



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПО ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ**

(12) ОПИСАНИЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ К ПАТЕНТУ

(21)(22) Заявка: 2013153014/14, 28.11.2013

(24) Дата начала отсчета срока действия патента:
28.11.2013

Приоритет(ы):

(22) Дата подачи заявки: 28.11.2013

(45) Опубликовано: 27.04.2015 Бюл. № 12

(56) Список документов, цитированных в отчете о поиске: RU 2057510 C1, 10.04.1996. RU 112040 U1, 10.01.2012. RU 2003319 C1, 30.11.1993. RU 82120 U1, 20.04.2009. SU 1812988 A3, 30.04.1993. CN 2497776 Y, 03.07.2002. EP 0480824 A1, 15.04.1992

Адрес для переписки:

660093, Красноярский край, г.Красноярск, пр-кт Имени газеты Красноярский рабочий, 165 "г", кв. 28, Савину Юрию Владимировичу

(72) Автор(ы):

Савин Юрий Владимирович (RU)

(73) Патентообладатель(и):

Савин Юрий Владимирович (RU)

(54) СПОСОБ САМОМАССАЖА "ДАР-ГОРА" И УСТРОЙСТВО ДЛЯ ЕГО ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ "ДУБИНУШКА"

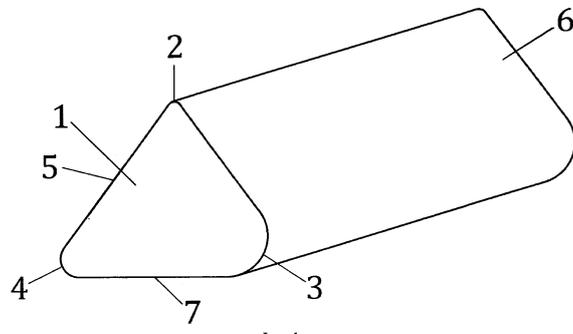
(57) Реферат:

Группа изобретений относится к медицине, к лечебно-профилактическим средствам и может быть использована для самомассажа всех областей тела. Способ самомассажа заключается в разминающем воздействии на организм с помощью устройства, содержащего удлиненный корпус в форме трехгранной призмы со скругленными гранями, причем по меньшей мере одна из граней призмы выполнена с отличным от двух других радиусом скругления. Движения выполняют по устройству телом и/или по телу устройством, используя соответственно вес собственного тела или вес устройства. Группа изобретений обеспечивает возможность

безопасного проведения самомассажа как в домашних условиях, так и на открытых площадках, людьми любой физической подготовки, любого возраста и роста. Регулярно выполняя комплекс необходимых движений, регулируя по своему усмотрению их интенсивность и продолжительность, человек избавляется от мышечных спазмов и скованности позвоночника, предотвращая их проявления в дальнейшем, активизирует кровоснабжение кожи, улучшая ее выделительную функцию, стимулирует работу органов брюшной полости и самостоятельно формирует правильную осанку и стройную фигуру. 2 н.п. ф-лы, 18 ил.

RU 2 549 304 C1

RU 2 549 304 C1



Фиг.1

RU 2549304 C1

RU 2549304 C1



FEDERAL SERVICE
FOR INTELLECTUAL PROPERTY

(51) Int. Cl.
A61H 7/00 (2006.01)
A61H 23/00 (2006.01)

(12) **ABSTRACT OF INVENTION**

(21)(22) Application: 2013153014/14, 28.11.2013

(24) Effective date for property rights:
28.11.2013

Priority:

(22) Date of filing: 28.11.2013

(45) Date of publication: 27.04.2015 Bull. № 12

Mail address:

660093, Krasnojarskij kraj, g.Krasnojarsk, pr-kt
Imeni gazety Krasnojarskij rabochij, 165 "g", kv.
28, Savinu Juriju Vladimirovichu

(72) Inventor(s):

Savin Jurij Vladimirovich (RU)

(73) Proprietor(s):

Savin Jurij Vladimirovich (RU)

(54) **SELF-MASSAGE METHOD "DAR-GORA" AND DEVICE FOR ITS REALISATION "DUBINUSHKA"**

(57) Abstract:

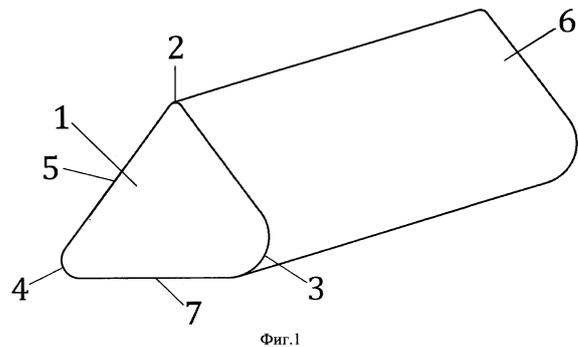
FIELD: medicine.

SUBSTANCE: self-massage method consists in a kneading impact on the organism by means of a device, containing an elongated case in the form of a triangular prism with rounded faces. At least one of the prism faces is made with a radius of rounding different from two other faces. Movements are performed by the body on the device and/or on the body with the device, applying respectively the body's own weight or the weight of the device.

EFFECT: group of inventions provides self-massage safety, possibility of its carrying out at home and on open sites by people of any age and height, different physical fitness, with the possibility of selecting a complex of required movements and regulation of the impact intensity in order to eliminate muscular spasms,

spine stiffness, to prevent their development, to activate skin blood supply, to improve its excreting function, to stimulate the work of the abdominal cavity organs, to form the slim figure and correct the posture.

2 cl, 18 dwg



RU 2 549 304 C1

RU 2 549 304 C1

Изобретение относится к области медицины, к лечебно-профилактическим средствам и может быть использовано для самомассажа любых областей тела.

Уровень техники

Известно, что "массаж это метод лечения и профилактики заболеваний, представляющий собой совокупность приемов механического дозированного воздействия на различные участки поверхности тела человека руками массажиста или специальными аппаратами". [1] (Штеренгерц А.Е., Белая Н.А. Массаж для взрослых и детей. - К., Здоровье, 1992. - С. 9).

Известен наиболее близкий к изобретению способ интегрального ортопедическо-физиологического воздействия на организм технологии "никмен", заключающийся в том, что воздействуют на организм устройством, которое оказывает на тело дискретное во всех направлениях воздействие, в том числе по касательной к его поверхности в любом заданном направлении посредством выступов, выполненных с одной наклонной боковой поверхностью, обеспечивающей нормированный сдвиг выступов и создающей растягивающее или сжимающее воздействие. [2] (патент РФ №2464964 С2, кл. А61Н 7/00, дата публикации 27.10.2012 г.).

К недостаткам указанного способа относится невозможность проводить динамически-активное разминающее локальное воздействие на отдельно взятые области тела, например на ахиллесово сухожилие, на шейный отдел позвоночника, на теменную, височную и лобную область головы, на грудную клетку, на мышцы брюшного пресса и внутренние органы брюшной полости.

