



(19) 대한민국특허청(KR)
(12) 공개특허공보(A)

(11) 공개번호 10-2020-0120124
(43) 공개일자 2020년10월21일

(51) 국제특허분류(Int. Cl.)
A61H 39/04 (2006.01) A61H 7/00 (2006.01)
(52) CPC특허분류
A61H 39/04 (2013.01)
A61H 37/00 (2013.01)
(21) 출원번호 10-2019-0042602
(22) 출원일자 2019년04월11일
심사청구일자 없음

(71) 출원인
김진아
경기도 화성시 떡전골로 140-3, 506호 (진안동)
(72) 발명자
김진아
경기도 화성시 떡전골로 140-3, 506호 (진안동)
(74) 대리인
김성대

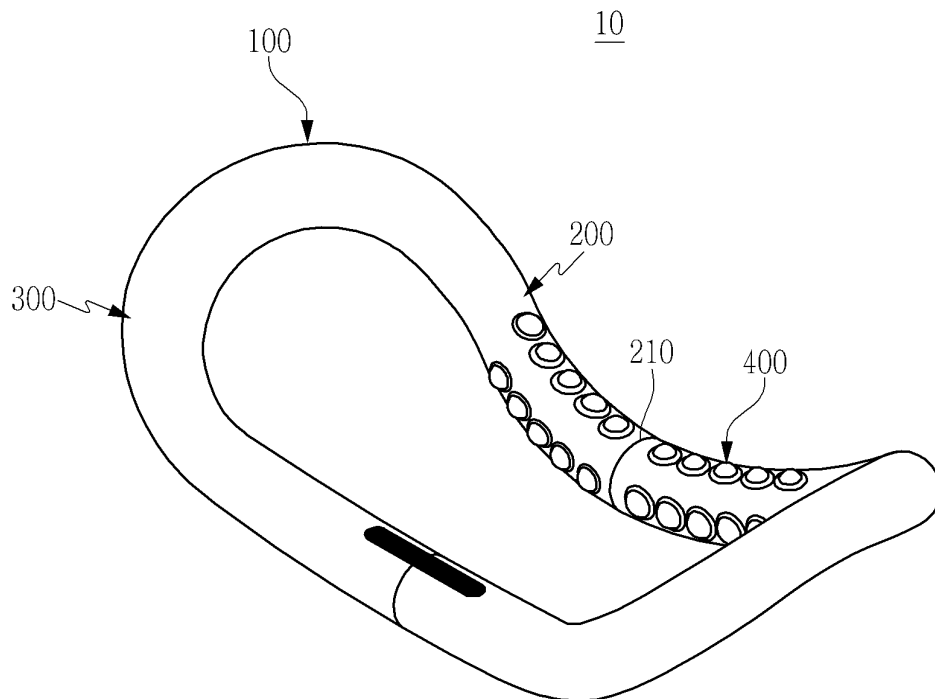
전체 청구항 수 : 총 5 항

(54) 발명의 명칭 타이마사지용 기구 및 이를 이용한 타이요가 방법

(57) 요약

본 발명은 타이마사지용 기구 및 이를 이용한 타이요가 방법에 관한 것으로서, 보다 상세하게는 라운드를 이루며 서로 대향하여 마주보는 밴드가 분리결합 되게 한 쌍으로 형성된 옥 재질의 손잡이부와 손잡이부의 양단에 연결되고, 손잡이부에서 중앙으로 좁아지며 일면이 라운드로 형성된 연결부와 연결부의 평행한 선에 위치하고 손잡이 (뒷면에 계속)

대표도 - 도1



부의 양단으로부터 경사를 이루는 경사부 및 연결부의 바닥에 닿는 일면을 제외한 둘레에 적어도 하나 이상 돌출되는 돌기부를 포함하는 타이마사지용 기구에 있어서,

머리와 척추를 곧게 편 상태로 엎드린 자세에서 연결부를 종아리에 밀착하여 지압하는 제1 단계와 발목부터 둔부까지 연결부를 밀착시켜 지압하는 제2 단계와 연결부를 이용하여 하체를 바닥면에 밀착시킨 상태에서 상체를 들어 올려 허리와 척추를 스트레칭 시키는 제3 단계를 포함하고, 제1 단계 내지 제3 단계는 각각의 단계를 종료한 후, 해당 단계의 부분을 손으로 마사지 하여 근육의 피로를 풀어주는 것을 특징으로 하는 타이마사지용 기구 및 이를 이용한 타이요가 방법에 관한 것이다.

(52) CPC특허분류

A61H 7/003 (2013.01)

A63B 21/285 (2013.01)

A61H 2201/0153 (2013.01)

A61H 2201/1261 (2013.01)

A61H 2201/169 (2013.01)

A63B 2023/006 (2013.01)

명세서

청구범위

청구항 1

라운드를 이루며 서로 대향하여 마주보고 배치되되, 외측면에 밴드가 분리결합 되게 한 쌍으로 형성된 옥 재질의 손잡이부;

상기 손잡이부의 양단에 연결되고, 상기 손잡이부에서 중앙으로 좁아지며 일면이 라운드로 형성된 연결부;

상기 연결부의 평행한 선을 기준으로 상기 손잡이부의 양단으로부터 경사를 이루는 경사부; 및

상기 연결부의 바닥에 닿는 일면을 제외한 둘레에 적어도 하나 이상 돌출되는 돌기부를 포함하는

타이마사지용 기구.

청구항 2

제 1 항에 있어서,

상기 연결부는

신체의 목, 팔, 등, 허리, 다리의 일측에 밀착하여 지지하는 것을 특징으로 하는

타이마사지용 기구.

