



УКРАЇНА

(19) **UA** (11) **94893** (13) **U**
(51) МПК (2014.01)
A63B 69/00

ДЕРЖАВНА СЛУЖБА
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ
ВЛАСНОСТІ
УКРАЇНИ

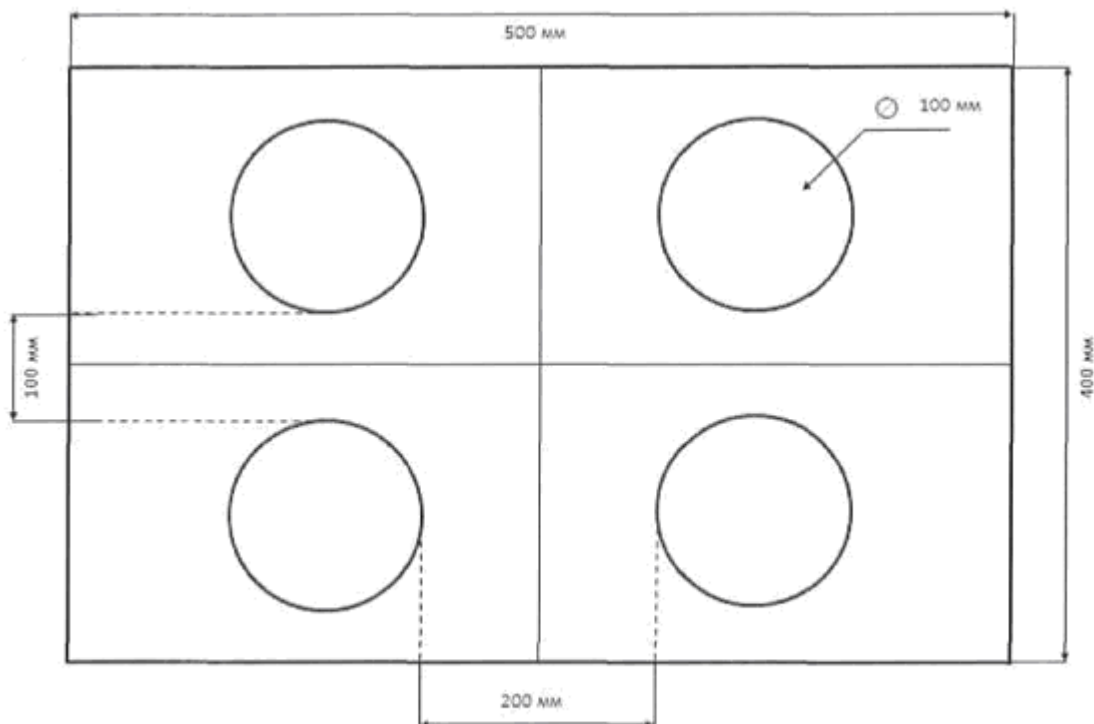
(12) ОПИС ДО ПАТЕНТУ НА КОРИСНУ МОДЕЛЬ

(21) Номер заявки: u 2014 04787	(72) Винахідник(и): Тищенко Валерія Олексіївна (UA), Кокарев Борис Валерійович (UA)
(22) Дата подання заявки: 05.05.2014	
(24) Дата, з якої є чинними права на корисну модель: 10.12.2014	(73) Власник(и): ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ, вул. Володимира Великого, 1, м. Дубляни, Жовківський р-н, Львівська обл., 80381 (UA)
(46) Публікація відомостей про видачу патенту: 10.12.2014, Бюл.№ 23	

(54) ПЛАТФОРМА ДЛЯ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ТА АЕРОБІКОЮ

(57) Реферат:

Платформа для занять фітнесом та аеробікою містить ламіновану поверхню (платформу) з вставками і тисненням та захисне покриття. Додатково на платформі розміщені світлодіоди під прозорим захисним покриттям, за допомогою яких виконана розмітка 4 рівних кругів, що виконані всередині 4 рівних прямокутників, на які розбита поверхня платформи.