Известен аппликатор - массажер "дельфин", используемый для воздействия на позвоночник, включающий основание с последовательно расположенными на нем параллельными парами массирующих выступов, отличающийся тем, что массирующие выступы в каждой паре помещены на расстояниях, определенных границами паравертебральных областей соответствующих отделов позвоночника, каждый массирующий выступ выполнен в виде полуэллипсоида с фокусом в области вершины выступа, между собой массирующие выступы соединены криволинейными поверхностями, при этом высота выступов и расстояние между соседними парами массирующих выступов подобраны в соответствии с естественным изгибом позвоночника в состоянии релаксации.

[4] (Евразийский патент №001264 В1, кл. А61Н 11/00, дата публикации 25.12.2000 г. <http://www.eapo.org/ru/patents/reestr/viewclm.php?id=001264>).

Недостатки указанного устройства аналогичны вышеуказанному способу, а именно, его невозможно использовать для проведения динамически-активного разминающего локального воздействия на некоторые области тела, например на ахиллесово сухожилие, на шейный отдел позвоночника, на теменную, височную и лобную часть головы, на грудную клетку, на мышцы брюшного пресса и внутренние органы брюшной полости.

Известен массажер, содержащий по меньшей мере один массажный элемент в виде рифленого валика, размещенного на оси с возможностью вращения и установленные разъемно на концах оси две ручки. Первая ручка выполнена с кольцеобразными выемками на наружной поверхности и скругленным торцом. Вторая ручка выполнена в форме цилиндра, плавно переходящего с увеличением в диаметре в конусообразный наконечник. [5] (патент РФ №2240099 С1, кл. А61Н 15/00, дата публикации 20.11.2004 г.).

Недостатком указанного устройства является его цилиндрическая форма (цилиндр очень легко катится), которая исключает возможность статично-фиксированного положения устройства в процессе проведения сеанса самомассажа, в то время как при

проведении многих локальных воздействий необходима устойчивая, неподвижная опора.

Известно устройство, которое содержит массажные элементы, выполненные в профиле плосковыпуклой формы с последовательно чередующимися звеньями в форме больших и малых полубочек. При этом в больших полубочках через одну установлено по одному постоянному магниту, а малые полубочки по бокам могут быть заострены. Изобретение обеспечивает возможность достижения комплексного эффекта - успокоительно-расслабляющего и стимулирующего в сочетании с магнитным воздействием, обеспечивающим улучшение обмена веществ, с помощью одного и того же устройства. [6] (патент РФ №2486887 С2, кл. А61Н 11/00, А61Н 7/00, дата публикации 10.07.2013 г.).

Недостатком указанного устройства является форма полубочек, которая в процессе проведения самомассажа исключает возможность обеспечить жесткое и глубокое воздействие «клином» на крупные мышцы, например, на икроножные мышцы, мышцы задней и передней поверхностей бедра, ягодичные мышцы и мышцы брюшного пресса, на внутренние органы брюшной полости.

Известно устройство - Массажный ролик размером 15 см на 90 см в форме цилиндра применяется для разгрузки спины. Массажный ролик синего цвета изготовлен из специальной пены. С массажным роликом вы сделаете самомассаж, не уступающий профессиональному. Высокая эффективность занятий с массажным роликом объясняется тем, что материал ролика достаточно упругий для того, чтобы обеспечить глубокую проработку мышц, но в то же время негрубый, не травмирует кожу. Области применения массажного ролика - это массаж и растяжка спины, поясницы, ног, рук, укрепление ягодиц. [7] (кл. А61Н 1/00, документ - статья «Массажный ролик пилатес в Петербурге», интернет-магазин «astra-peterburg.ru», (http://astra-peterburg.ru/product/valik_dlya_massaja.htm)).

Недостатком указанного устройства является его цилиндрическая форма, которая исключает возможность статично-фиксированного положения устройства в процессе проведения сеанса самомассажа, в то время как при проведении многих локальных воздействий требуется устойчивая и неподвижная опора, а при использовании цилиндра, особенно людьми без специальной подготовки, высока вероятность получения травм из-за неудачного движения и следующего за ним неконтролируемого проката, кроме того, цилиндр не обеспечивает необходимое в некоторых случаях жесткое и глубокое воздействие «клином», на крупные мышцы, например, на икроножные мышцы, мышцы задней и передней поверхностей бедер, ягодичные мышцы и мышцы брюшного пресса.

К недостаткам указанного устройства относится также его легкий вес, что не дает возможности, в положении «лежа на спине», создавать достаточное гравитационное давление сверху на массируемые участки и эффективно осуществлять самомассаж грудной клетки, мышц брюшного пресса и передней поверхности бедра, а также самомассаж внутренних органов брюшной полости.

Известно наиболее близкое к изобретению устройство для массажа спины, содержащее корпус и закрепленные на нем массажные элементы, отличающееся тем, что, с целью повышения эффективности профилактики и лечения начальных и легких форм остеохондроза, корпус выполнен в виде сегмента цилиндра длиной, обеспечивающей перекачивание тела с бока на бок, массажные элементы выполнены в виде конических шипов, расположенных на съемной эластичной накладке в шахматном порядке, а накладка установлена на выпуклой поверхности сегмента. [8] (патент РФ №2057510 С1, кл. А61Н 15/00, дата публикации 10.04.1996 г.).

Недостатком указанного устройства является форма его корпуса, имеющая рабочую поверхность в виде сегмента цилиндра с постоянной кривизной поверхности, которая может обеспечить только один вариант воздействия на массируемую область, а при осуществлении самомассажа иногда необходимо более легкое воздействие, а в некоторых случаях жесткое и глубокое воздействие на крупные мышцы, например на икроножные мышцы, мышцы задней и передней поверхностей бедер, ягодичные мышцы и мышцы брюшного пресса, при этом даже использование съемной накладки с шипами не дает возможности, в положении «лежа на спине», создавать достаточное локальное гравитационное давление сверху на массируемые участки и эффективно осуществлять указанным устройством самомассаж грудной клетки, мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, а также самомассаж внутренних органов брюшной полости, так как шипы рассеивают создаваемую устройством нагрузку.

Сущность изобретения

Изобретение относится к области медицины, к лечебно-профилактическим средствам и может быть применено для самомассажа всех областей тела человека - от пальцев на стопах ног, до макушки.

Достижимый технический результат заявленного способа заключается в обеспечении активации кровоснабжения в массируемой области кожи и улучшении ее выделительной функции, в избавлении от спазмов в мышцах и от зажимов нервных окончаний, в предотвращении их проявления в дальнейшем, в стимуляции работы органов брюшной полости, в устранении скованности позвоночника, в формировании стройной фигуры и правильной осанки.

Достижимый технический результат заявленного устройства заключается в том, что устройство обладает простой, безопасной, надежной конструкцией, что позволяет обеспечить человеку проведение самомассажа всех частей тела, как в домашних условиях, так и на открытых площадках, людьми любого возраста и роста, различной физической подготовки, причем самостоятельно выбирая и выполняя комплекс необходимых движений и регулируя интенсивность массажного воздействия.