청구항 3

라운드를 이루며 서로 대향하여 마주보는 밴드가 분리결합 되게 한 쌍으로 형성된 손잡이부와 손잡이부의 양단에 연결되고, 상기 손잡이부에서 중앙으로 좁아지며 일면이 라운드로 형성된 연결부와 상기 연결부의 평행한 선에 위치하고 상기 손잡이부의 양단으로부터 경사를 이루는 경사부 및 상기 연결부의 바닥에 닿는 일면을 제외한 둘레에 적어도 하나 이상 돌출되는 돌기부를 포함하는 타이마사지용 기구에 있어서,

머리와 척추를 곧게 편 상태로 엎드린 자세에서 상기 연결부를 종아리에 밀착하여 지압하는 제1 단계;

발목부터 둔부까지 상기 연결부를 밀착시켜 지압하는 제2 단계;

상기 연결부를 이용하여 하체를 바닥면에 밀착시킨 상태에서 상체를 들어 올려 허리와 척추를 스트레칭 시키는 제3 단계를 포함하고,

상기 제1 단계 내지 상기 제3 단계는 각각의 단계를 종료한 후, 해당 단계의 부분을 손으로 마사지 하여 근육의 피로를 풀어주는 것을 특징으로 하는

타이마사지용 기구 및 이를 이용한 타이요가 방법.

청구항 4

제 3 항에 있어서,

상기 제2 단계는

상기 연결부를 종아리에 끼운 상태에서 발바닥이 대퇴부에 밀착되도록 무릎을 구부린 후 상기 손잡이부를 상기 발바닥의 반대방향으로 잡아당기는 제1 스트레칭단계;

상기 무릎을 펴서 상기 다리를 곧게 펴고, 상기 손잡이부를 잡고 상기 연결부로 상기 대퇴부부터 상기 발목까지 순차적으로 지압하는 제2 스트레칭단계;

상기 허벅지에 상기 연결부의 일면이 밀착되게 한 후, 상기 손잡이부를 잡고 상기 둔부를 신체의 길이방향을 축을 중심으로 흔들어 상기 둔부 및 허리를 마사지 하는 제3 스트레칭단계;

머리와 척추를 곧게 편 상태로 옆으로 누운 자세에서 일측의 상기 발목에 상기 손잡이부의 일측을 끼운 후, 무릎을 굽혀 상기 발바닥이 상기 대퇴부를 향하고, 손으로 상기 손잡이부의 타측을 잡아당겨 경직시킨 상태에서 상기 대퇴부에 인접한 허리부터 등까지 밀어주는 제4 스트레칭단계; 및

상기 제4 스트레칭단계 후, 상기 손잡이부를 해제하고 양 다리의 무릎을 굽혀 발바닥이 상기 둔부를 향하게 하여 스트레칭으로 마무리하는 제5 스트레칭단계를 포함하는

타이마사지용 기구 및 이를 이용한 타이요가 방법.

청구항 5

제 3 항에 있어서,

상기 제3 단계는

머리와 척추를 곧게 편 상태로 옆드린 자세에서 양손을 등 방향으로 편 자세로 상기 손잡이부의 양측을 잡는 준비단계; 및

상기 연결부를 잡고 상체만 바닥면으로부터 이격되어 세워지도록 세워지는 방향으로 잡아당긴 후 3 내지 4초간 정지하고 원위치로 허리를 펴는 허리압단계를 포함하고,

상기 허리압단계는 4 내지 5회 반복하는 것을 특징으로 하는

타이마사지용 기구 및 이를 이용한 타이요가 방법.

발명의 설명

기술 분야

[0001] 본 발명은 타이마사지용 기구 및 이를 이용한 타이요가 방법에 관한 것으로, 보다 상세하게는 스트레칭, 요가 등에 사용되는 타원형상의 기구를 이용하여 다리, 대퇴부, 허리, 척추 등의 스트레칭에 사용하면서 요가 동작을 하는 방법을 제공하는 타이마사지용 기구 및 이를 이용한 요가 방법에 관한 것이다.

배경 기술

[0002] 일반적으로 전 세계가 평균 수명연령이 길어져 알파 에이지 시대를 맞아 건강과 회복에 대한 관심도가 높아지면서 음식, 운동, 외모, 노화 등에 대한 관심이 증가하는 추세이다.

[0003] 이와 더불어 스트레칭, 근력운동, 신체마사지 등의 바른 자세를 유지하기 위한 플라이요가, 필라테스, 소도구 홈트레이닝 등 다양한 운동법들에 대한 관심도가 증가하였다.

[0004] 요가는 자세와 호흡을 가다듬어 정신을 순화시켜 심신을 단련하는 수행법 또는 운동을 말하며, 일반적으로 간단한 도구 사용하거나 도구를 사용하지 않고 다양한 자세를 취하는 방법이다.

[0005] 또한, 필라테스는 고대 로마 및 그리스에서 행해지던 양행법 등을 접목하여 만든 동작을 반복적으로 하며 신체 단련을 하는 운동이다.

[0006] 이러한 운동은 움직임이 불편한 환자의 재활치료, 다이어트를 원하는 사람을 위한 미용운동, 건강을 위하여 체력을 키우는 체력운동 등이 가능하지만 운동 중에 부상의 위험을 방지하고, 운동의 효과를 증가시키기 위해 별도의 준비운동과 마무리운동이 반드시 필요하다.

