



УКРАЇНА

(19) UA (11) 65367 (13) U  
(51) МПК (2011.01)  
A61P 3/04 (2006.01)  
A99Z 99/00

ДЕРЖАВНА СЛУЖБА  
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ  
ВЛАСНОСТІ  
УКРАЇНИ

## ОПИС ДО ПАТЕНТУ НА КОРИСНУ МОДЕЛЬ

видається під  
відповідальність  
власника  
патенту

### (54) СПОСІБ КОМПЛЕКСНОГО КОРЕГУВАННЯ ФІГУРИ ЛЮДИНИ

1

(21) u201103107

(22) 16.03.2011

(24) 12.12.2011

(46) 12.12.2011, Бюл.№ 23, 2011 р.

(72) АПАНАСЕНКО ГЕННАДІЙ ЛЕОНІДОВИЧ, КО-  
ПОЧИНСЬКА ЮЛІЯ ВОЛОДИМИРІВНА(73) АПАНАСЕНКО ГЕННАДІЙ ЛЕОНІДОВИЧ, КО-  
ПОЧИНСЬКА ЮЛІЯ ВОЛОДИМИРІВНА

(57) 1. Спосіб комплексного корегування фігури людини, що включає вживання структурованої води до прийому їжі, виконання фізичних вправ для м'язових груп фізіологічно найбільш змінених ділянок тіла людини, який **відрізняється** тим, що додатково вживають структуровану воду після прийняття їжі, виконують фізичні вправи аеробного

2

характеру та вправи силової витривалості не менше 3-х разів на тиждень протягом 15-60 хвилин, використовують спортивні тренажери переважно у тренажерному залі із вживанням структурованої води під час зазначених фізичних вправ, контролюють зменшення маси тіла людини, зміну фігури та загальний функціональний стан людини за антропометричними показниками приладів.

2. Спосіб за п. 1, який **відрізняється** тим, що додатково виконують фізичні вправи в басейні із застосуванням спортивних тренажерів у воді.

3. Спосіб за п. 1, який **відрізняється** тим, що за добу вживають структуровану воду обсягом від 2000 до 3000 мл.

Корисна модель належить до галузі життєвих потреб людини, зокрема до галузі здоров'я людини, а саме до способів комплексного корегування фігури людини.

Відомий спосіб корегування фігури людини, за якого вживають структуровану воду, виконують фізичні вправи [1].

Недоліком даного способу є те, що під час його застосування можуть виникнути погіршення нормативних показників функціонування організму людини.

Найбільш близьким технічним рішенням, яке обране за найближчий аналог (прототип), є спосіб комплексного корегування фігури людини, за яким вживають структуровану воду до прийому їжі, виконують фізичні вправи для м'язових груп фізіологічно найбільш змінених ділянок тіла людини [2].

Недоліками відомого способу комплексного корегування фігури людини є те, що застосування зазначеного способу не повною мірою забезпечує взаємозв'язок між харчуванням, вживанням структурованої води, фізичними та дихальними вправами. Споживання дуже великої кількості води під час фізичних навантажень може призвести до гіпонатріємії (низького рівня натрію в плазмі), а це може спричинити дезорієнтування, сплутаність свідомості. При вживанні великої кількості води за

один прийом можуть виникати набряки внаслідок навантаження на нирки, що погіршить стан людини. Крім того, вживання води перед виконанням фізичних вправ може негативно впливати на стан серцево-судинної системи, нирок, сечовидільної системи. Недостатнє споживання рідини спричинить зневоднення, що погіршує терморегуляцію та негативно впливає на функціонування серцево-судинної системи (знижується кров'яний тиск та погіршується кровопостачання м'язів та шкіри).

В основу корисної моделі поставлена задача забезпечити комплексне корегування фігури людини за рахунок додаткового вживання структурованої води під час та після прийому їжі, виконання фізичних вправ аеробного характеру та силової витривалості в тренажерному залі та в басейні, встановлення пропорційного зв'язку між ними та контролю за зміною фігури та загального функціонального стану людини.

Суть корисної моделі в способі комплексного корегування фігури, за яким вживають структуровану воду до прийому їжі, виконують фізичні вправи для м'язових груп фізіологічно найбільш змінених ділянок тіла людини, полягає у тому, що додатково вживають структуровану воду після прийняття їжі, виконують фізичні вправи аеробного характеру та вправи силової витривалості не ме-

(19) UA (11) 65367 (13) U

нше 3-х разів на тиждень протягом 15-60 хвилин, використовуючи спортивні тренажери переважно в тренажерному залі, вживають структуровану воду під час зазначених фізичних вправ, контролюють зміну фігури та загальний функціональний стан людини за допомогою приладів. Суть корисної моделі досягається тим, що додатково виконують фізичні вправи в басейні, використовуючи спортивні тренажери в воді. Новим в корисній моделі є й те, що за добу вживають структуровану воду обсягом від 2000 до 3000 мл.

Порівняний аналіз технічного рішення, яке заявляється, порівняно із прототипом, дозволяє зробити висновок, що спосіб комплексного корегування фігури відрізняється тим, що додатково вживають структуровану воду після прийняття їжі, виконують фізичні вправи аеробного характеру та вправи силової витривалості не менше 3-х разів на тиждень протягом 15-60 хвилин, використовуючи спортивні тренажери переважно в тренажерному залі, вживають структуровану воду під час зазначених фізичних вправ, контролюють зміну фігури та загальний функціональний стан людини за допомогою приладів, додатково виконують фізичні вправи в басейні, використовуючи спортивні тренажери в воді, за добу вживають структуровану воду обсягом від 2000 до 3000 мл.

Комплексне корегування фігури, відповідно до корисної моделі, що заявляється, здійснюється в такий спосіб.