Для достижения заявленного технического результата человек осуществляет механическое, динамически-активное разминающее воздействие:

- на кожу, с целью улучшить циркуляцию крови в капиллярах,
- на мышцы, в том числе и глубоко лежащие, с целью достичь расслабления в триггерных и спазмированных зонах,
- на связки и сухожилия, с целью улучшить их упругость и эластичность,
- на позвоночник и на кости скелета, с целью оказать целенаправленное, дозированное гравитационно-ортопедическое воздействие, используется для этого и/или вес собственного тела, и/или вес устройства, а также силу гравитации, действующую и на тело, и на устройство.

Способ заключается в том, что для достижения релаксационной адаптации в спазмированных зонах массируемых областей на них оказывают гравитационно-ортопедическое наружное воздействие и/или весом собственного тела, и/или весом устройства, при этом одновременно совершают динамически-активные разминающие движения в поперечном - «перекатывания», и продольном - «шаг елочкой» направлениях, по одной из трех граней, или по одной из трех плоскостей устройства.

Устройство, с помощью которого осуществляют предлагаемый способ, представляет собой удлиненный полнообъемный корпус, выполненный в форме трехгранной призмы со скругленными гранями, с возможностью обеспечения перекатывания тела с бока на бок по устройству /или перекатывания устройства по телу /или по части тела, кроме

того, по меньшей мере одна из трех граней призмы может быть выполнена с отличным от двух других радиусом скругления. Корпус устройства может быть также выполнен в форме фасонного профиля или может быть пустотелым, кроме того, внешняя поверхность устройства может быть выполнена с продольными и/или поперечными ребрами, канавками, шипами, или быть покрыта эластичной оболочкой, а для усиления массажного воздействия и улучшения кровоснабжения в области контакта с телом, внутри корпуса может быть размещен электровибратор.

Целью изобретения является создание эффективного, безопасного, общедоступного способа самомассажа и специального самомассажного устройства, которое используют для осуществления этого способа. Указанная цель достигается тем, что проводят сеанс самомассажа, выполняя движения, носящие динамически-активный разминающий характер, оказывая локальное гравитационно-ортопедическое воздействие на триггерные спазмированные зоны, находящиеся в контакте с устройством, представляющим собой удлиненную полнообъемную трехгранную призму со скругленными гранями.

В результате тестирования изобретения был выявлен очень важный «релаксационно-адаптационный эффект», заключающийся в том, что человек, осуществляя самомассаж предложенным способом, легко находит спазмированные зоны, они, как правило, очень болезненные, а боль является следствием спазма, то есть зажима нерва мышечными волокнами, такая боль в обычной жизни может долго не проявляться, но сразу дает о себе знать при внешнем давлении на эту зону. Определив триггерную зону, человек может уделить ей больше внимания и времени для целенаправленного воздействия. Эффект релаксационной адаптации заключается в том, что если оказываемое внешнее давление значительно превышает давление внутри спазмированного мышечного пучка, то мышцы начинают расслабляться и адаптируются под внешний жесткий «клин», которым это давление оказывается, тем самым освобождая защемленный нерв. Этот эффект можно описать русской народной поговоркой: «клин клином вышибают». Устройство должно быть достаточно тяжелым, материал корпуса достаточно жестким, а по меньшей мере одна из граней достаточно острой, чтоб оказывать на массируемые участки жесткое механическое и гравитационное воздействие, поэтому изготавливать устройство следует из дерева, плотного полимера, силикона или из жесткой резины.

Возможен вариант выполнения устройства в виде пустотелого корпуса по меньшей мере с одной запорной пробкой, причем в полость может быть налита вода, или насыпан песок, или помещена металлическая гантель для утяжеления, а при транспортировке полость освобождают, такой вариант используют, когда устройство берут с собой в поездку.

Возможен вариант выполнения устройства, когда внутри корпуса, для усиления массажного воздействия в зоне контакта устройства с телом, установлен электровибратор.

Для людей с повышенной чувствительностью кожи возможен вариант выполнения устройства, когда сверху на корпус надевают эластичную оболочку, выполненную в виде трубы-рукава или коврика с застежкой «липучка».

Предлагаемый способ самомассажа заключается в том, что внешним устройством на организм оказывают наружное, дозированное механическое динамически-активное разминающее гравитационно-ортопедическое воздействие для достижения релаксационной адаптации, причем для обеспечения активации кровоснабжения в массируемой области кожи и улучшения ее выделительной функции, для избавления от

спазмов в мышцах и от зажимов нервных окончаний, для стимуляции работы органов брюшной полости и устранения скованности позвоночника, для формирования стройной фигуры и правильной осанки, выполняют комплекс движений в поперечном и продольном направлениях и/или по устройству телом, и/или по телу устройством, для чего используют и/или вес собственного тела, и/или вес устройства.

Изобретение имеет прикладное значение, так как дает возможность использовать предлагаемый способ самомассажа практически любому человеку, в любое удобное время и в любом удобном месте как при острой необходимости, так и в качестве профилактической процедуры.

Устройство имеет простую и компактную, безопасную и надежную конструкцию, может использоваться в комплекте, и с утяжеляющими элементами, и с электровибратором, и со съемной эластичной оболочкой, оно обеспечивает возможность осуществления самомассажа, и в домашних условиях, и на открытых площадках, людьми любого возраста, роста и различной физической подготовки, позволяет самостоятельно подбирать комплекс необходимых движений и регулировать интенсивность воздействия, возможно также изготовление устройств размером меньше стандартного, для детей, и размером больше стандартного, для крупных людей, кроме того, корпус устройства может быть, и цельным, и разборным, и собранным из составных сегментов.

Изобретение поясняется чертежами, которые не охватывают полностью и не ограничивают весь объем притязаний предлагаемого технического решения, являясь лишь иллюстрациями частных вариантов исполнения и использования.

Краткое описание чертежей

Фиг. 1 - изометрическое изображение устройства с полнообъемным корпусом.

Фиг. 2 - изометрическое изображение устройства с фасонным профилем корпуса.

Фиг. 3 - изометрическое изображение устройства с пустотелым корпусом.

Фиг. 4 - положение человека и устройства при самомассаже стоп.

Фиг. 5 - положение человека и устройства при самомассаже ахиллесовых сухожилий.

Фиг. 6 - положение человека и устройства при самомассаже икроножных мышц.

Фиг. 7 - положение человека и устройства при самомассаже мышц задних

поверхностей бедер.

Фиг. 8 - положение человека и устройства при самомассаже ягодичных мышц.

Фиг. 9 - положение человека и устройства при самомассаже пояснично-крестцового отдела позвоночника

Фиг. 10 - положение человека и устройства при самомассаже грудного отдела позвоночника

Фиг. 11 - положение человека и устройства при самомассаже шейного отдела позвоночника

Фиг. 12 - положение человека и устройства при самомассаже затылочной области головы.

Фиг. 13 - положение человека и устройства при самомассаже лобно-теменной и височной части головы.

Фиг. 14 - положение человека и устройства при самомассаже области грудной клетки.