[0007] 또한, 운동 후에 근육을 풀어주어 부상의 위험을 예방하고, 빠른 회복을 도우며, 혈액순환을 증가시키는 운동을 병행하면 그 효과는 더욱 커진다.

[0008] 이러한 운동과 효과를 위해 기존에 소개되어 있는 요가, 필라테스, 스트레칭에 사용되는 폼롤러, 짐볼, 링 등의 소도구운동들은 특정한 동작에만 사용되어 다양한 운동 목적을 이루기 힘들 뿐만 아니라 신체를 건강하게 하는 구성요소인 근력강화, 유연성 강화, 심폐력 강화의 일부분에만 이용할 수 있는 한계점이 있다.

[0009] 한편, 피부를 마사지 한 후 요가를 병행하는 방법도 있다. 피부는 나이가 들면서 점점 잔주름이 늘고 피부 탄력이 저해된다. 잔주름은 특히 눈 주변과 입 주변에 집중적으로 발생하며, 이마, 볼, 목 부위의 피부는 탄력이 점차 저해된다. 이러한 피부의 노화를 예방하기 위한 수많은 노력이 있어왔다. 그 대부분은 피부 노화 예방에 효능이 있는 성분을 함유하는 화장품 조성물에 관한 것이었다.

[0010] 그러나 화장품 조성물을 피부에 단순히 도포하는 것만으로는 잔주름과 피부탄력저하를 효과적으로 예방하기는 어려웠다. 화장품 조성물의 효과를 증진시키기 위한 수단이 절실히 요구되었다. 화장품 조성물의 효과를 증진시키기 위한 수단으로서 대표적인 것은 피부 마사지를 병행하는 것이다. 그러나 피부 마사지만으로는 화장품 조성물의 효과를 증진시키기 어려운 문제가 있다.

선행기술문헌

특허문헌

[0011] (특허문헌 0001) 대한민국 등록특허 제10-1457123호 (2014.10.27. 등록)

발명의 내용

해결하려는 과제

[0012] 본 발명은 상기와 같은 종래기술의 문제점을 해결하기 위하여 스트레칭, 요가 등에 사용되는 타원형상의 기구를 이용하여 다리, 대퇴부, 허리, 척추 등의 스트레칭에 사용하면서 요가 동작을 하는 방법을 제공하는 타이마사지용 기구 및 이를 이용한 타이요가 방법을 제공하는 것이다.

과제의 해결 수단

[0013] 본 발명은 상기와 같은 과제를 해결하기 위하여

[0014] 라운드를 이루며 서로 대향하여 마주보고 배치되되, 외측면에 밴드가 분리결합 되게 한 쌍으로 형성된 옥 재질의 손잡이부,

[0015] 상기 손잡이부의 양단에 연결되고, 상기 손잡이부에서 중앙으로 좁아지며 일면이 라운드로 형성된 연결부,

[0016] 상기 연결부의 평행한 선을 기준으로 상기 손잡이부의 양단으로부터 경사를 이루는 경사부 및

[0017] 상기 연결부의 바닥에 닿는 일면을 제외한 둘레에 적어도 하나 이상 돌출되는 돌기부를 포함하는

[0018] 타이마사지용 기구를 제공한다.

[0019] 본 발명의 실시예에 따른 타이마사지용 기구에 있어서, 상기 연결부는 신체의 목, 팔, 등, 허리, 다리의 일측에 밀착하여 지지하는 것을 특징으로 할 수 있다.

[0020] 본 발명의 실시예에 따른 타이마사지용 기구 및 이를 이용한 타이요가 방법은 라운드를 이루며 서로 대향하여 마주보는 밴드가 분리결합 되게 한 쌍으로 형성된 옥 재질의 손잡이부와 손잡이부의 양단에 연결되고, 상기 손잡이부에서 중앙으로 좁아지며 일면이 라운드로 형성된 연결부와 상기 연결부의 평행한 선에 위치하고 상기 손잡이부의 양단으로부터 경사를 이루는 경사부 및 상기 연결부의 바닥에 닿는 일면을 제외한 둘레에 적어도 하나 이상 돌출되는 돌기부를 포함하는 타이마사지용 기구에 있어서,

[0021] 머리와 척추를 곧게 편 상태로 엎드린 자세에서 상기 연결부를 종아리에 밀착하여 지압하는 제1 단계,

[0022] 발목부터 둔부까지 상기 연결부를 밀착시켜 지압하는 제2 단계,

[0023] 상기 연결부를 이용하여 하체를 바닥면에 밀착시킨 상태에서 상체를 들어 올려 허리와 척추를 스트레칭 시키는 제3 단계를 포함하고,

[0024] 상기 제1 단계 내지 상기 제3 단계는 각각의 단계를 종료한 후, 해당 단계의 부분을 손으로 마사지 하여 근육의 피로를 풀어주는 것을 특징으로 할 수 있다.

