрашивали у меня, как справиться с этой проблемой. Ведь дело касается уже не только возможности надеть короткую юбку или обтягивающие лосины, но и самого главного и дорогого — здоровья.

Поэтому и появилась система 7+7 для стройных и здоровых ножек.

7 дней «Бодифлекса», затем 7 дней «Оксисайза» позволят вам надолго забыть не только об отеках, но и о судорогах в голених после целого дня хождения на шпильках. И никакого галифе (если, конечно, вам не понадобятся эти брюки для верховой езды).

Дорогу осилит идущий! Дышите, заботьтесь о своем здоровье и красоте!

*Всегда ваша
Марина Корпан*



Оглавление

Реальные истории похудения 6

Как простое дыхание поможет вам похудеть 8

Кислород — это жизнь 12

Худеть надо красиво 13

**Техника дыхания «Бодифлекс»
для подтянутой попы и красивых ног 14**

Истоки «Бодифлекса» 17

7 принципов «Бодифлекса» 19

Техника дыхания «Бодифлекс» от Марины Корпан 20

Комплекс «Подтянутые попа и бедра» 27



Техника дыхания «Оксисайз» для стройных бедер и голеней..... 36

Отличие «Оксисайза» от «Бодифлекса» 38

Что «Оксисайз» может сделать для вас 41

Основные принципы «Оксисайза» 42

Техника дыхания «Оксисайз» от Марины Корпан 43

Что такое дыхательный цикл в «Оксисайзе» 47

Время занятий «Оксисайзом» 48

«Оксисайз» не для спортивных и стройных 50

Польза от статических упражнений 52

Комплекс «Стройные бедра и голени» 53

Приложение

Указатель упражнений 61



Реальные истории похудения

Дыхательные методики — это образ жизни

В своей жизни я пробовала много разных методов похудения: диеты, бег, голодание 1—2 раза в неделю. Результаты были, но все мои потерянные килограммы очень быстро возвращались обратно, а чаще всего и плюс 2—3 сверху.

Однажды мы с подругой узнали о том, что в Перми появилась студия Марины Корпан, и решили прийти посмотреть, что же это за дыхательные гимнастики. Очень долго сомневались, казалось, что дышать так, как тренер, у нас не получится никогда. Все-таки мы решились и прошли базовый курс. Оказалось, ничего сложного нет, все упражнения может освоить любой человек, и мужчина, и женщина.

Уже в первую неделю мы заметили первые результаты. А за 2,5 недели я похудела в объеме на 20 см. Мне все это безумно понравилось, и я ре-

шила не останавливаться, сразу после базового курса «Бодифлекс» мы прошли «Оксисайз». И снова за 2,5 недели я похудела на 17 см.

Сейчас я занимаюсь уже 4 месяца, хожу на занятия каждый день, я сменила одежду на два размера

меньше и останавливаться не собираюсь. Спасибо большое Марине и моему тренеру Елене за прекрасные результаты.

Дыхание — это жизнь, а также здоровье и хорошая фигура. Дыхательные методики — это образ жизни, полезная привычка, которую нужно вводить в свой повседневный распорядок.

Анастасия М.



Уделяйте время себе!

Уменьшить объемы своей фигуры и одежды на пару размеров за полгода — это миф или реальность? Стройная фигура и отличное самочувствие — это голубая мечта или достижимая цель? Кому-то это покажется банальными фразами, а для меня — это жизнь, которую я получила благодаря дыхательным системам. Я познакомилась с ними в тот период, когда внутри зрел конфликт: меня не устраивала моя фигура. Я испытывала сильный стресс после похода в магазин и примерки одежды, которая мне очень нравилась, но была мала по размеру. Пыталась решить проблему с помощью диет и аква-аэробики — не помогло. Сначала я познакомилась с «Бодифлексом»; и за базовый курс, а это всего 2,5 недели, я потеряла в объеме 17 сантиметров! Моему счастью не было предела, и результат воодушевил

меня двигаться только вперед. В настоящее время для меня дыхательные системы — это образ жизни; занимаюсь каждое утро по 20 минут, чувствую прилив бодрости и сил. Конечно, было нелегко сразу освоить дыхание, но когда чувствуешь поддержку тренера, то любое море по колению, а стройная фигура — реальность. Благодарю Марину за огромный вклад в развитие и адаптацию этих методик для нас, российских женщин, за творческий и инновационный подход в решении столь актуальной проблемы, как борьба с лишним весом.

Я призываю всех не лениться, заниматься «Бодифлексом» или «Оксисайзом». Уделяйте время себе и дайте своей фигуре возможность быть красивой.

Светлана Р.



До



После