Фиг. 15 - положение человека и устройства при самомассаже мышц брюшного пресса и органов брюшной полости.

Фиг. 16 - положение человека и устройства при самомассаже мышц передней поверхности бедер.

Фиг. 17 - статичное положение человека и устройства при осуществлении гравитационно-ортопедической релаксационной адаптации околопозвоноковых мышц.

Фиг. 18 - варианты использования устройства в качестве груза для выполнения силовой гимнастики.

Подробное описание чертежей

На фиг. 1 показан вариант, в котором корпус 1 самомассажного устройства выполнен в форме удлиненной трехгранной призмы с гранями 2, 3 и 4, имеющими разные радиусы скругления, и с плоскими участками 5, 6 и 7, имеющими разные площади поверхностей, причем сам корпус 1 выполнен монолитным и полнообъемным.

На фиг. 2 показан вариант, в котором корпус 1 самомассажного устройства имеет в поперечном сечении фасонный профиль, причем грань 2 имеет двойной радиус скругления, грани 3 и 4 имеют одинаковый радиус скругления, участки 5 и 6 - плоские, а участок 7 выполнен с продольной фасонной выемкой, которая при выполнении упражнения на релаксационную адаптацию позвоночника служит как углубление для комфортного размещения остистых отростков позвонков.

На фиг. 3 показан вариант, в котором корпус 1 самомассажного устройства выполнен с полостью 8, имеющей форму цилиндрической гильзы.

На фиг. 4 показан способ динамически-активной разминки и гравитационно-ортопедического релаксационно-адаптационного воздействия гранью 2 корпуса 1 самомассажного устройства на область стопы 9.

На фиг. 5 показан способ динамически-активной разминки и гравитационно-ортопедического релаксационно-адаптационного воздействия гранью 4, корпуса 1 самомассажного устройства на область 10 ахиллесовых сухожилий.

На фиг. 6 показан способ динамически-активной разминки и гравитационно-ортопедического релаксационно-адаптационного воздействия гранью 2 корпуса 1 самомассажного устройства на область 11 икроножных мышц.

На фиг. 7 показан способ динамически-активной разминки и гравитационно-ортопедического релаксационно-адаптационного воздействия гранью 2 корпуса 1 самомассажного устройства на область 12 мышц задней поверхности бедер.

На фиг. 8 показан способ динамически-активной разминки и гравитационно-ортопедического релаксационно-адаптационного воздействия гранью 2 корпуса 1 самомассажного устройства на область 13 ягодичных мышц.

На фиг. 9 показан способ динамически-активной разминки и гравитационно-ортопедического релаксационно-адаптационного воздействия гранью 4 корпуса 1 самомассажного устройства на область 14 пояснично-крестцового отдела позвоночника.

На фиг. 10 показан способ динамически-активной разминки и гравитационно-ортопедического релаксационно-адаптационного воздействия участком 7 с выемкой корпуса 1 самомассажного устройства на область 15 грудного отдела позвоночника.

На фиг. 11 показан способ динамически-активной разминки и гравитационно-ортопедического релаксационно-адаптационного воздействия гранью 4 корпуса 1 самомассажного устройства на область 16 шейного отдела позвоночника.

На фиг. 12 показан способ динамически-активной разминки и гравитационно-ортопедического релаксационно-адаптационного воздействия гранью 4 корпуса 1 самомассажного устройства на область 17 затылочной части головы.

На фиг. 13 показан способ динамически-активной разминки и гравитационно-ортопедического релаксационно-адаптационного воздействия плоским участком 5 корпуса 1 самомассажного устройства на область 18 лобно-теменной части головы.

На фиг. 14 показан способ динамически-активной разминки и гравитационно-ортопедического релаксационно-адаптационного воздействия гранью 3 корпуса 1 самомассажного устройства на область 19 грудной клетки.

На фиг. 15 показан способ динамически-активной разминки и гравитационно-ортопедического релаксационно-адаптационного воздействия гранью 2 корпуса 1 самомассажного устройства на область 20 брюшной полости и мышц брюшного пресса.

5 На фиг. 16 показан способ динамически-активной разминки и гравитационно-ортопедического релаксационно-адаптационного воздействия гранью 2 корпуса 1 самомассажного устройства на область 21 мышц передней поверхности бедер.

На фиг. 17 показан способ гравитационно-ортопедического релаксационно-адаптационного воздействия корпусом 1 самомассажного устройства на область 22
10 мышц позвоночного столба участком 7 с выемкой корпуса 1 самомассажного устройства.

На фиг. 18 показаны варианты использования корпуса 1 устройства в качестве груза для выполнения силовой гимнастики, а именно наклоны вперед, вращение над головой, жим из-за головы.

15 Осуществить предлагаемый способ самомассажа «Дар-Гора» очень просто, это может самостоятельно сделать практически любой человек, используя самомассажное устройство «ДУБИНУШКА» Фиг. 1, Фиг. 2, Фиг. 3 на горизонтальной площадке размером всего 1×2 м, при этом не требуется никаких специальных навыков. Проводить самомассаж можно локально, на любую из выбранных областей тела Фиг. 4-17, нуждающуюся в массажном воздействии, однако наилучшим вариантом осуществления
20 предложенного способа будет комплексное воздействие.

Начинают самомассаж с области стоп 9, стоя на устройстве и держась руками за опору, топчутся по одной из скругленных граней, потом принимают положение «лежа на спине» и поочередно подкладывают устройство под области 10-17, разминают и
25 массируют их, совершая перекачивания с бока на бок и шаг «елочкой» телом по устройству, доходят до макушки. Затем переходят к самомассажу областей 18-21, перекачивая уже устройство по телу слева направо и совершая шаг «елочкой». Завершают сеанс самомассажа гравитационно-ортопедической релаксацией и адаптацией околопозвоночных мышц 22.

30 Перечень и последовательность движений не ограничены приведенными вариантами и могут быть дополнены самостоятельно каждым, например: можно использовать устройство в качестве груза для выполнения силовой гимнастики, как показано на Фиг. 18.

Предложенный способ самомассажа «Дар-Гора», осуществляемый с помощью самомассажного устройства «ДУБИНУШКА», рекомендован к использованию и
35 профессиональным спортсменам и людям без специальной подготовки. Регулярное использование изобретения позволит не только избавиться от спазмов в мышцах, от зажимов нервных окончаний, от скованности позвоночника, но и предотвращать их появление в дальнейшей жизни, а также активизировать кровоснабжение кожи и улучшить ее выделительную функцию, стимулировать работу органов брюшной полости,
40 сформировать стройную фигуру и правильную красивую осанку. Люди с повышенным порогом чувствительности могут использовать устройство, надев на него эластичную оболочку, или обмотав махровым полотенцем, или покрыв ковриком.

Формула изобретения

45 1. Способ самомассажа, заключающийся в разминающем воздействии на организм с помощью устройства по п. 2 путем выполнения движений по устройству телом и/или по телу устройством, используя соответственно вес собственного тела или вес устройства.