Обсяг фізичних вправ силової витривалості та їх інтенсивність визначають залежно від особливостей клінічного стану та перебігу захворювання людини під час застосування способу, ступеня ожиріння, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму, віку, статі, фізичного стану та фізичної підготовленості людини.

Людина вживає структуровану воду до прийому їжі, виконує фізичні вправи для м'язових груп фізіологічно найбільш змінених ділянок тіла, додатково вживає структуровану воду після прийому їжі. Через дві години після прийому їжі виконують фізичні вправи аеробного характеру та силову витривалість. При цьому фізичні вправи аеробного характеру та силової витривалості виконують не менше 3-х разів на тиждень протягом 15-60 хвилин переважно в тренажерному залі, використовуючи спортивні тренажери. Під час цих вправ охоплюють роботою більше половини м'язової маси тіла та вживають структуровану воду і, тим самим, збільшують енергетичні витрати та посилюють ефект корегування фігури людини, оскільки понад 70 % енерговитрат припадає на аеробний шлях енергозабезпечення, нормалізують всі види обміну речовин за рахунок протікання аеробних процесів у організмі людини. Додатково виконують фізичні вправи в басейні, використовуючи спортивні тренажери у воді. Систематично контролюють зміну фігури (зменшення маси тіла людини) та загальний функціональний стан людини за антропометричними показниками за допомогою приладів.

За добу вживають структуровану воду обсягом від 2000 до 3000 мл, що сприяє виведенню шкідливих речовин із організму.

#### Приклад 1

Жінка, 41 рік, зріст 169 см, вага 71 кг, зі скаргами на зайву вагу, збільшену підшкірно-жирову клітковину, явища целюліту на стегнах, швидку стомлюваність, депресивний стан. Вживала структуровану воду в кількості 7 разів за добу загальним обсягом 2000 мл. Вживала структуровану воду після прийняття їжі та під час фізичних навантажень аеробного характеру протягом 1-го місяця.

Результат: за 1 місяць втрата ваги становила 5 кг та супроводжувалася виділенням більшої кількості сечі, зменшенням целюліту, поліпшенням шкіряних покривів, інколи відбувалося незначне підвищення артеріального тиску, поліпшилося самопочуття та з'явилася бадьорість. Таким чином, при зрості 169 см маса тіла склала 66 кг, фігура стала більш рельєфною та стрункою, розміри целюліту на стегнах зменшилися.

#### Приклад 2

Жінка, 33 років, зріст 175 см, вага 86 кг, зі скаргами на зайву вагу, збільшену підшкірно-жирову клітковину, наявність абдомінального жиру, виражений целюліт на стегнах та сідницях, періодичні болі в суглобах, знижену рухову активність, роздратованість. Вживала структуровану воду 8 разів за добу загальним обсягом 2500 мл, невеликими об'ємами, вранці на пустий шлунок, а протягом всього дня, після їжі через 2,5 години, також виконувала 5 місяців фізичні вправи аеробного характеру та силової витривалості з низькою інтенсивністю.

Результат: за 5 місяців втрата 11 кг, зменшена підшкірно-жирова клітковина, значно зменшена маса абдомінального жиру, також значно зменшився целюліт на стегнах та сідницях, рухова активність збільшена, зникла роздратованість, покращилось самопочуття та настрій. Таким чином, при зрості 175 см маса тіла склала 75 кг, що відповідає нормі маси тіла враховуючи вік жінки. Фігура жінки стала стрункішою.

#### Приклад 3

Жінка, 37 років, зріст 162 см, вага 79 кг зі скаргами на зайву вагу, збільшену підшкірно-жирову клітковину, наявність значної маси абдомінального жиру, вегетосудинну дистонію, задишку, низьку рухову активність, наявність целюліту. Вживала структуровану воду 8 разів за добу загальним обсягом 3500 мл, до і після прийому їжі за 30 хвилин, виконувала 3 місяці фізичні вправи аеробного характеру та силової витривалості у воді.

Результат: за 3 місяці втрата ваги 13 кг, зменшена підшкірно-жирова клітковина, поменшилась симптоматика вегетосудинної дистонії, значно зменшена маса абдомінального жиру, також значно зменшився целюліт, зникли болі в суглобах, зникла задишка, збільшилася рухова активність. Таким чином, при зрості 162 см маса тіла склала 66 кг, також відзначались значне покращення самопочуття та більш гармонійна рухомість тіла. Фігура жінки стала стрункішою.

Спосіб комплексного корегування фігури забезпечує більшу ефективність корегування фігури. Необхідний ефект досягається за рахунок додаткового вживання структурованої води до прийому

їжі, під час та після прийому їжі загальним об'ємом від 2000 до 3000 мл за добу, що позитивно впливає на біохімічні процеси на рівні клітини, спричиняє виведення із організму шкідливих речовини сечовим шляхом та через поверхні тіла. Крім того, необхідний ефект досягається за рахунок взаємопов'язаного та збалансованого виконання вправ на витривалість та вправ аеробного характеру, що спричиняє збільшення енергетичних витрат та посилення ефекту зменшення маси тіла, посилення ефекту корегування фігури, нормалізації обміну

речовин за рахунок протікання аеробних процесів у організмі людини та поліпшення стану серцево-судинної та дихальної систем.

Джерела інформації:

1. Патент України №14762. Спосіб корегування фігури людини. Апанасенко Г.Л., Карпов Ю.М. u200512728, бюл. №5, 2006 р. - аналог.

2. Апанасенко Г.Л. Книга о здоровье. Проблемы коррекции избыточного веса. Стр. 68-83. - К.: 2007 р. - 131 с. - прототип.