Фіг. 1

UA 94893 U

Корисна модель належить до галузі фізичного виховання та спорту і може бути використана для відпрацювання вправ зі спортивної аеробіки та фітнесу.

Відомі платформи для занять фітнесом та аеробікою використовують для тренування м'язів ніг і регульованого навантаження для вдосконалення витривалості м'язів ніг, рухомості їх суглобів.

Зокрема відома платформа для занять фітнесом та аеробікою (патент України на корисну модель № 30604, МПК (2006) А61В 5/103, А63В 22/00, А63В 26/00, А63В 23/04, опубл. 03.2008), яка складається з опорної плити, оснащеної демпферним елементом, та міститься датчик хитання і/або прискорення. Однак основною задачею даної платформи є коливні рухи (хитання), що робить дану конструкцію ідеальною для тренувань зі сноубордингу, однак звукує рамки застосування для таких видів спорту як фітнес та аеробіка.

Також відомі платформи (так звані степ-платформи) для занять фітнесом та аеробікою різної модифікації (Інтернет-ресурс <http://www.prival.net.ua/step-platformy.html>), в яких як зусилля навантаження використовують механічні сили гравітаційного походження, пружні властивості елементів опору (пружин, амортизаторів різного типу) або електромагнітні зусилля електромеханічних перетворювачів, що обертаються. Однак часто вони є надто громіздкими і малофункціональними (тобто призначені суто для тренування окремих груп м'язів чи призначені для виконання обмеженої кількості вправ).

Ще одним видом платформ для занять фітнесом та аеробікою є так звана балансувальна подушка. Це пристосування для баланс - тренінгу. Вона виконана з спіненого матеріалу і наповнена повітрям. Також, як і попередні тренажери, розвиває координацію і опрацьовує м'язи (але вже всього тіла). Її також можна використовувати при кардіонавантаженнях, силових тренуваннях, а також на розвиток гнучкості. Ще її можна використовувати для виконання вправ на воді або для підтримування людини на плаву. При цьому всі тренування з використанням балансувальної подушки, на відміну від нашого тренажерного пристрою, є щадними і більше використовуються для відновлення після травм та оздоровчого тренінгу.

Найбільш близьким до запропонованої є платформа для занять фітнесом та аеробікою PLXS-7916 (Інтернет-ресурс <http://rfitness.ru/catalogue/45/50/373/2023/?height=500&width=600>), що являє собою ламіновану поверхню (платформу) з тришарової фанери з дерев'яною вставкою завтовшки 2 см з тисненням логотипом TuffStuff. На платформу нанесено захисне гумове покриття товщиною 5 см.

Недоліком є те, що дана платформа призначена в першу чергу як основа, база для встановлення на неї тренажерів. Тобто сама по собі не має широких функціональних можливостей. Окрім цього важливо враховувати легкість та мобільність тренажерних пристроїв, дешевизну та легкість масового виробництва.

В основу корисної моделі поставлено задачу розширити функціональні можливості платформи для тренування проблемних вправ зі спортивної аеробіки та фітнесу.

Поставлена задача вирішується тим, що платформа для занять фітнесом та аеробікою, яка містить ламіновану поверхню (платформу) з вставками і тисненням та захисне покриття, згідно з корисною моделлю, додатково містить світлодіоди під прозорим захисним покриттям, за допомогою яких виконана розмітка 4 рівних кругів, що виконані всередині 4 рівних прямокутників, на які розбита поверхня платформи.

Ламінована поверхня (на відміну від паркету або спеціальної ламінованої фанери) має розмір 500 на 400 мм, яку розбито на 4 рівних прямокутники. У кожному з них, за допомогою світлодіодів, які спалахують послідовно у заданому напрямі та ритмі (за годинниковою стрілкою або проти), розмічено круги діаметром 100 мм. Відстань між кругами - 200 мм у довжину та 100 мм у ширину.

Основне призначення платформи - балансування за рахунок зміщення центру ваги, стоячи на руках. При цьому сама платформа є нерухомою.