2. Устройство для самомассажа, содержащее удлиненный корпус в форме трехгранной призмы со скругленными гранями, причем по меньшей мере одна из граней призмы выполнена с отличным от двух других радиусом скругления.

5

10

15

20

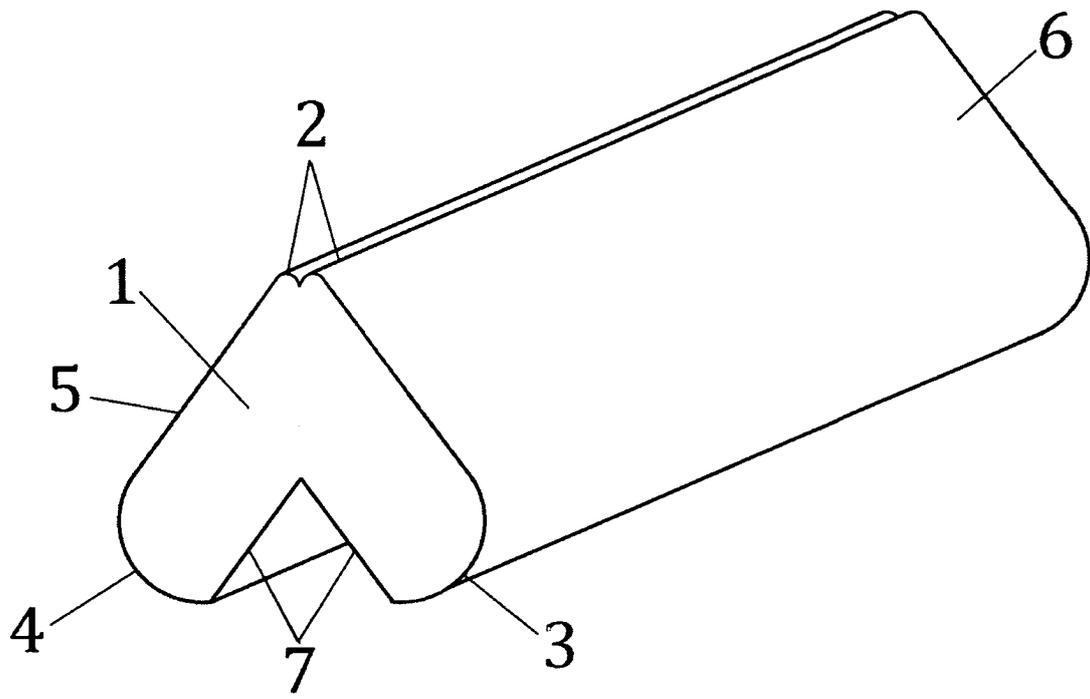
25