[0025] 본 발명의 실시예에 따른 타이마사지용 기구 및 이를 이용한 타이요가 방법에 있어서, 상기 제2 단계는 상기 연결부를 종아리에 끼운 상태에서 발바닥이 대퇴부에 밀착되도록 무릎을 구부린 후 상기 손잡이부를 상기 발바닥

의 반대방향으로 잡아당기는 제1 스트레칭단계, 상기 무릎을 펴서 상기 다리를 곧게 펴고, 상기 손잡이부를 잡고 상기 연결부로 상기 대퇴부부터 상기 발목까지 순차적으로 지압하는 제2 스트레칭단계, 상기 허벅지에 상기 연결부의 일면이 밀착되게 한 후, 상기 손잡이부를 잡고 상기 둔부를 신체의 길이방향을 축을 중심으로 흔들어 상기 둔부 및 허리를 마사지 하는 제3 스트레칭단계, 머리와 척추를 곧게 편 상태로 옆으로 누운 자세에서 일측의 상기 발목에 상기 손잡이부의 일측을 끼운 후, 무릎을 굽혀 상기 발바닥이 상기 대퇴부를 향하고, 손으로 상기 손잡이부의 타측을 잡아당겨 경직시킨 상태에서 상기 대퇴부에 인접한 허리부터 등까지 밀어주는 제4 스트레칭단계 및 상기 제4 스트레칭단계 후, 상기 손잡이부를 해제하고 양 다리의 무릎을 굽혀 발바닥이 상기 둔부를 향하게 하여 스트레칭으로 마무리하는 제5 스트레칭단계를 포함할 수 있다.

[0026] 본 발명의 실시예에 따른 타이마사지용 기구 및 이를 이용한 타이요가 방법에 있어서, 상기 제3 단계는 머리와 척추를 곧게 편 상태로 엎드린 자세에서 양손을 등 방향으로 편 자세로 상기 손잡이부의 양측을 잡는 준비단계 및 상기 연결부를 잡고 상체만 바닥면으로부터 이격되어 세워지도록 세워지는 방향으로 잡아당긴 후 3 내지 4초간 정지하고 원위치로 허리를 펴는 허리지압단계를 포함하고, 상기 허리지압단계는 4 내지 5회 반복하는 것을 특징으로 할 수 있다.

발명의 효과

[0027] 본 발명에 따른 타이마사지용 기구 및 이를 이용한 타이요가 방법은 연결부를 신체의 마사지를 원하는 다리에 끼워 손잡이부로 해당 부위를 지압함으로써, 적은 힘으로도 마사지의 효과를 증대시키는 장점이 있다.

[0028] 또한, 본 발명에 따른 타이마사지용 기구 및 이를 이용한 타이요가 방법은 스트레칭이 필요한 부위에 기구를 이용하여 근육의 이완을 시켜 혈액순환을 원활하게 하고, 노폐물을 제거할 수 있는 장점이 있다.

[0029] 또한, 본 발명에 따른 타이마사지용 기구 및 이를 이용한 타이요가 방법은 기구를 이용하여 스트레칭 동작을 하되 요가동작을 병행하여 스트레칭의 효과를 증대시키는 장점이 있다.

[0030] 또한, 본 발명에 따른 타이마사지용 기구 및 이를 이용한 타이요가 방법은 제2 단계에서 신체의 발목부터 둔부까지 기구를 이용하여 지압하고 스트레칭 하여 근육의 이완을 통해 어려운 요가 동작을 하기 위해 준비시킴으로써, 근육의 손상을 방지하여 안전사고를 방지하는 장점이 있다.

[0031] 또한, 본 발명에 따른 타이마사지용 기구 및 이를 이용한 타이요가 방법은 기구를 이용하여 신체의 상체를 바닥으로부터 직각방향으로 세우는 동작을 어려움 없이 할 수 있게 되어 척추를 스트레칭 해주는 효과를 가질 수 있다.

도면의 간단한 설명

[0032] 도 1은 본 발명의 실시예에 따른 타이마사지용 기구의 외관을 개략적으로 나타낸 사시도이다.

도 2는 도 1을 평면으로 나타내되, 연결부가 분리된 상태를 나타낸 평면도이다.

도 3은 본 발명의 실시예에 따른 타이마사지용 기구 및 이를 이용한 타이요가 방법을 나타낸 순서도이다.

도 4는 본 발명의 실시예에 따른 타이마사지용 기구 및 이를 이용한 타이요가 방법의 제2 단계를 나타낸 순서도이다.

도 5는 본 발명의 실시예에 따른 타이마사지용 기구를 이용하여 다리를 마사지 하는 동작을 사진으로 나타낸 예시도이다.

도 6은 도 5 이후, 타이마사지용 기구를 이용하여 신체의 대퇴부부터 발목부분까지 지압하는 동작을 사진으로 나타낸 예시도이다.

도 7은 본 발명의 실시예에 따른 타이마사지용 기구의 연결부를 허벅지에 밀착하여 둔부 및 허리를 마사지 하는 동작을 사진으로 나타낸 예시도이다.

도 8은 본 발명의 실시예에 따른 타이마사지용 기구를 이용하여 허리 및 등을 스트레칭 하는 동작을 사진으로 나타낸 예시도이다.

도 9는 도 8 이후, 하체를 스트레칭 하는 동작을 사진으로 나타낸 예시도이다.

도 10은 본 발명의 실시예에 따른 타이마사지용 기구 및 이를 이용한 타이요가 방법의 제3 단계를 나타낸 순서

도이다.

도 11은 본 발명의 실시예에 따른 타이마사지용 기구를 이용하여 척추를 스트레칭 하는 동작을 사진으로 나타낸 예시도이다.

