



СОЮЗ СОВЕТСКИХ  
СОЦИАЛИСТИЧЕСКИХ  
РЕСПУБЛИК

(19) **SU** (11) **1243747** **A1**

(5D 4 A 63 B 23/02

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ СССР  
ПО ДЕЛАМ ИЗОБРЕТЕНИЙ И ОТКРЫТИЙ

## ОПИСАНИЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ

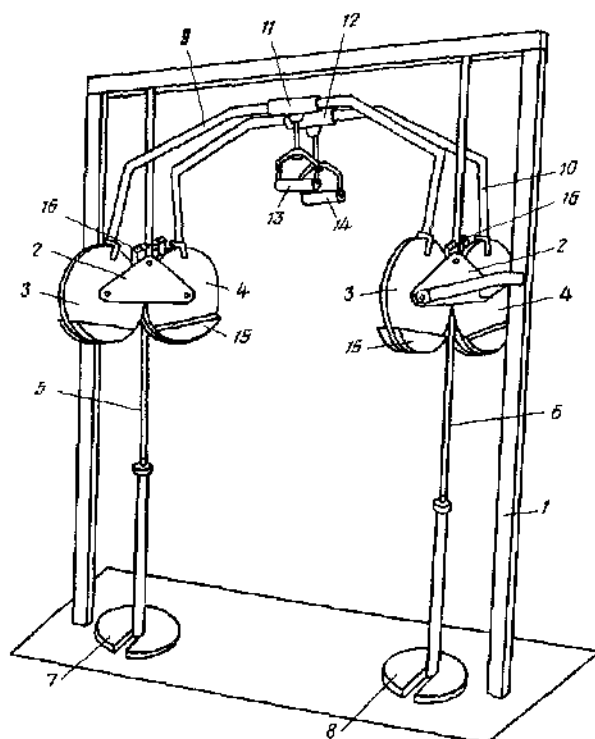
### К АВТОРСКОМУ СВИДЕТЕЛЬСТВУ

(21) 3756385/28-12  
(22) 26.06.84  
(46) 15.07.86. Бюл. № 26  
(72) В В Смирнов  
(53) 685.648(088 8)  
(56) Патент США № 3640527, кл 272—81, 1972.

(54) (57) 1. УСТРОЙСТВО ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ, содержащее установленную в вертикальной плоскости пару шкивов с размещением их осей в одной горизонтальной плоскости, несущих элементы для захвата руками, и пакет грузовых дисков, подвешенный к петле троса, связанного концами

со шкивами, отличающееся тем, что, с целью повышения эффективности тренировки путем расширения количества тренируемых мышц, оно снабжено расположенной симметрично элементам для захвата руками дополнительной парой шкивов, идентичной первой, связанной с дополнительно введенным в устройство пакетом грузовых дисков, при этом шкивы обеих пар связаны между собой перекладинами, а элементы для захвата руками установлены на перекладинах.

2. Устройство по п. 1, отличающееся тем, что элементы для захвата руками выполнены в виде рукояток, установленных на перекладинах через тройные шарниры.



РГФ-К

(19) **SU** (11) **1243747** **A1**

Изобретение относится к тренировочным устройствам для развития и укрепления мышц и может быть использовано как для общефизической подготовки физкультурников, так и для тренировки спортсменов.

Целью изобретения является повышение эффективности тренировки путем расширения количества тренируемых мышц.

На чертеже представлена схема предлагаемого устройства.

Устройство содержит раму 1 с кронштейнами 2, на каждом из которых установлены по два шкива 3 и 4 с размещением их осей в одной горизонтальной плоскости и с возможностью вращения относительно их. Каждую пару шкивов 3 и 4 по их ободам охватывает общий трос 5 и 6, прикрепленный концами к соответствующему шкиву с образованием петли, к которой подвешен пакет грузовых дисков 7 и 8 соответственно. Каждая из двух перекладин 9 и 10 связывает свою пару шкивов 3 и 4 соответственно. На каждой перекладине посередине установлен тройной шарнир 11 и 12, выполненный с возможностью поворота в трех взаимно перпендикулярных плоскостях. К каждому тройному шарниру прикреплена своя рукоятка 13 и 14, соответственно, уста-

новленная с возможностью вращения относительно своей продольной оси. Противовесы 15, прикрепленные к каждой паре шкивов 3 и 4, компенсируют крутящий момент от веса самих перекладин при их повороте. Упоры 16 задают крайнее верхнее положение перекладин.

Пользуются устройством следующим образом.

Поднятыми вверх руками берутся за рукоятки 13 и 14 и выполняют поворотные движения, разводя руки в стороны и вниз. При повороте перекладин в противоположные стороны каждая ветвь тросов 5 и 6 огибает свой шкив 3 или 4, поднимая пакеты грузов 7 и 8 и обеспечивая постоянную по величине нагрузку на мышцы. Благодаря тройным шарнирам обеспечивается удобное положение кистей рук при любом угловом их положении.

Повышение эффективности тренировки достигается в процессе естественных круговых нагруженных движений рук. При этом во всем диапазоне изменения угла поворота рук поочередно подключаются к работе почти все мышцы рук и корпуса и испытывают в пределах каждого цикла поворота равномерную нагрузку. Это обстоятельство определяет гармоничное развитие всех мышц.

Редактор Н. Швыдкая  
Заказ 3736/6

Составитель Н. Володина  
Техред И. Верес  
Тираж 406

Корректор Е. Рошко  
Подписное

ВНИИПИ Государственного комитета СССР  
по делам изобретений и открытий  
113035, Москва, Ж-35, Раушская наб., д. 4/5  
Филиал ППП «Патент», г. Ужгород, ул. Проектная, 4