Таке вирішення конструкції даної платформи дає можливість відпрацьовувати найскладніші вправи зі спортивної аеробіки та фітнесу відповідно до існуючого класифікатора елементів складності.

Суть корисної моделі пояснюється кресленнями, на яких показано:

на фіг. 1 - світлова платформа для вдосконалення технічної майстерності у спортивній аеробіці та фітнесі;

на фіг. 2 - схема відпрацювання вправи "Молдован" за допомогою платформи.

Відповідно до правил змагань міжнародної федерації гімнастики (FIG), на 2013-2016 рр. розроблено Положення (регламент) проведення Чемпіонату України з переліком вправ. Розглядаючи критерій "складність", легко відмітити такі відмінності. У традиційних видах композиція повинна включати 10 елементів з 4 різних підгруп (А, В, С, D), 4 з яких необхідно

виконувати як самостійний елемент, показаний без зв'язку з іншими елементами, що мають технічну складність. Рівень складності оцінюється від 0,1 до 1,0 бала.

Проведеними дослідженнями було встановлено, що найбільш проблемними в плані відпрацювання у навчально-тренувальних заняттях та виконання під час змагань, є вправи групи "В". Зокрема нашу увагу привернув найскладніший елемент цієї групи, а саме: група В 137 (статична сила), підгрупа "упор кутом з поворотом на 720° ("Молдован" - B straddle /1 support 2/1 turn (Moldovan). Його цінність - 0,7 бала. Суть вправи: прийняти положення упор кутом, ноги нарізно, повернутися на 720°, змінюючи положення рук і ніг (нарізно - разом - нарізно) після кожного повороту на 180°.

За умовами навчального завдання для спортсменів зі стереотипом лівобічного обертання круги спалахують послідовно, проти годинникової стрілки. Для спортсменів зі стереотипом правобічного обертання круги спалахують послідовно, за годинниковою стрілкою. Для спрощення завдання пристрій може бути розташований на платформі заввишки до 300 мм. Це дозволяє виконувати певні коливання уздовж вертикальної осі, тобто дає змогу опускати стопи донизу, уникаючи зіткнення з поверхнею.

Спортивна аеробіка - це вид спорту, у якому спортсмени виконують безупинний і високо інтенсивний комплекс вправ, що включає з'єднання аеробних ациклічних рухів з різними по складності елементами структурних груп і взаємодії між партнерами. Програма повинна демонструвати постійний рух, гнучкість, силу й використання семи головних кроків, елементів складності, які виконано з високим ступенем досконалості. Україна має одну з самих представницьких команд Європи. Перед нашими спортсменами щорічно ставляться максимальні задачі: завоювання провідних позицій у світовому професійному і олімпійському спорті.

