



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПО ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ,
ПАТЕНТАМ И ТОВАРНЫМ ЗНАКАМ

(51) МПК

A61H1/00 (2006.01)

(12) ОПИСАНИЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ К ПАТЕНТУ

Статус: по данным на 27.01.2015 - прекратил действие

Пошлина: учтена за 5 год с 08.11.2009 по 07.11.2010

(21), (22) Заявка: 2005134446/14, 07.11.2005

(24) Дата начала отчета срока действия патента:
07.11.2005

(45) Опубликовано: [27.06.2007](#)

(72) Автор(ы):
Шитухина Надежда
Ивановна (RU)

(56) Список документов, цитированных в отчете о
поиске: RU 2127574 C1 (Харченко Л.П.), 20.03.1999. RU
94000528 A1 (Волгоградская медицинская академия) 20.08.1996. (73)
RU 2073482 C1 (Степанов В.И.) 20.02.1997. RU 2247534 C2
(Новосибирский НИИ патологии) 10.03.2005. Агеев В.У.
Предпочтительность использования физкультурно-
поликлинических комплексов в массовом оздоровлении
населения. // Вестник спортивной

Патентообладатель(и):
Шитухина Надежда
Ивановна (RU)

Адрес для переписки:

350002, г.Краснодар, ул. Садовая, 112, оф.514, Н.И. Шитухиной

(54) СПОСОБ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

(57) Реферат:

Изобретение относится к области медицины, а именно к лечебной физической культуре. Способ включает комплекс упражнений физических упражнений для стоп и коррекции позвоночника. Упражнения осуществляются в две стадии, на первой стадии выполняют следующее упражнение - в положении лежа на животе сгибают ноги в коленях, разворачивают стопы друг к другу, ударяют друг друга. Затем попеременно ударяют мышечной частью голени одной ноги по другой. Пролежав в состоянии покоя, это упражнение повторяют два-три раза. На второй стадии выполняют упражнение для расслабления позвоночника. Наклоняются вперед, согнув руки в локтях, и располагают их на опорной поверхности перед грудью на ширине плеч. После этого осуществляют прыжки на носках. Высота опорной поверхности составляет 1/2 роста человека, выполняющего упражнения. Расстояние от ног до опорной поверхности составляет 1/2 высоты опорной поверхности. Способ повышает оздоровительное воздействие, более прост и обеспечивает его универсальность. 2 з.п. ф-лы, 3 ил.

(56) (продолжение):

CLASS="b560m" медицины России. 1995, №3, 4, с.16. Booth F.w. Appl. Physiol. Respirant. Environ. Exserzise Physiol. 1982, 52, №5, p.1113-1118.

Изобретение относится к области медицины, а именно к способам немедикаментозного оздоровления человека.

В настоящее время существуют различные способы немедикаментозного оздоровления и лечения человека, основанные на выполнении физических упражнений, включающих расслабление и растяжение мышц.

Известен способ оздоровления человека (патент РФ №2076677, МПК А61Н 1/00, А61М 21/00, опубл. 10.04.97), включающий выполнение физических упражнений, вызывающих ритмичное растяжение расслабленных мышц за счет продольных, боковых, поперечных или вращательных передвижений одной или нескольких подвижных частей тела поочередно то в одном, то в обратном направлении при расслабленном состоянии мышц, не участвующих в выполнении упражнений. Выполнение физических упражнений назначают на плоской или изогнутой, горизонтальной или наклонной поверхности опоры в положении лежа на спине, на животе или на боку. Недостатком данного способа является статический характер растяжений только расслабленных мышц, что не позволяет активизироваться афферентным нервам, являющимся проводником «мышечного чувства», и эфферентным нервам, приводящим к ним нервное возбуждение, и, как следствие этого, не позволяет восстановить мышечный тонус и нормализовать работу организма человека как самовосстанавливающейся и самообучающейся системы.

Известен способ оздоровления организма (патент РФ №2136257, МПК А61Н 1/00, А61М 21/00, опубл. 10.09.99), предусматривающий выполнение комплекса гимнастических упражнений Йога при любых движениях рук в положении стоя. Затем в положении Йога "Зародыш" и "Бабочка". Способ позволяет снизить утомляемость организма и улучшить состояние при легкой форме заболеваний различной патологии (**сердечно-сосудистые** и нервно-психические заболевания, болезни органов дыхания, остеохондроз, отложение солей, радикулит, избыточный вес, импотенция). Известен способ психофизического самооздоровления человека (заявка №2001108289, МПК А61В 5/16, А61Н 1/00, А61М 21/00, опубл. 27.02.2003). Способ основан на выполнении статических поз и дыхательных упражнений хатха-йоги, упражнений мышечно-суставной динамической гимнастики и чтении молитв. К недостаткам указанных способов относится многостадийность, они основаны на выполнении статических поз с элементами растяжения, статические позы не позволяют восстановить мышечный тонус, кроме того выполнение упражнений Йоги затруднительно для лиц пожилого возраста.