발명을 실시하기 위한 구체적인 내용

- [0033] 이하, 첨부된 도면을 참조하여 본 발명이 속하는 기술 분야에서 통상의 지식을 가진 자가 본 발명을 용이하게 실시할 수 있는 바람직한 실시 예를 상세히 설명한다. 다만, 본 발명의 바람직한 실시 예에 대한 동작 원리를 상세하게 설명함에 있어 관련된 공지 기능 또는 구성에 대한 구체적인 설명이 본 발명의 요지를 불필요하게 흐릴 수 있다고 판단되는 경우에는 그 상세한 설명을 생략한다.
- [0034] 또한, 도면 전체에 걸쳐 유사한 기능 및 작용을 하는 부분에 대해서는 동일한 도면 부호를 사용한다.
- [0035] 덧붙여, 명세서 전체에서 어떤 부분이 다른 부분과 '연결'되어 있다고 할 때 이는 직접적으로 연결되어 있는 경우뿐만 아니라 그 중간에 다른 구성요소를 사이에 두고 간접적으로 연결되어 있는 경우도 포함한다. 또한, 어떤 구성요소를 '포함'한다는 것은 특별히 반대되는 기재가 없는 한 다른 구성요소를 제외하는 것이 아니라 다른 구성요소를 더 포함할 수 있는 것을 의미한다.
- [0036] 이하, 첨부한 도면을 참조하여 본 발명의 바람직한 실시예에 따른 타이마사지용 기구에 대하여 상세히 설명한다.
- [0037] 도 1은 본 발명의 실시예에 따른 타이마사지용 기구의 외관을 개략적으로 나타낸 사시도이고, 도 2는 도 1을 평면으로 나타내되, 연결부가 분리된 상태를 나타낸 평면도이다.
- [0038] 도 1에 도시된 바와 같이, 본 발명의 실시예에 따른 타이마사지용 기구(10)는 손잡이부(100), 연결부(200), 경사부(300) 및 돌기부(400)를 포함한다.
- [0039] 보다 상세하게는, 도 1 및 도 2에 도시된 바와 같이, 본 발명의 실시예에 따른 타이마사지용 기구(10)는 라운드를 이루며 서로 대향하여 마주보고 배치되되, 외측면에 밴드가 분리결합 되게 한 쌍으로 형성된 옥 재질의 손잡이부(100), 손잡이부의 양단에 연결되고, 손잡이부에서 중앙으로 좁아지며 일면이 라운드로 형성된 연결부(200), 연결부의 평행한 선을 기준으로 손잡이부의 양단으로부터 경사를 이루는 경사부(300) 및 연결부의 바닥에 닿는 일면을 제외한 둘레에 적어도 하나 이상 돌출되는 돌기부(400)를 포함한다.
- [0040] 여기서, 본 발명의 실시예에 따른 타이마사지용 기구(10)는 명세서 전체에서 사용되는 "사용자"라는 명칭은 스트레칭 및 지압을 통해 마사지를 해주는 것을 의미하고, "수행자"라는 명칭은 스트레칭 및 지압을 통해 마사지를 받으면서, 요가 동작을 수행하는 것을 의미한다.
- [0041] 도 1 및 도 2를 참조하면, 손잡이부(100)는 손으로 파지할 수 있도록 라운드 형상으로 형성되고, 서로 마주보도록 대향하여 한 쌍으로 형성된다.
- [0042] 그리고 손잡이부(100)는 체내의 노폐물을 배출시켜주는 작용을 증대시키는 옥 재질로 형성되는 것이 바람직하다. 또한, 손잡이부(100)뿐만 아니라, 후술하는 경사부(300) 및 돌기부(400)도 옥 재질로 형성한다.
- [0043] 또한, 손잡이부(100)는 후술하는 연결부(200)에 의해 일측은 폐쇄되고, 서로 마주보는 타측은 개방된 공간으로 서로 연통하여 손목, 발목 등을 걸 수 있는 것이 가능하다. 이로 인해, 사용자가 연결부(200)를 손목, 발목 등에 걸고 손잡이부(100) 양측에 형성된 밴드를 일정한 힘으로 당기면서 여러 신체부위의 근력, 인대 등을 단련시킬 수 있다.
- [0044] 연결부(200)는 손잡이부(100)의 양단에 연결되고, 손잡이부(100)에서 중앙으로 좁아지며 일면이 라운드로 형성된다.
- [0045] 또한, 연결부(200)는 일면이 라운드 형태이고 서로 마주보는 내측이 개방된 공간으로 형성되어 신체의 목, 허벅지, 종아리 등의 라운드 형태인 신체에 밀착시킬 수 있다.
- [0046] 따라서, 연결부(200)는 신체의 목, 팔, 등, 허리, 다리의 일측에 밀착하여 지지하는 것이다.
- [0047] 경사부(300)는 연결부(200)의 평행한 선상에 상기 손잡이부의 양단으로부터 경사를 이루어 연결부(200)와 손잡이부(100)간의 단차를 형성하게 한다.
- [0048] 이러한 경사부(300)는 본 발명의 실시예에 따른 타이마사지용 기구(10)를 구성하는 각각의 일면이 동일한 선상

에 위치하여 발생하는 불편함을 해소하기 위해 형성되는 것으로, 수행자는 연결부(200)를 파지하고, 사용자는 손잡이부(100)를 파지하여 서로의 높이가 다르게 해준다.