30

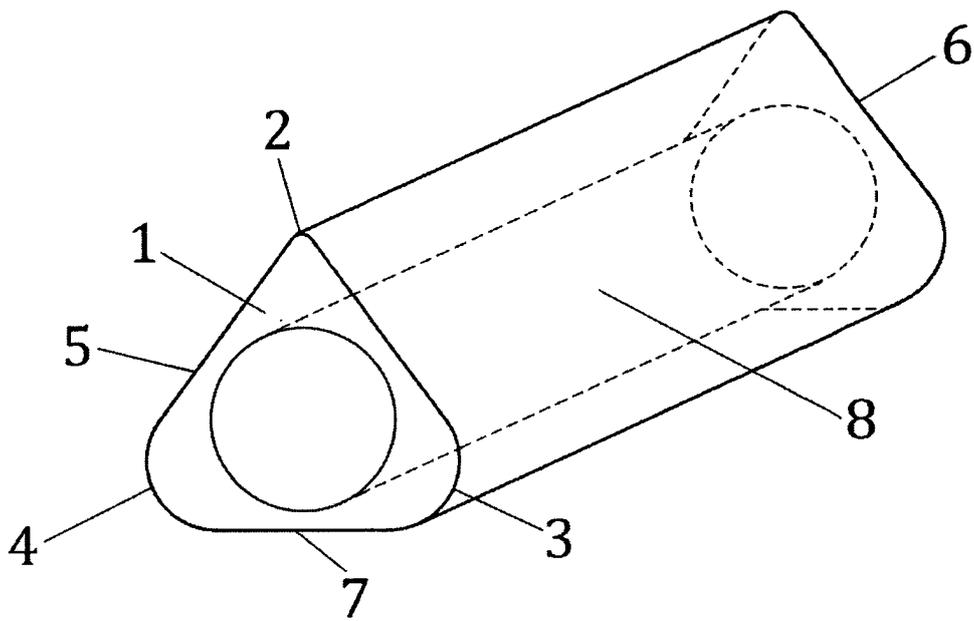
35

40

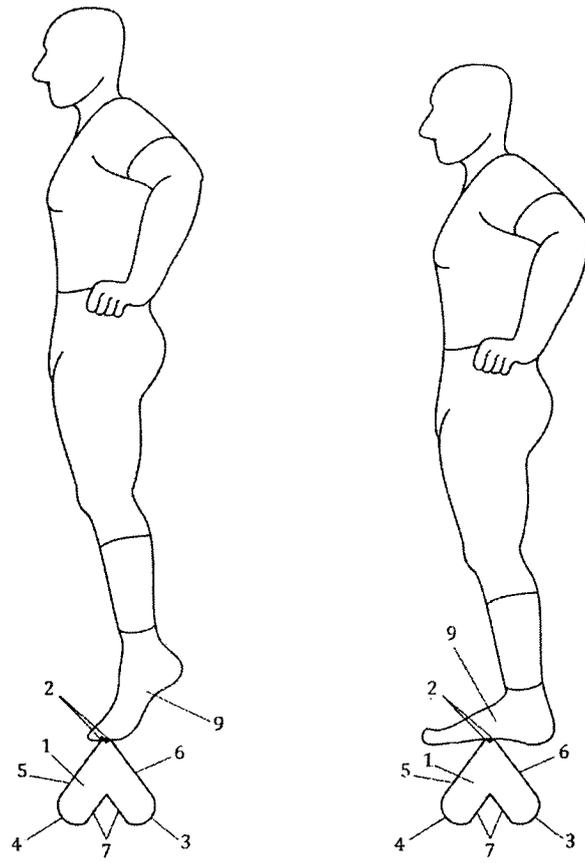
45



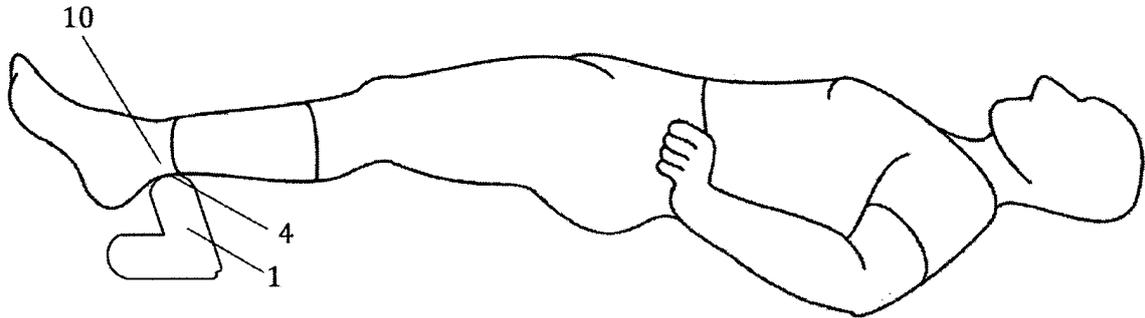
Фиг.2



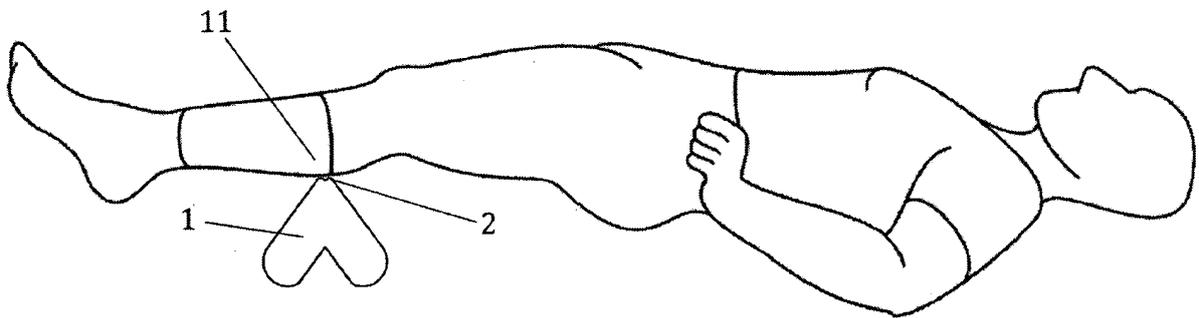
Фиг.3



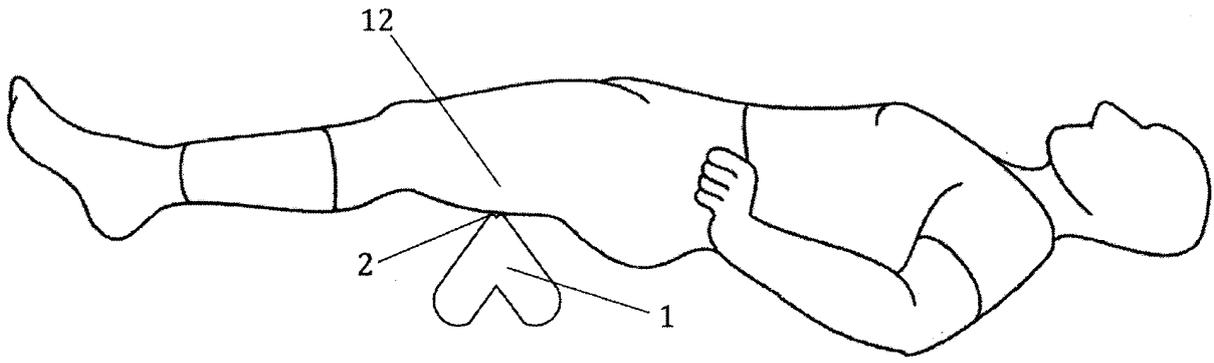
Фиг.4



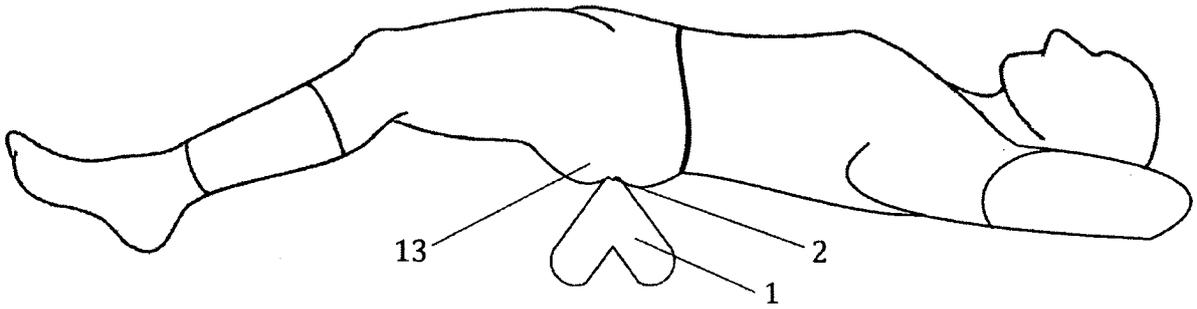