Известен способ оздоровления человека (патент РФ №2234301, МПК А61Н 1/00, опубл. 20.08.2004). В указанном способе растяжение мышц рук, ног, стопы, осуществляют, напрягая соответствующие группы мышц, все упражнения выполняются в положении стоя, следовательно, при выполнении упражнений нагрузка на позвоночник и стопы значительна, при том что общая длительность комплекса упражнений составляет один-полтора часа. Способ позволяет повысить эластичность связок и расслабить спазмированные мышцы, однако не позволяет восстановить «мышечные чувства» и тонус мышц.

Наиболее близким к заявляемому способу является способ оздоровления человека (патент РФ

№2127574, МПК А61Н 1/00, А61Н 1/02, опубл. 20.03.97). Способ включает снятие дистонического напряжения, коррекцию позвоночника и восстановление его функций, воздействие на внутренние органы, и коррекцию осанки. Все упражнения выполняют в положении сидя, и/или лежа на животе, и/или лежа на спине, и/или лежа на боку, и/или сидя и стоя на коленях. При выполнении физических упражнений используют совокупность различных гимнастик, включающую адаптированный вариант йогических асан, гимнастику расслабления, виброгимнастику, гимнастику для мышц и суставов шеи и плеч и гимнастику для стоп. Способ вызывает мышечное расслабление, повышает сопротивляемость организма к различным стрессам, нормализует функции организма. К недостаткам способа прототипа следует отнести следующее: комплекс упражнений включает четыре части, выполняемые в строго определенном порядке в течение 90 минут, при занятиях могут возникнуть кризисы: повышение температуры, головные боли, боли в суставах и мышцах и т.д., работу по коррекции осанки завершает гимнастика стоп. Однако известно, что именно на подошве стопы расположены чувствительные зоны, связанные с определенными органами тела - сердцем, печенью, желудком и т.п., от состояния которых зависит здоровье человека.

Технической задачей предлагаемого способа является повышение степени оздоровительного воздействия на организм человека, упрощение процедур, выполняемых для восстановления функционирования всего организма, а также обеспечение универсальности использования способа для оздоровления различных контингентов людей.

Для решения технической задачи предлагается способ оздоровления организма человека, заключающийся в выполнении физических упражнений, включающих упражнения для стоп, коррекции позвоночника, восстановления функционирования внутренних органов и всего организма в целом. Оздоровительные упражнения выполняют в две стадии.

На первой стадии упражнение «Лягушка» выполняют лежа на животе. Сначала, раздвинув ноги на ширину плеч, сгибают их в коленях, разворачивают стопы друг к другу и ударяют их друг о друга, после чего попеременно ударяют мышечной частью голени одной ноги по другой, приводя в тонус икроножные мышцы. Полежав в состоянии покоя, упражнения повторяют два-три раза. В связи с вертикальным положением тела человека, стопа несет на себе тяжесть всего вышележащего отдела, поэтому пяточная кость, располагаясь в одном из главных опорных пунктов стопы, приобрела у человека наибольшие размеры, прочность и удлиненную форму, вытянутую в переднезаднем направлении и утолщенную на заднем конце в виде пяточного бугра. Таранная кость приспособилась для сочленения с костями голени (сверху) и с ладьевидной костью (спереди), чем обусловлена ее большая величина, форма и наличие на ней суставных поверхностей. Остальные кости предплюсны, также испытывающие на себе большую тяжесть, стали сравнительно массивны и приспособлены к сводчатой форме стопы. Костные формы держатся формой образующих их костей, мышцами и фасциями, причем мышцы являются активными «затяжками», удерживающими своды. В частности поперечный свод стопы поддерживается поперечными связками подошвы, косо расположенными сухожилиями и поперечной головкой. Продольно расположенные мышцы укорачивают стопу, а косые и поперечные суживают стопу, которая пружинит и обуславливает эластичность при ходьбе. При ослаблении описанного аппарата свода стопы мышцы теряют свою активность.

Мышцы как орган состоят из пучков исчерченных (поперечно-волокнистых) мышечных волокон. А

соединительнотканые прослойки, имеющиеся между мышечными пучками, по концам мышечного брюшка, переходят в сухожильную часть мышцы. Сокращение мышцы вызывается импульсом, идущим от центральной нервной системы, каждая мышца связана с ней нервами: афферентным, являющимся проводником «мышечного чувства» (двигательный анализатор, по И.П.Павлову), и эфферентным, приводящим к ней нервное возбуждение. Кроме того, к мышце подходят симпатические нервы, благодаря которым мышца в живом организме всегда находится в состоянии некоторого сокращения, называемого тонусом. В мышцах совершается очень энергичный обмен веществ, в связи с чем они весьма богато снабжены сосудами, работа которых тоже зависит от мышц и «мышечных чувств».