- [0049] 이로 인해, 수행자는 낮은 위치를 파지하고 사용자는 높은 위치를 파지하여 사용자가 수행자를 당기는 경우, 수행자의 관절을 압박하는 것을 방지해준다.
- [0050] 돌기부(400)는 연결부(200)의 바닥에 닿는 일면을 제외한 둘레에 적어도 하나 이상 돌출된다.
- [0051] 이러한 돌기부(400)는 수행자의 더 넓은 신체를 자극하여 혈액순환, 노폐물 배출 등을 유도한다.
- [0052] 이하, 본 발명의 실시예에 따른 타이마사지용 기구 및 이를 이용한 타이요가 방법을 첨부된 도면을 참고하여 상세히 설명한다.
- [0053] 도 3은 본 발명의 실시예에 따른 타이마사지용 기구 및 이를 이용한 타이요가 방법을 나타낸 순서도이고, 도 4는 본 발명의 실시예에 따른 타이마사지용 기구 및 이를 이용한 타이요가 방법의 제2 단계를 나타낸 순서도이고, 도 5는 본 발명의 실시예에 따른 타이마사지용 기구를 이용하여 다리를 마사지 하는 동작을 사진으로 나타낸 예시도이고, 도 6은 도 5 이후, 타이마사지용 기구를 이용하여 신체의 대퇴부부터 발목부분까지 지압하는 동작을 사진으로 나타낸 예시도이고, 도 7은 본 발명의 실시예에 따른 타이마사지용 기구의 연결부를 허벅지에 밀착하여 둔부 및 허리를 마사지 하는 동작을 사진으로 나타낸 예시도이고, 도 8은 본 발명의 실시예에 따른 타이마사지용 기구를 이용하여 허리 및 등을 스트레칭 하는 동작을 사진으로 나타낸 예시도이고, 도 9는 도 8 이후, 하체를 스트레칭 하는 동작을 사진으로 나타낸 예시도이고, 도 10은 본 발명의 실시예에 따른 타이마사지용 기구 및 이를 이용한 타이요가 방법의 제3 단계를 나타낸 순서도이고, 도 11은 본 발명의 실시예에 따른 타이마사지용 기구를 이용하여 척추를 스트레칭 하는 동작을 사진으로 나타낸 예시도이다.
- [0054] 도 3을 참조하면, 본 발명의 실시예에 따른 타이마사지용 기구 및 이를 이용한 타이요가 방법(S)은 제1 단계(S10), 제2 단계(S20) 및 제3 단계(S30)를 포함한다.
- [0055] 보다 상세하게는, 라운드를 이루며 서로 대향하여 마주보는 밴드가 분리결합 되게 한 쌍으로 형성된 옥 재질의 손잡이부(100)와 손잡이부의 양단에 연결되고, 손잡이부에서 중앙으로 좁아지며 일면이 라운드로 형성된 연결부(200)와 연결부의 평행한 선에 위치하고 손잡이부의 양단으로부터 경사를 이루는 경사부(300) 및 연결부의 바닥에 닿는 일면을 제외한 둘레에 적어도 하나 이상 돌출되는 돌기부(400)를 포함하는 타이마사지용 기구에 있어서,
- [0056] 머리와 척추를 곧게 편 상태로 엎드린 자세에서 연결부(200)를 종아리에 밀착하여 지압하는 제1 단계(S10), 발목부터 둔부까지 연결부(200)를 밀착시켜 지압하는 제2 단계(S20) 및 연결부(200)를 이용하여 하체를 바닥면에 밀착시킨 상태에서 상체를 들어 올려 허리와 척추를 스트레칭 시키는 제3 단계(S30)를 포함하고, 제1 단계(S10) 내지 제3 단계(S30)는 각각의 단계를 종료한 후, 해당 단계의 부분을 손으로 마사지 하여 근육의 피로를 풀어준다.
- [0057] 도 3 내지 도 5를 참조하면, 제1 단계(S10)는 머리와 척추를 곧게 편 상태로 엎드린 자세에서 연결부(200)를 종아리에 밀착하여 지압하는 단계이다.
- [0058] 또한, 제1 단계(S10)는 수행자의 머리와 척추 및 하체를 곧게 편 상태로 엎드리게 하여 호흡을 가다듬고 편안하게 스트레칭을 할 수 있도록 준비시키는 단계이다.
- [0059] 제2 단계(S20)는 발목부터 둔부까지 연결부(200)를 밀착시켜 지압하는 단계이다. 즉, 제2 단계(S20)는 제1 단계(S10)의 종아리뿐만 아니라, 다리에 해당되는 부위는 순차적으로 지압을 한다. 이를 위해 사용자는 손잡이부(100)를 잡고 수행자의 다리를 지압을 해준다.
- [0060] 또한, 제2 단계(S20)는 도 4 및 도 5에 도시된 바와 같이 제1 스트레칭단계(S21), 제2 스트레칭단계(S22), 제3 스트레칭단계(S23), 제4 스트레칭단계(S24) 및 제5 스트레칭단계(S25)를 포함한다.
- [0061] 도 5를 참조하면, 제1 스트레칭단계(S21)는 연결부(200)를 종아리에 끼운 상태에서 발바닥이 대퇴부에 밀착되도록 무릎을 구부린 후 손잡이부(100)를 발바닥의 반대방향으로 잡아당기는 단계이다. 이는, 종아리에 뭉친 혈액을 순환시키고 동시에 다리 전체의 피로를 풀어주는 동작이다.
- [0062] 도 5 및 도 6을 참조하면, 제2 스트레칭단계(S22)는 무릎을 펴서 다리를 곧게 펴고, 손잡이부(100)를 잡고 연결부(200)로 대퇴부부터 발목까지 순차적으로 지압하는 단계이다.