Фиг.5



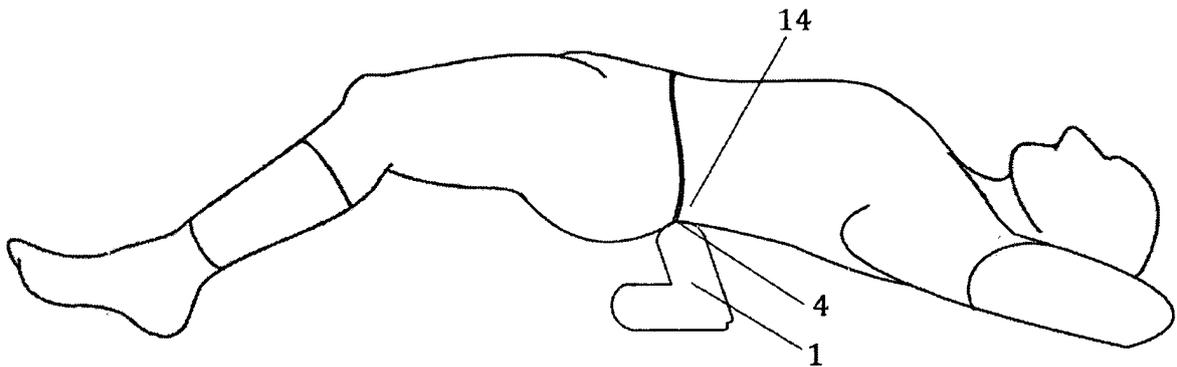
Фиг.6



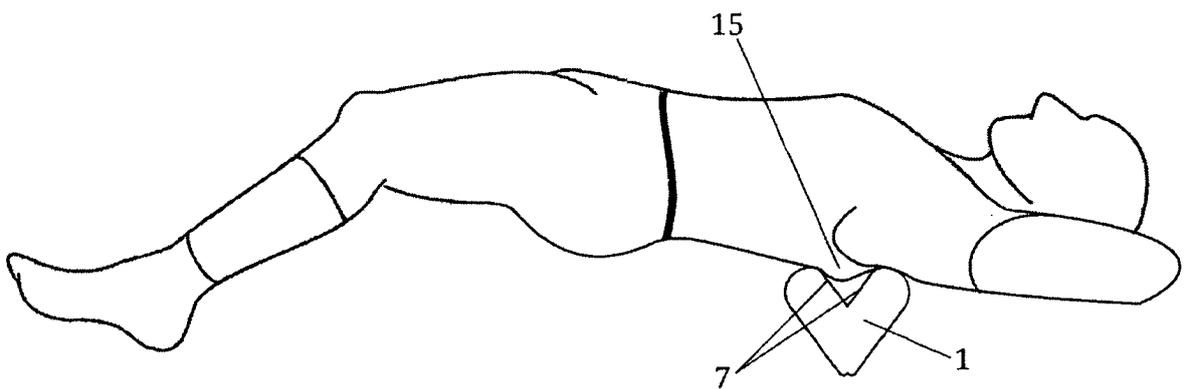
Фиг.7



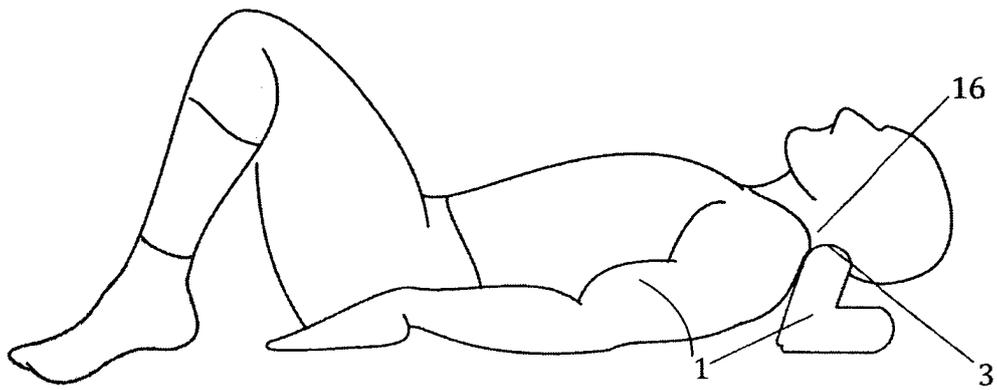
Фиг.8



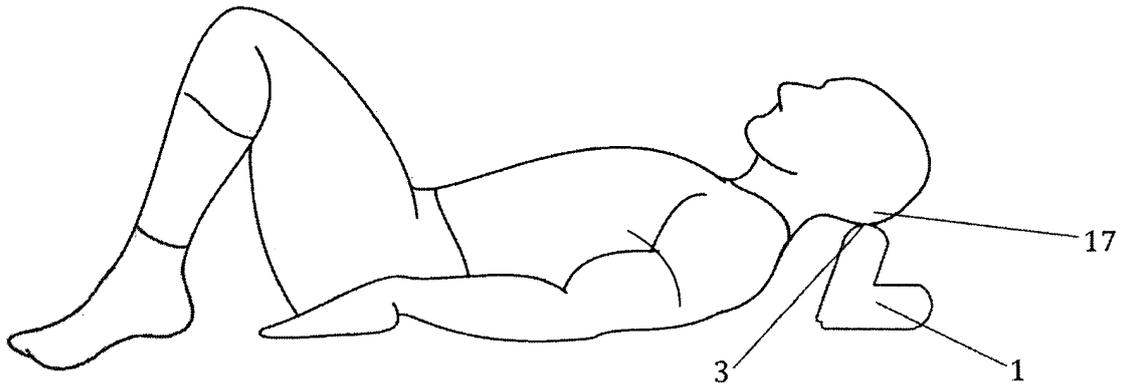
Фиг.9



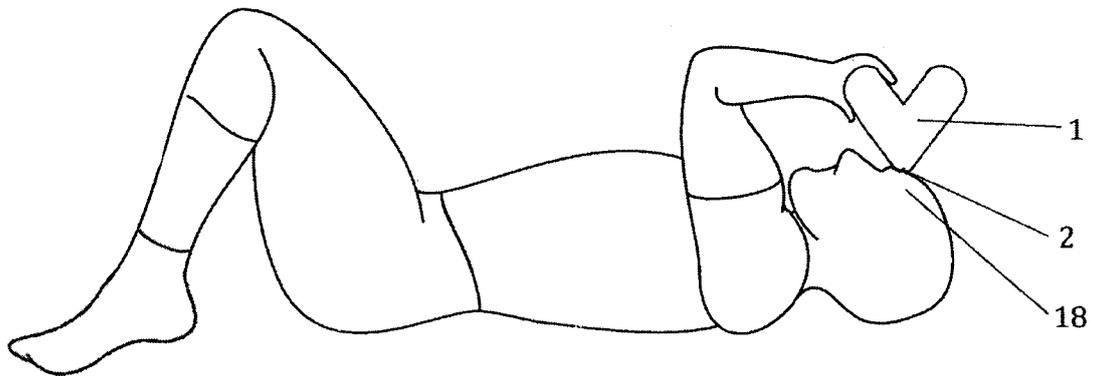
Фиг.10



