



СОЮЗ СОВЕТСКИХ
СОЦИАЛИСТИЧЕСКИХ
РЕСПУБЛИК

(19) **SU** (11) **1556692** **A1**

(51)5 А 63 В 21/00

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ
ПО ИЗОБРЕТЕНИЯМ И ОТКРЫТИЯМ
ПРИ ГИИТ СССР

ОПИСАНИЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ

К АВТОРСКОМУ СВИДЕТЕЛЬСТВУ

(21) 4344487/31-12

(22) 15.12.87

(46) 15.04.90. Бюл. № 14

(71) Белорусский государственный
институт физической культуры

(72) Н.В. Сотский, Г.П. Вальчук
и А.С. Скуратович

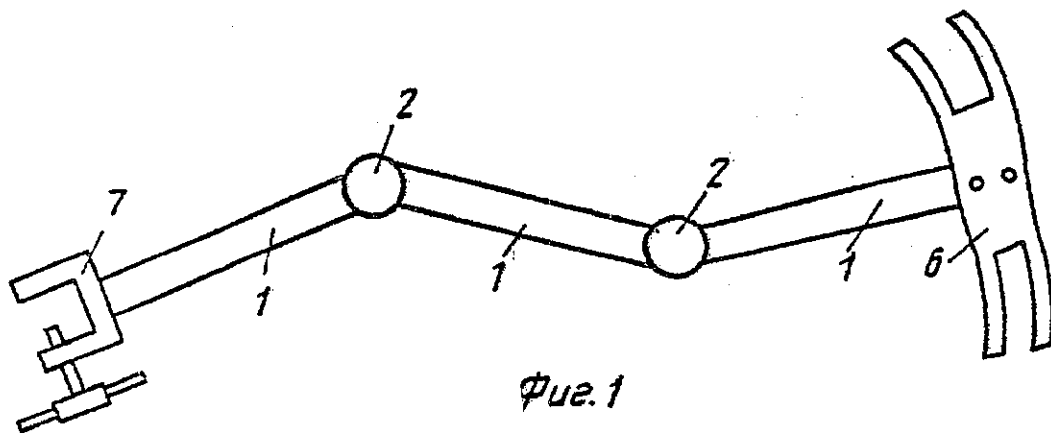
(53) 685.648 (088.8)

(56) Авторское свидетельство СССР
№ 1258442, кл. А 63 В 21/00, 1986.

(54) УСТРОЙСТВО ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ

(57) Изобретение позволяет повысить
эффективность тренировки путем рас-
ширения группы тренируемых мышц. Уст-
ройство содержит три или более твер-
дых звена 1. Звенья 1 последовательно

соединены шаровыми шарнирами 2. Каж-
дый шарнир состоит из сферы, цапги и
прижима для регулировки сопротивления
повороту сферы. На концах звеньев 1
могут быть закреплены средства для
фиксации устройства на основании 7 и
средства для взаимодействия с био-
звеньями 6 спортсмена. При наличии
четырех и более звеньев 1 последние
могут образовывать замкнутый контур,
в котором все звенья связаны между
собой шарнирами. Тренировка различных
мышц производится путем деформации
контура относительно поворота и
вращения звеньев. Нагрузка во всех
случаях регулируется прижимами.
1 з.п. ф-лы, 14 ил.



Фиг. 1

(19) **SU** (11) **1556692** **A1**

Изобретение относится к спортивным тренажерам и может быть использовано для развития таких физических качеств, как сила и выносливость.

Цель изобретения - повышение эффективности тренировки путем расширения групп тренируемых мышц.

На фиг. 1 изображено устройство из трех звеньев; на фиг. 2 - шаровой шарнир с регулируемым прижимом; на фиг. 3 - устройство из четырех звеньев; на фиг. 4-8 - варианты использования трехзвенного устройства; на фиг. 9-10 - то же, при фиксации устройства на основании; на фиг. 11-14 - варианты использования многозвенного устройства.