- [0063] 보다 상세하게 제2 스트레칭단계(S22)는 수행자가 무릎을 펴서 다리를 곧게 펴고 엎드린 자세를 하면 사용자는 손잡이부(100)를 양손으로 잡고 대퇴부부터 발목까지 순차적으로 지압을 하여 스트레칭으로 모인 혈액을 순환시키도록 해준다.
- [0064] 도 7을 참조하면, 제3 스트레칭단계(S23)는 허벅지에 연결부(200)의 일면이 밀착되게 한 후, 손잡이부(100)를 잡고 둔부를 신체의 길이방향을 축을 중심으로 흔들어 둔부 및 허리를 마사지 하는 단계이다.
- [0065] 보다 상세하게 제3 스트레칭단계(S23)는 수행자의 허벅지에 연결부(200)의 일면이 밀착되게 하되, 연결부(200)가 수행자의 생식기의 부근에 근접하게 한다. 그리고 사용자는 한손으로 손잡이부(100)의 일측을 잡고, 다른 손으로 수행자의 허리를 누른 상태에서 손잡이부(100)를 수행자의 키를 평행선이라고 할 때, 평행선을 기준으로 상하 방향으로 흔들어 둔부 및 허리를 마사지 한다.
- [0066] 도 8을 참조하면, 제4 스트레칭단계(S24)는 머리와 척추를 곧게 편 상태로 옆으로 누운 자세에서 일측의 발목에 손잡이부(100)의 일측을 끼운 후, 무릎을 굽혀 발바닥이 대퇴부를 향하고, 손으로 손잡이부의 타측을 잡아당겨 경직시킨 상태에서대퇴부에 인접한 허리부터 등까지 밀어주는 단계이다.
- [0067] 즉, 제4 스트레칭단계(S24)는 수행자가 머리와 척추를 곧게 편 상태로 옆으로 누운 자세에서 일측의 발목에 한쌍의 손잡이부(100) 중 일측의 손잡이부를 끼우고 무릎을 굽혀 발바닥이 대퇴부를 향하게 한다. 그리고 수행자가 손으로 타측의 손잡이부를 잡아당겨 허리와 허벅지가 경직되게 한 상태에서 사용자가 수행자의 대퇴부에 인접한 허리부터 등까지 순차적으로 밀어주면서 스트레칭을 하게 해준다.
- [0068] 도 9를 참조하면, 제5 스트레칭단계(S25)는 제4 스트레칭단계(S24) 후, 손잡이부(100)를 해제하고 양 다리의 무릎을 굽혀 발바닥이 둔부를 향하게 하여 스트레칭으로 마무리하는 단계이다.
- [0069] 이러한 제5 스트레칭단계(S25)는 허리 및 등의 스트레칭으로 피로해진 다리의 근육을 이완시키고 혈액순환을 위해서 실시하는 동작이다.
- [0070] 도 10 및 도 11을 참조하면, 제3 단계(S30)는 연결부(200)를 이용하여 허리를 스트레칭 시키는 단계로, 준비단계(S31) 및 허리지압단계(S32)를 포함한다.
- [0071] 준비단계(S31)는 머리와 척추를 곧게 편 상태로 엎드린 자세에서 양손을 등 방향으로 편 자세로 손잡이부(100)의 양측을 잡는 동작이다.
- [0072] 보다 상세하게 준비단계(S31)는 수행자가 머리와 척추를 곧게 편 상태로 엎드린 자세에서 양손을 등 방향으로 편 자세로 손잡이부(100)의 양측을 잡고 얼굴이 바닥으로부터 소정거리 이격되게 동작을 한다.
- [0073] 이때, 사용자는 연결부(200)를 잡고 수행자의 얼굴 및 가슴이 바닥에 접촉되지 않게 위치시켜준다.
- [0074] 허리지압단계(S32)는 연결부(200)를 잡고 상체만 바닥면으로부터 이격되어 세워지도록 세워지는 방향으로 잡아당긴 후 3 내지 4초간 정지하고 원위치로 허리를 펴는 동작을 한다.
- [0075] 보다 상세하게 허리지압단계(S32)는 사용자가 연결부(200)를 잡고 수행자의 상체만 바닥면으로부터 이격되어 세워지도록 세워지는 방향으로 잡아당긴다. 그리고 사용자는 3 내지 4초간 잡아당긴 상태로 정지하고 천천히 펴면서 수행자의 가슴 및 얼굴이 바닥면에 접촉되게 한다.
- [0076] 여기서, 허리지압단계(S32)는 4 내지 5회 반복하여 수행자의 허리를 경직과 풀림상태를 순차적으로 동작시켜 허리 및 척추를 마사지 시키는 동작이다.
- [0077] 이상에서 설명한 바와 같이, 본 발명의 상세한 설명에서는 본 발명의 바람직한 실시 예에 관해서 설명하였으나, 이는 본 발명의 가장 양호한 실시 예를 예시적으로 설명한 것이지 본 발명을 한정하는 것은 아니다. 또한, 본 발명이 속하는 기술분야의 통상의 지식을 가진 자라면 누구나 본 발명의 기술사상의 범주를 벗어나지 않는 범위 내에서 다양한 변형 및 모방이 가능함은 물론이다.
- [0078] 따라서, 본 발명의 권리범위는 상술한 실시 예에 한정되는 것이 아니라 첨부된 특허청구범위 내에서 다양한 형태의 실시 예로 구현될 수 있다. 그리고 특허청구범위에서 청구하는 본 발명의 요지를 벗어남이 없이 당해 발명이 속하는 기술분야에서 통상의 지식을 가진 자라면 누구든지 변형 가능한 다양한 범위까지 본 발명의 청구범위 기재의 범위 내에 있는 것으로 본다.