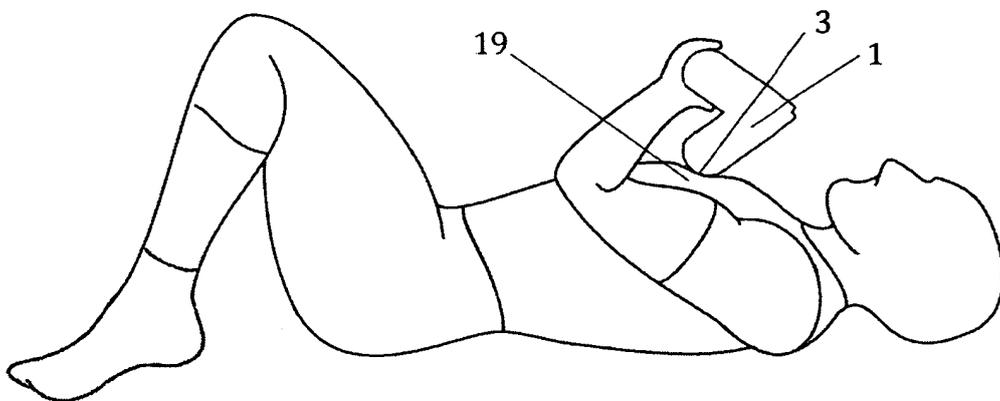
Фиг.11



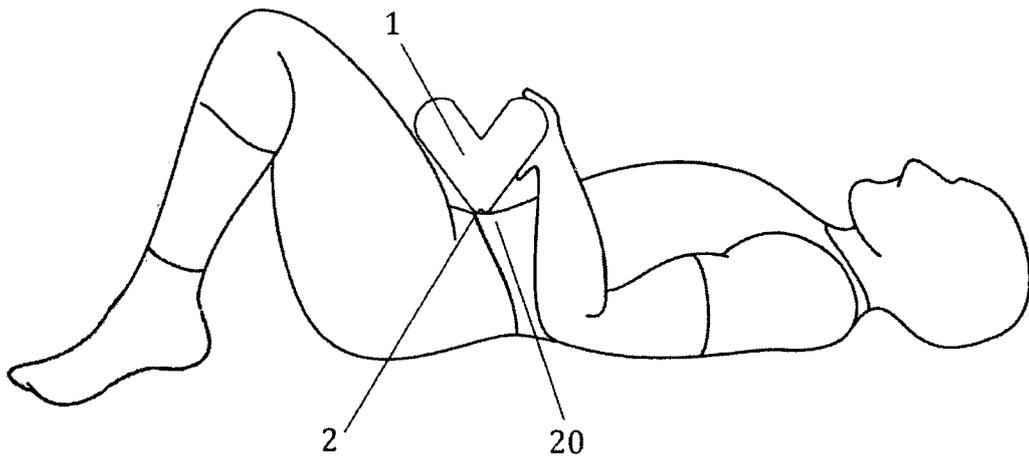
Фиг.12



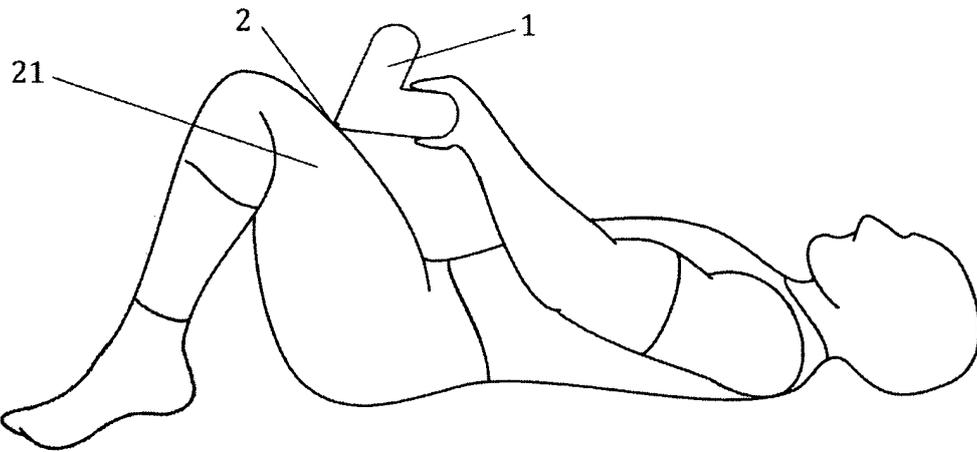
Фиг.13



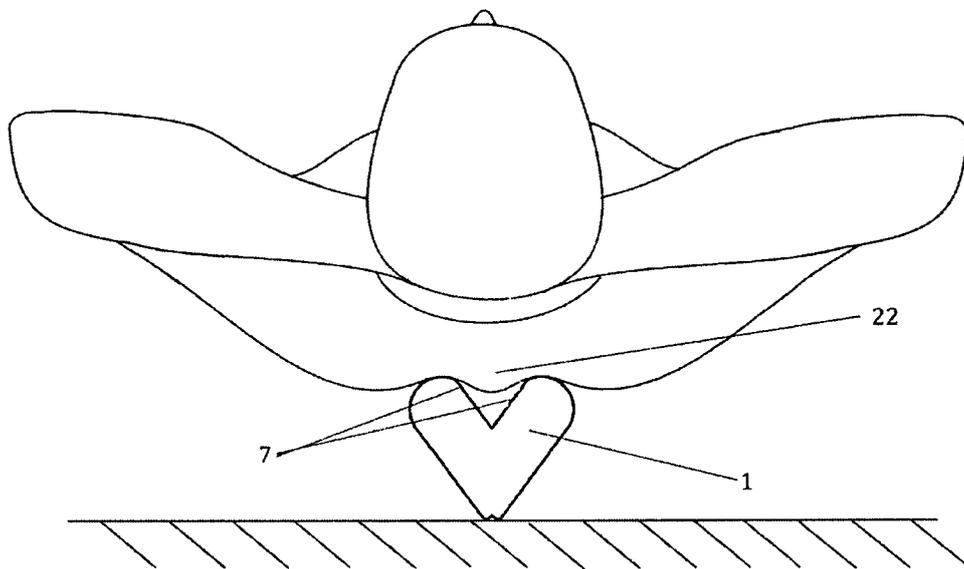
Фиг.14



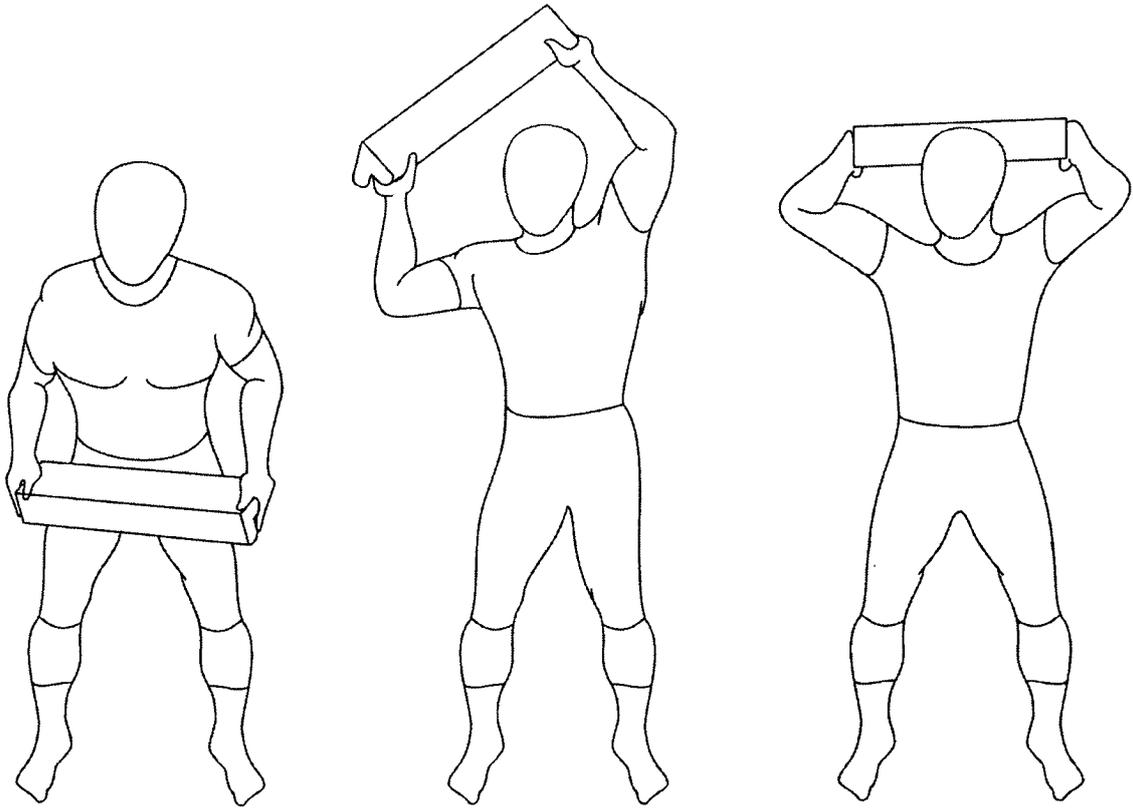
Фиг.15



Фиг.16



Фиг.17



Фиг.18