РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПО ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ

(19) **RU** (11) **2016 127 231** (13) **A**

(51) МПК
A63B 21/00 (2006.01)

(12) ЗАЯВКА НА ИЗОБРЕТЕНИЕ

(21)(22) Заявка: **2016127231, 19.08.2014**

Приоритет(ы):
(30) Конвенционный приоритет:
09.07.2014 JP PCT/JP2014/068299

(43) Дата публикации заявки: **15.01.2018** Бюл. № **02**

(85) Дата начала рассмотрения заявки PCT на национальной фазе: **06.07.2016**

(86) Заявка PCT:
JP 2014/071678 (19.08.2014)

(87) Публикация заявки PCT:
WO 2016/006123 (14.01.2016)

Адрес для переписки:
125167, Москва, ул. Викторенко, 5, стр. 1, Бизнес Центр Виктори Плаза, патентно-лицензионная фирма "Транстехнология", Чалушкиной Е.А.

(71) Заявитель(и):
КААТСУ ДЖЭПЭН Ко., Лтд. (JP)

(72) Автор(ы):
САТО Йошиаки (JP)

RU 2016127231 A

RU 2016127231 A

(54) **Способ тренировки мускулов и система тренировки мускулов**

(57) Формула изобретения

1. Способ тренировки мускулов, заключающийся в тренировке мускулов пользователя за счет поочередного выполнения следующих этапов:

этапа компрессии и физических упражнений, на котором ремень обматывают вокруг, по меньшей мере, одной из конечностей пользователя, прикладывают к этой конечности определенное давление для ограничения кровообращения в мускулах пользователя без остановки кровообращения и предлагают пользователю выполнить физические упражнения под нагрузкой для приложения нагрузки с определенным весом к мускулам пользователя; и

этапа прекращения физических упражнений, на котором пользователю предлагают прекратить физические упражнения под нагрузкой при продолжении приложения определенного давления к пользователю,

причем

значение этого определенного веса составляет меньше, чем максимальный вес, необходимый пользователю для проявления максимальной силы мускулов.

2. Способ тренировки мускулов по п. 1, отличающийся тем, что

определенный вес составляет 20-30% максимального веса.

3. Способ тренировки мускулов по п. 1, отличающийся тем, что

при многократном выполнении этапа компрессии и физических упражнений число физических упражнений под нагрузкой, выполняемых на первом этапе компрессии и

физических упражнений, составляет больше, чем число физических упражнений под нагрузкой, выполняемых на втором или последующих этапах компрессии и физических упражнений.

4. Способ тренировки мускулов по п. 3, отличающийся тем, что

число физических упражнений под нагрузкой, выполняемых на первом этапе компрессии и физических упражнений, составляет 20-60.

5. Способ тренировки мускулов по п. 4, отличающийся тем, что

число физических упражнений под нагрузкой, выполняемых на первом этапе компрессии и физических упражнений, составляет 25-30.

6. Способ тренировки мускулов по п. 4, отличающийся тем, что

число физических упражнений под нагрузкой, выполняемых на втором этапе компрессии и физических упражнений, составляет 12-15.

7. Способ тренировки мускулов по п. 4, отличающийся тем, что

число физических упражнений под нагрузкой, выполняемых на втором этапе компрессии и физических упражнений, составляет 1/2 или меньше, чем число физических упражнений под нагрузкой, выполняемых на первом этапе компрессии и физических упражнений.

8. Способ тренировки мускулов по п. 6, отличающийся тем, что

при троекратном выполнении этапа компрессии и физических упражнений или при выполнения этапа компрессии и физических упражнений с более высокой кратностью число физических упражнений под нагрузкой, выполняемых на третьем этапе компрессии и физических упражнений, составляет 7-8.

9. Способ тренировки мускулов по п. 7, отличающийся тем, что

при троекратном выполнении этапа компрессии и физических упражнений или при выполнении этапа компрессии и физических упражнений с более высокой кратностью число физических упражнений под нагрузкой, выполняемых на третьем этапе компрессии и физических упражнений, составляет 1/2 или меньше, чем число физических упражнений под нагрузкой, выполняемых на втором этап компрессии и физических упражнений.

10. Способ тренировки мускулов по п. 8, отличающийся тем, что

при четырехкратном выполнении этапа компрессии и физических упражнений число физических упражнений под нагрузкой, выполняемых на четвертом этапе компрессии и физических упражнений, составляет 2-3.

11. Способ тренировки мускулов по п. 9, отличающийся тем, что

при четырехкратном выполнении этапа компрессии и физических упражнений число физических упражнений под нагрузкой, выполняемых на четвертом этапе компрессии и физических упражнений, составляет 1/2 или меньше, чем число физических упражнений под нагрузкой, выполняемых на третьем этапе компрессии и физических упражнений.