Поражение центральной нервной системы в большей или меньшей степени приводит к нарушению подачи импульсов. Так как заместить центральную нервную систему невозможно никакими лекарствами, ее можно подправлять специальными физическими упражнениями. Применение предлагаемых оздоровительных упражнений позволяет восстановить тонус мышц и «мышечные чувства», что позволит нормализовать работу организма человека, как самовосстанавливающейся и самообучающейся системы. В процессе выполнения упражнения «Лягушка» происходит самомассаж чувствительных зон, связанных с определенными органами тела, восстанавливается подача импульсов центральной нервной системы, прямые, поперечные и косые мышцы стопы приобретают свою активность, т.е. тонус мышц восстанавливается.

На второй стадии, в положении стоя выполняют упражнение «Кобылка»: исходное положение - наклонившись вперед, согнув руки в локтях, располагают их на опорной поверхности перед грудью на ширине плеч, ноги вместе на носках. Затем осуществляют прыжки на носках с перерывами на отдых, до трех раз. Опытным путем было установлено, что оптимальный вариант позы, когда позвоночник и весь скелет находится в расслабленном состоянии, включая все органы, следующий: высота опорной поверхности составляет $1/2$ роста человека, ноги располагают на расстоянии от опорной поверхности, равном $1/2$ высоты опорной поверхности. Опорной поверхностью может служить стол или специально сделанная подставка. Упражнение «Кобылка» восстанавливает тонус и «мышечные чувства» скелетных продольных, поперечных и косых мышц, способствует усилению возбуждения клеток центральной нервной системы и восстановлению процессов в ней. При выполнении упражнения с симпатических нервов снимаются спазмы, мышцы приходят в тонус, тогда афферентным нервам легче проводить «мышечные чувства», а эфферентным нервам проводить к ним нервное возбуждение, происходит воздействие на внутренние органы с восстановлением их функций, чем и достигается оздоровление организма человека.

На фиг.1-3 приведены позиции, иллюстрирующие выполнение оздоровительных упражнений, при осуществлении предлагаемого способа.

На фиг.1 - упражнение «Лягушка» - позиция №1; на фиг.2 - упражнение «Лягушка» - позиция №2; на фиг.3 - упражнение «Кобылка» - исходное положение.

Пример выполнения способа

Лежа на животе, выполняют упражнение «Лягушка»: раздвинув ноги на ширину плеч, сгибают их в коленях, разворачивают стопы друг к другу и ударяют их друг о друга 5-10 раз (фиг.1), после чего

попеременно ударяют мышечной частью голени одной ноги по другой 5-10 раз (фиг.2). Полежав в состоянии покоя 1-2 минуты, упражнения повторяют 3 раза.

Затем переходят к выполнению упражнения «Кобылка»: стоя перед опорной поверхностью на расстоянии, равном 45 см, наклонившись вперед, согнув руки в локтях, располагают их на опорной поверхности перед грудью на ширине плеч, ноги вместе на носках (фиг.3). Высота опорной поверхности 90 см, рост человека, выполняющего упражнения, 180 см. Затем осуществляют прыжки на носках по 10-20 раз, с перерывами на отдых 1-2 мин, три раза.

Группа из 5 человек, возрастом от 45 до 65 лет, выполняла эти упражнения каждый день в течение 6 месяцев, у каждого из них наблюдался оздоровительный эффект: исчез избыточный вес, нормализовался сон, исчезли головные боли, боли в позвоночнике и пояснице.

Выполняя предлагаемый комплекс упражнений, каждый человек может избавиться от остеохондроза, радикулита, головной боли, болей печени, желчного пузыря. Исчезнут **сердечно-сосудистые** проблемы, избыточный вес, улучшится сон, слух, зрение. Появятся легкость и уверенность в движении, что является профилактикой инсульта и инфаркта. Оздоровительные упражнения «Лягушка» и «Кобылка» не имеют никаких противопоказаний, в том числе возрастных, позволяют восстановить жизненные силы организма, улучшить обменные процессы. Ежедневно выполняя эти несложные упражнения, можно жить без болей полноценной жизнью.

Формула изобретения

1. Способ оздоровления организма человека, включающий выполнение физических упражнений для стоп и коррекции позвоночника, отличающийся тем, что упражнения осуществляют в две стадии, на первой стадии выполняют следующее упражнение - в положении лежа на животе сгибают ноги в коленях, разворачивают стопы друг к другу, ударяют стопами друг о друга, затем попеременно ударяют мышечной частью голени одной ноги по другой, после чего, полежав в состоянии покоя, это упражнение повторяют два-три раза, на второй стадии выполняют упражнение для позвоночника, для чего в положении стоя наклоняются вперед, согнув руки в локтях, располагают их на опорной поверхности перед грудью на ширине плеч, ноги вместе на носках, после этого осуществляют прыжки на носках.
2. Способ по п.1, отличающийся тем, что высота опорной поверхности составляет $1/2$ роста человека, выполняющего упражнения.
3. Способ по п.1, отличающийся тем, что расстояние от ног до опорной поверхности составляет $1/2$ высоты опорной поверхности.

РИСУНКИ



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3