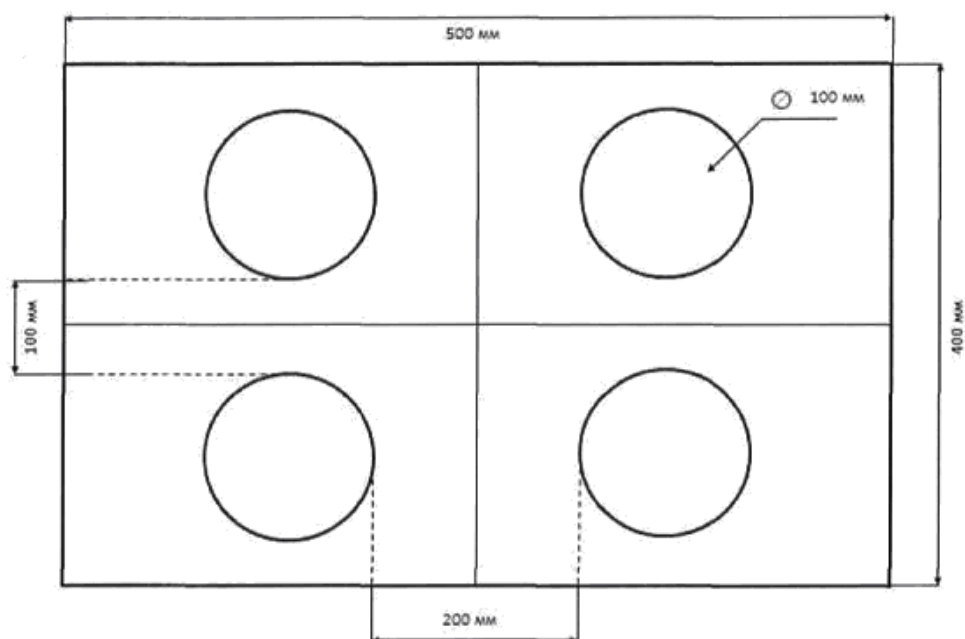
Закономірним є те, що перед спортсменами, які займаються складнокоординаційними видами спорту, завжди стоїть нелегка задача - оволодіти величезною кількістю технічних дій (елементів), тривало зберігати їх в пам'яті і бути готовим до точного їх виконання, як в процесі тренування, так і на змаганнях. Кожного разу, коли мова заходить про спорт вищих досягнень, неминуче постає питання про пошуки додаткових резервів в підготовці спортсменів до найвищих результатів. Тренерові необхідно враховувати особливості сприйняття інформації та їх послідовності всіма учасниками команди. Найвище досягнення успіху пов'язане з вмінням точно розподіляти у часі виконання дії. Спалахування світлодіодів дозволяє слідкувати та тренувати точність виконання вправ.

Подальше розширення функціональних можливостей пропонованого тренажерного пристрою для спорту і фітнесу досягнуте за рахунок того, що корпус платформи може бути нерухомо закріплений на будь-якому узвишші округлої або прямокутної форми для виконання вправ як в полегшеному, так і ускладненому варіанті. Також можливе використання платформи у комплексі з іншими тренажерними пристроями та системами (наприклад з застосуванням тренажера TRX®).

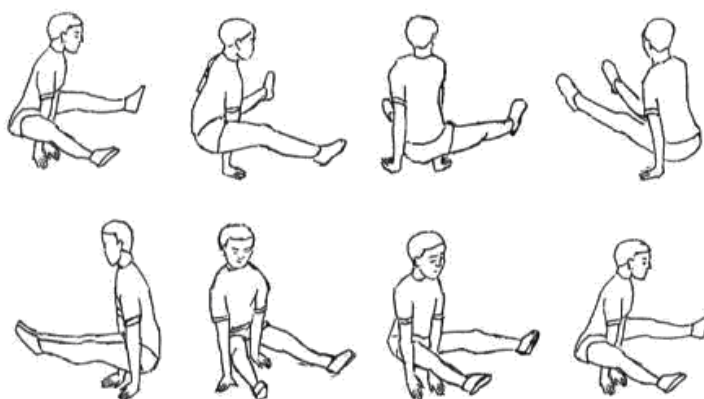
З метою усунення цього принципового недоліку відомих прототипів нами запропоновано принципово нову конструкцію тренажера, яка дозволяє досягнути значної економії виробничих площ закритих спортивних споруд (залів і павільйонів) і, відповідно, збільшити питомий показник числа відвідувачів на одиницю корисної площі.

ФОРМУЛА КОРИСНОЇ МОДЕЛІ

Платформа для занять фітнесом та аеробікою, яка містить ламіновану поверхню (платформу) з вставками і тисненням та захисне покриття, яка **відрізняється** тим, що додатково містить світлодіоди під прозорим захисним покриттям, за допомогою яких виконана розмітка 4 рівних кругів, що виконані всередині 4 рівних прямокутників, на які розбита поверхня платформи.



Фіг. 1



Фіг. 2

Комп'ютерна верстка С. Чулій

Державна служба інтелектуальної власності України, вул. Урицького, 45, м. Київ, МСП, 03680, Україна

ДП "Український інститут промислової власності", вул. Глазунова, 1, м. Київ – 42, 01601