부호의 설명

[0079]

10 : 타이마사지용 기구

100 : 손잡이부

200 : 연결부

300 : 경사부

400 : 돌기부

S : 타이마사지용 기구 및 이를 이용한 타이요가 방법

S10 : 제1 단계

S20 : 제2 단계

S21 : 제1 스트레칭단계

S22 : 제2 스트레칭단계

S23 : 제3 스트레칭단계

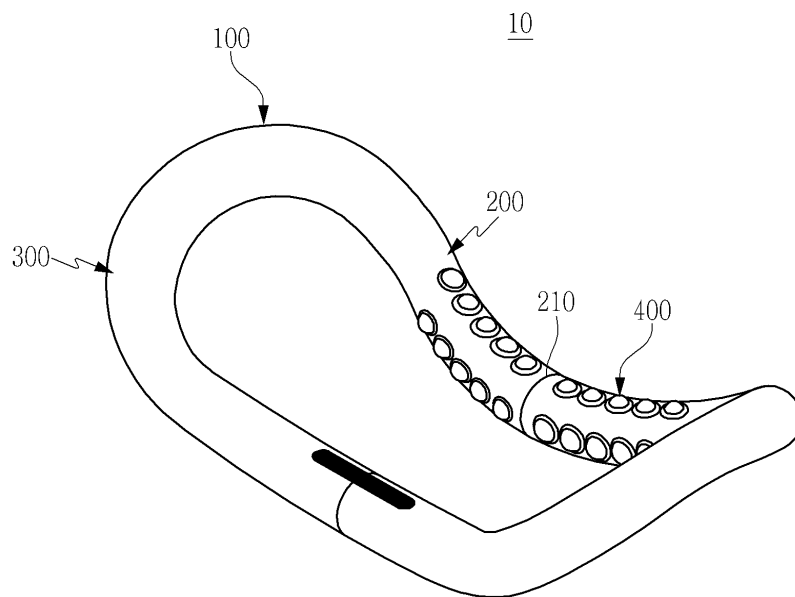
S24 : 제4 스트레칭단계

S25 : 제5 스트레칭단계

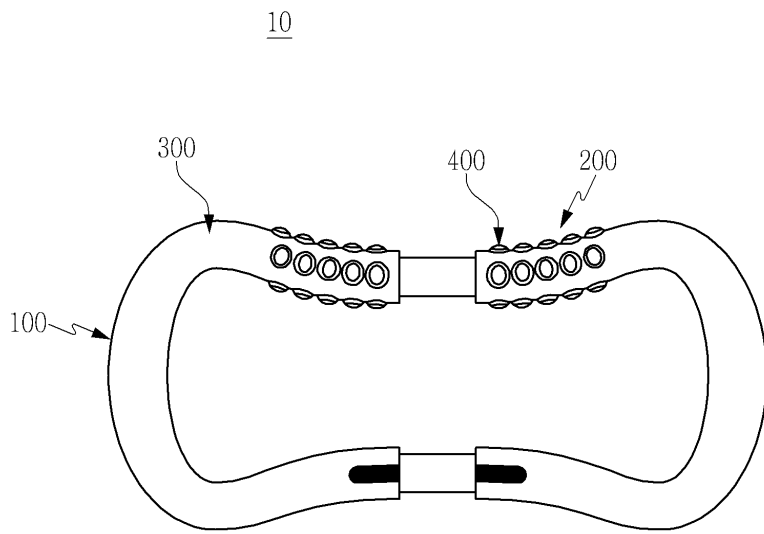
S30 : 제3 단계

도면

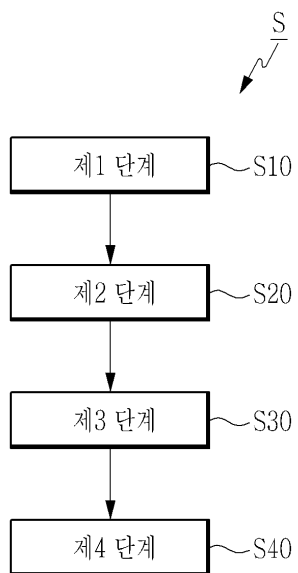
도면1



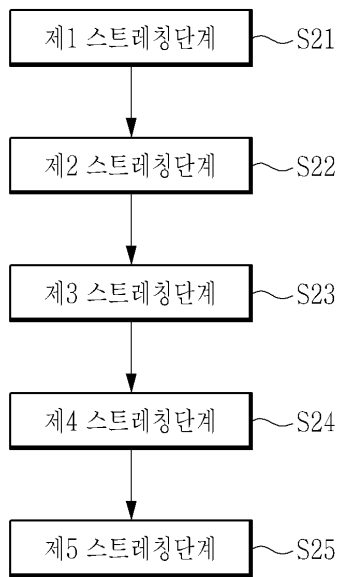
도면2



도면3



도면4



도면5



(a)



(b)

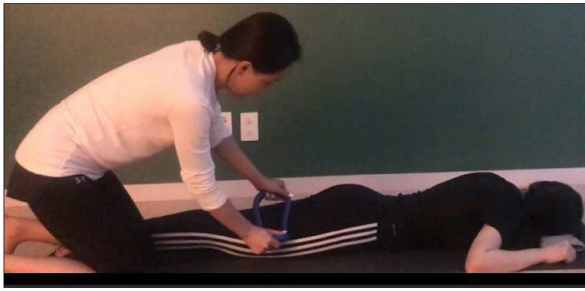


(c)



(d)

도면6



(a)



(b)



(c)

도면7



도면8



(a)

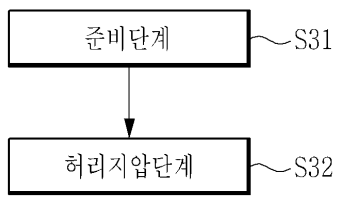


(b)

도면9



도면10



도면11



(a)



(b)