

Група винаходів стосується способу та засобів тренування спортсменів, зокрема культуристів, шляхом тренування скелетних м'язів та розвитку їх судинних русел за допомогою пружної компресії. Спосіб полягає в серіях почергових перетикувань певних груп м'язів та повних або часткових зняттях цих перетискувань за допомогою компресійного еспандера. Компресійний еспандер 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. В окремому варіанті виконання, компресійний еспандер 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.