12. Способ тренировки мускулов по п. 1, отличающийся тем, что

на этапе компрессии и физических упражнений ремень обматывают вокруг руки пользователя и прикладывают к этой руке определенное давление, а

на этапе прекращения физических упражнений длительность прекращения физических упражнений под нагрузкой составляет 10-20 секунд.

13. Способ тренировки мускулов по п. 12, отличающийся тем, что

на этапе прекращения физических упражнений длительность прекращения физических упражнений под нагрузкой составляет 15 секунд.

14. Способ тренировки мускулов по п. 1, отличающийся тем, что

на этапе компрессии и физических упражнений ремень обматывают вокруг ноги пользователя и прикладывают к этой ноге определенное давление, а

на этапе прекращения физических упражнений длительность прекращения физических упражнений под нагрузкой составляет 25-35 секунд.

RU 2016127231 A

RU 2016127231 A

15. Способ тренировки мускулов по п. 14, отличающийся тем, что

на этапе прекращения физических упражнений длительность прекращения физических упражнений под нагрузкой составляет 30 секунд.

16. Способ тренировки мускулов по п. 1, отличающийся тем, что дополнительно содержит этап задания давления для задания определенного давления, причем

этап задания давления содержит этап наложения, на котором ремень обматывают вокруг, по меньшей мере, одной из конечностей пользователя для наложения с определенным давлением наложения, этап компрессии, на котором к пользователю прикладывают давление выше, чем определенное давление наложения, и этап декомпрессии, на котором осуществляют снятие давления, приложенного на этапе компрессии, для возврата к определенному давлению наложения, а

этап компрессии и этап декомпрессии выполняют с многократным поочередным повторением при значении давления на каждом этапе компрессии, составляющем больше, чем значение давления на предыдущем этапе компрессии, и в качестве определенного давления задают давление, при приложении которого на этапе компрессии цвет ладони пользователя приобретает красный или красновато-коричневый цвет.

17. Система тренировки мускулов, содержащая:

ремень, включающий в себя камеру для газа и выполненный так, что при обматывании вокруг определенного участка конечности пользователя обеспечивает приложение к этому определенному участку давления, сила которого определяется количеством газа в камере для газа; и

контроллер, выполненный так, что за счет регулирования количества газа, подаваемого и выпускаемого из камеры для газа в составе ремня, обеспечивает регулирование давления, прикладываемого к определенному участку с помощью ремня,

причем

контроллер включает в себя блок управления подачей/выпуском для регулирования количества газа, подаваемого и выпускаемого из камеры для газа в составе ремня, осуществляемого так, что обеспечивает приложение определенного давления к определенному участку с помощью ремня в способе тренировки мускулов по п. 1, и этот блок управления подачей/выпуском размещен в корпусе, размеры которого позволяют накладывать его на ремень.

18. Система тренировки мускулов по п. 17, отличающаяся тем, что

контроллер включает в себя блок записи информации для записи определенного давления, а блок управления подачей/выпуском обеспечивает регулирование количества газа, подаваемого и выпускаемого из камеры для газа в составе ремня, осуществляемое так, что обеспечивает приложение определенного давления, считываемого из блока записи информации, к определенному участку с помощью ремня.

19. Система тренировки мускулов по п. 18, отличающаяся тем, что

контроллер включает в себя блок приема информации для приема определенного давления, задаваемого внешним устройством, а блок записи информации записывает это определенное давление, принимаемое блоком приема информации.

20. Система тренировки мускулов по п. 18, отличающаяся тем, что

контроллер включает в себя блок ввода для ввода определенного давления, а блок записи информации записывает определенное давление, вводимое с помощью блока ввода.

21. Система тренировки мускулов по п. 18, отличающаяся тем, что

блок записи информации выполнен с возможностью свободного монтажа и демонтажа относительно корпуса.

22. Система тренировки мускулов по п. 17, отличающаяся тем, что

RU 2016127231 A

RU 2016127231 A

контроллер включает в себя блок ввода для ввода определенного давления, а блок управления подачей/выпуском регулирует количество газа, подаваемого и выпускаемого из камеры для газа в составе ремня так, что обеспечивает приложение определенного давления, вводимого с помощью блока ввода, к определенному участку с помощью ремня.

23. Система тренировки мускулов по п. 17, отличающаяся тем, что

контроллер регулирует давление, прикладываемое к определенному участку с помощью ремня, так, что обеспечивает поочередное повторение операции компрессии для приложения предварительно установленного давления к определенному участку и операции декомпрессии для снятия давления, приложенного к определенному участку при операции компрессии, и при многократном выполнении операции компрессии обеспечивает при операции компрессии задание давления, значение которого составляет больше, чем давление при предыдущей операции компрессии.

RU 2016127231 A

RU 2016127231 A