

1. Спосіб тренування скелетних м'язів та розвитку їх судинних русел за допомогою пружної компресії, що полягає в проведенні серії почергових перетискувань певних груп м'язів та повного або часткового зняття цих перетискувань, який відрізняється тим, що перетискування м'язів та зняття цих перетискувань здійснюють із використанням компресійного еспандера шляхом фізичного навантаження м'язів за рахунок їх послідовного напруження і збільшення в обхватних розмірах та наступного розслаблення і повернення у вихідний стан до відчуття користувачем легкого жару у працюючих м'язах.
2. Спосіб за п. 1, який **відрізняється** тим, що компресійний еспандер виконаний у вигляді опори з жорсткої пластини, зігнутої з проміжком між крайками, перекритим закріпленими кінцями на опорі пружним елементом, який надягають на частину тіла з заданою групою м'язів із їх щільним обляганням у розслабленому стані пружним елементом.
3. Спосіб за п. 1 або п.2, який **відрізняється** тим, що компресійний еспандер закріплюють на заданій групі м'язів із їх щільним обляганням у розслабленому стані і виконують почергові напруження і розслаблення заданих м'язів у статичному режимі, причому при напруженнях скорочувані м'язи, збільшуючись у обхватних розмірах, долають компресійний опір пружного елемента еспандера і здійснюють фізичне навантаження.
4. Спосіб за п. 3, який **відрізняється** тим, що фізичне навантаження здійснюють шляхом напруження м'язів у динамічному режимі із виконанням користувачем серій фізичних вправ без обтяження.
5. Спосіб за п. 3, який **відрізняється** тим, що фізичне навантаження м'яза здійснюють шляхом виконання користувачем серій фізичних вправ з обтяженням.
6. Спосіб за п. 3, який **відрізняється** тим, що фізичне навантаження м'яза здійснюють шляхом виконання користувачем серій фізичних вправ з обтяженням з наступним виконанням серій вправ без обтяження.
7. Компресійний еспандер, який містить опору у вигляді зігнутої з проміжком між крайками жорсткої пластини, та щонайменше один пружний елемент, кінцями нерознімно або рознімно закріплений на опорі з перекриттям проміжку між крайками пластини.
8. Компресійний еспандер за п. 7, який **відрізняється** тим, що пружний елемент виконаний у вигляді стрічки, нерознімно закріпленої на опорі.
9. Компресійний еспандер за п. 7, який **відрізняється** тим, що пружний елемент виконаний у вигляді стрічки, одним кінцем нерознімно, а другим рознімно закріпленої на опорі.
10. Компресійний еспандер за п. 7, який **відрізняється** тим, що пружний елемент виконаний з декількох окремих накладених одну на одну стрічок, одним кінцем нерознімно, а другим рознімно закріплених на опорі.
11. Компресійний еспандер за п. 7, який **відрізняється** тим, що пружний елемент виконаний з декількох окремих розташованих з проміжками паралельних стрічок, або джгутів, або пружин, нерознімно закріплених на опорі.
12. Компресійний еспандер за п. 7, який **відрізняється** тим, що пружний елемент виконаний з декількох окремих паралельних стрічок або джгутів, або пружин, одними кінцями нерознімно, а другими рознімно закріплених на опорі.
13. Компресійний еспандер за будь-яким з пп. 7-12, який **відрізняється** тим, що пружний елемент виконаний у вигляді сітки або з численними круговими чи багатокутними виступами або виконаними по ширині стрічки ребрами на повернутій до м'яза поверхні.
14. Компресійний еспандер за будь-яким з пп. 7-12, який **відрізняється** тим, що пружний елемент виконаний з численними голками, що виступають зі повернутої до м'яза його поверхні на відстані, рівній щонайбільше 0,5 мм.
15. Компресійний еспандер за будь-яким з пп. 7-14, який **відрізняється** тим, що опора виконана за формою циліндра або за формою заданої частини тіла користувача.
16. Компресійний еспандер за будь-яким з пп. 7, 8, 10, 13-15, який **відрізняється** тим, що опора виконана рознімною.
17. Компресійний еспандер, що містить опору у вигляді двох паралельних планок, скріплених між собою з проміжком між ними зігнутою пружною пластиною, причому проміжок між планками перекритий щонайменше одним пружним елементом, а кожна з опорних планок оснащена паралельною їй та скріпленою з нею кріпильною планкою з утворенням між планками щілин, в яких затиснуті кінці пружного елемента.
18. Компресійний еспандер за п. 17, який **відрізняється** тим, що опорні планки скріплені з кріпильними нарізними елементами або заклепками.
19. Компресійний еспандер за п. 17 або 18, який **відрізняється** тим, що щонайменше одна опорна планка скріплена з кріпильною заціпкою.