Устройство содержит последовательно и шарнирно соединенные жесткие звенья 1. Средство для создания нагрузки выполнено в виде охватывающих шаровые шарниры 2 регулируемых прижимов 3. Шарнир 2 состоит из сферы 4 и цингового зажима 5. Прижим 3 служит для регулировки сопротивления повороту сферы 4 (фиг. 2). На свободных концах трехзвенного устройства могут быть закреплены средства для взаимодействия с биозвеньями спортсмена 6 и средства для фиксации устройства на основании 7. Устройство может содержать четыре и более звеньев 1, аналогично связанных с остальными звеньями для образования замкнутого контура (фиг. 3, 11-14).

Устройством пользуются следующим образом.

Спортсмен захватывает крайние звенья 1 и выполняет различные движения: скрестные махи руками (фиг. 4, 5), движение руками, аналогичные вращению педалей велосипеда (фиг. 6), движения, обеспечивающие тренировку

лучезапястных суставов (фиг. 7, 8). При пользовании устройством, закрепленным на неподвижном основании, спортсмен может выполнять приседания, подскоки, прыжки в разных направлениях (фиг. 9), "вращение педалей велосипеда" (фиг. 10).

При наличии четырех и больше звеньев, образующих замкнутый контур, спортсмен, захватывая противоположные звенья, производит движение, деформируя контур в разных направлениях (фиг. 11-14).

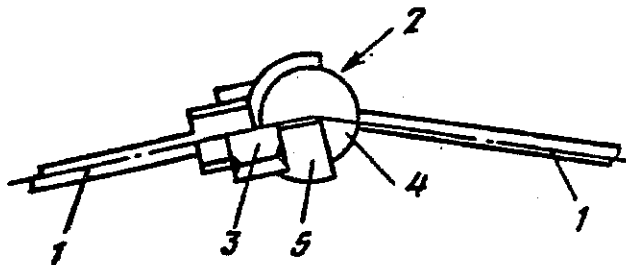
Во всех вариантах использования устройства нагрузка регулируется прижимами 3.

Изобретение позволяет тренировать силовые качества практически в любых видах спорта.

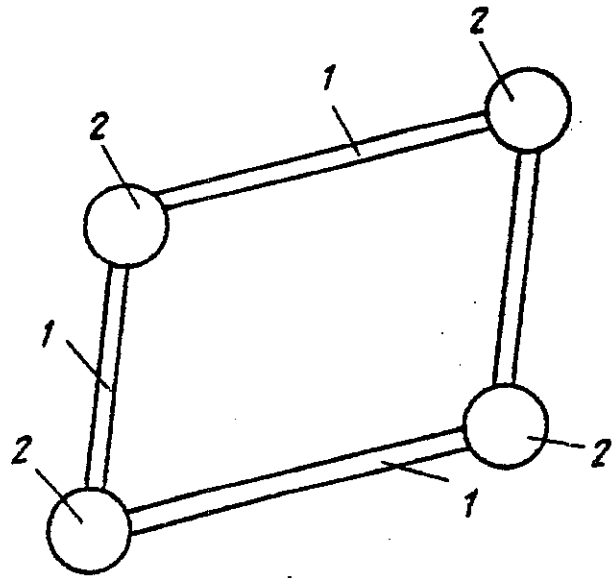
Ф о р м у л а и з о б р е т е н и я

1. Устройство для тренировки мышц, содержащее последовательно и шарнирно соединенные три жестких звена, средства для создания нагрузки, средства для взаимодействия с биозвеньями спортсмена и фиксации на основании, отличающееся тем, что, с целью повышения эффективности тренировки путем расширения групп тренируемых мышц, все шарниры выполнены шаровыми, а средства для создания нагрузки выполнены в виде регулируемых прижимов, размещенных на каждом шарнире.

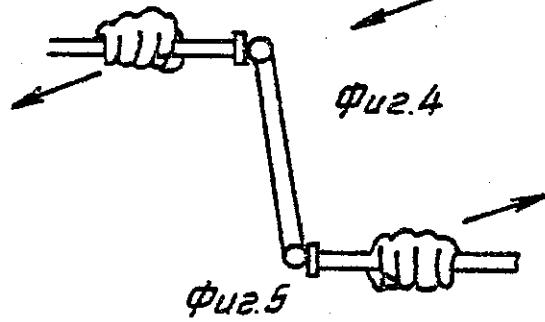
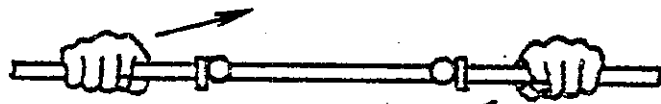
2. Устройство по п. 1, отличающееся тем, что в него введено дополнительно по меньшей мере одно звено, аналогично связанное с остальными звеньями для образования замкнутого контура.



Фиг. 2

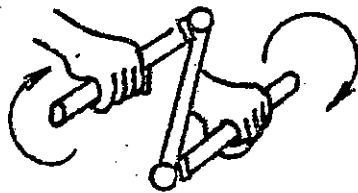


Фиг. 3

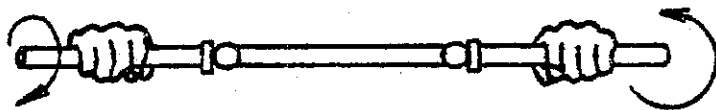


Фиг. 4

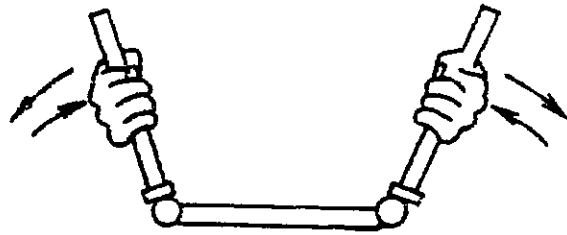
Фиг. 5



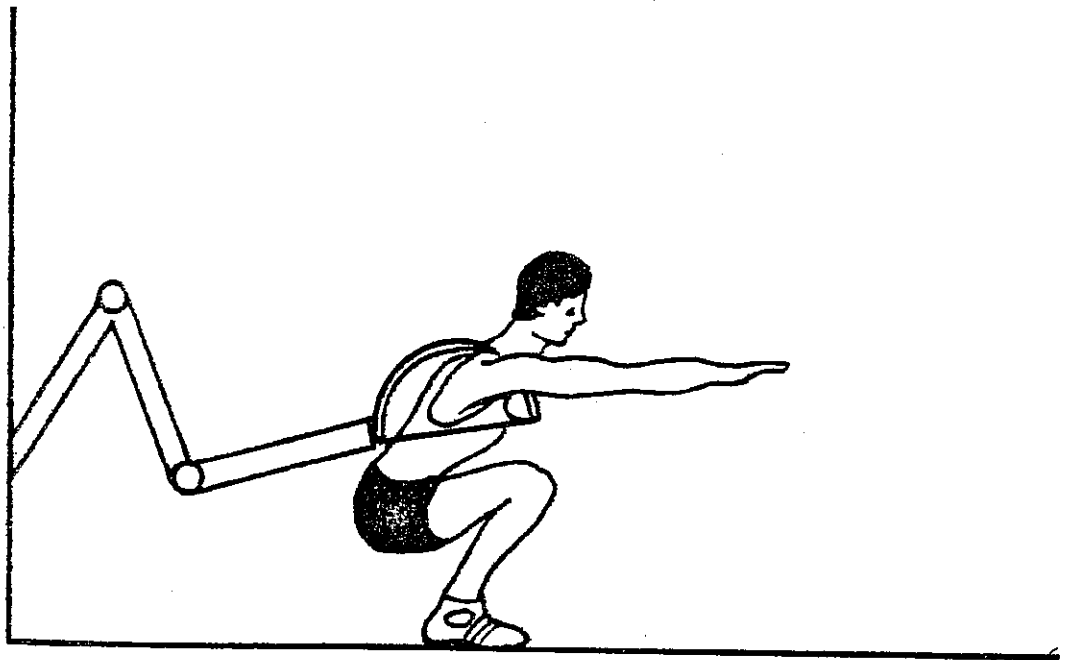
Фиг. 6



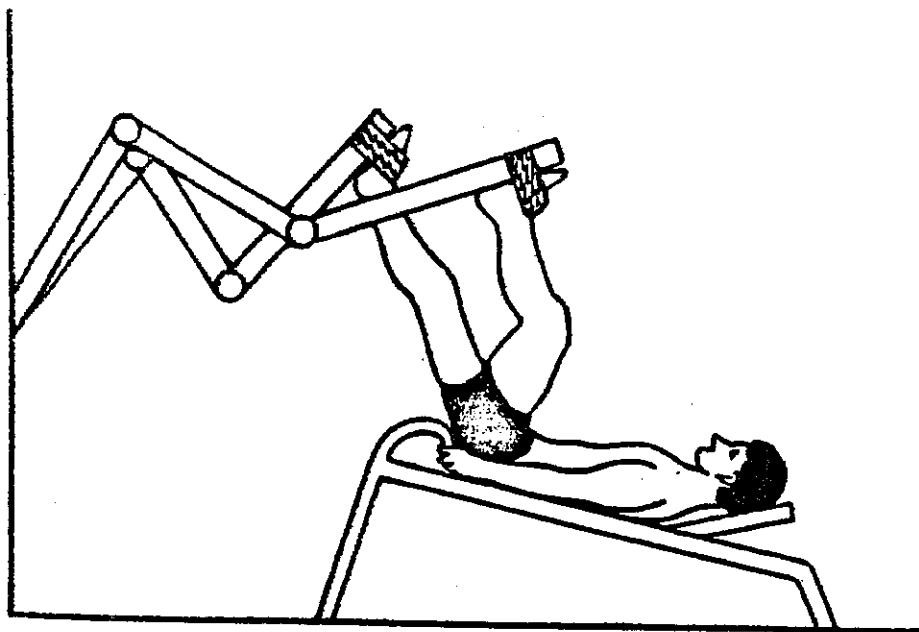
Фиг. 7



Фиг. 8



Фиг. 9



Фиг. 10

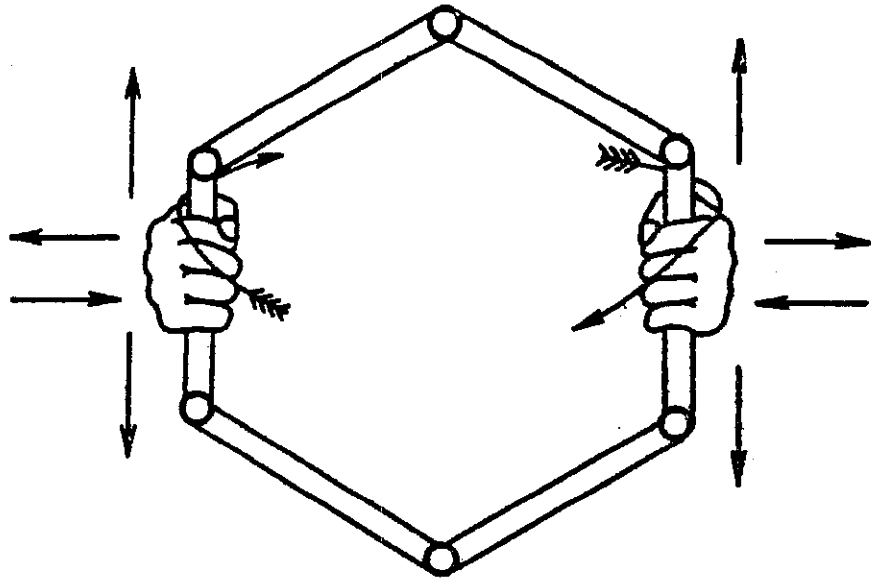


Fig. 11

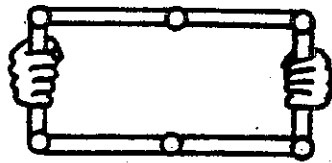


Fig. 12

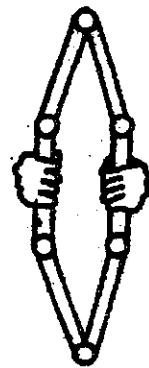


Fig. 13

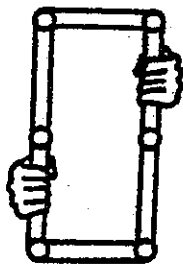


Fig. 14

Редактор Л. Пчолинская

Составитель Г. Царапов
Техред М. Дидык

Корректор М. Максимышинец

Заказ 675

Тираж 354

Подписное

ВНИИПИ Государственного комитета по изобретениям и открытиям при ГКНТ СССР
113035, Москва, Ж-35, Раушская наб., д. 4/5

Производственно-издательский комбинат "Патент", г. Ужгород, ул. Гагарина, 101