

Винахід відноситься до пристроїв прикладної гімнастики для вправ локального і тотального впливу і може бути використаний для тренування м'язів.

Аналогами винаходу є: патент Німеччини №75544, кл. А63В11/02, 1983 та патент Російської Федерації №2013100, кл. А63В11/072, 1994.

Найбільш близьким аналогом, який обрано як прототип, вибрана гантель (патент Російської Федерації №2043130 кл. А63В21/072, 1995) де пакет вантажних дисків складається з п'яти дисків різної ваги. Вага щонайменше одного з дисків, перевищує в два рази ваг найменшого з них, а вага кожного наступного диска перевищує вагу попереднього в три рази. Диски встановлені на наконечниках рукоятки і зафіксовані фіксаторами.

Недоліком даного винаходу є низька ефективність тренування в силу того, що для профілактики спортивного травматизму, а також відновлення і розробки контрактур у комплексах ДФК після типових переломів кіст передпліччя необхідна гантель, яка створює менший момент, що крутить.

До основи винаходу поставлена задача підвищення ефективності тренування шляхом розширення діапазону м'язів, яких тренують, і характеру їхньої активності. Зазначений технічний результат досягається тим, що пакет вантажів складається з трьох дисків, ваги яких кратні числам 0,1; 0,2; 0,7.

Технічним результатом винаходу є розширення функціональних можливостей гантелі за рахунок зменшення моменту, що крутить, і підвищення за рахунок цього ефективності тренування.

На фіг.1 представлена гантель, загальний вид; на фіг.2 - одна з можливих комбінацій.

Гантель складається з рукоятки 1, на краях 2, 3 якої розташовані три вантажі, на краю 2 - вантаж 4, зафіксований гайкою 5, а на краю 3 вантажі 6, 7 зафіксовані гайкою 8 (розташування і комбінація вантажів на краях гантелі визначається величиною необхідного режиму моменту, що крутить) (фіг.1).

Гантеллю користуються в такий спосіб.

Той, що займається, вибирає співвідношення вантажів на лівому і правому кінцях рукоятки, відповідно до таблиці, що забезпечує задані моменти, що крутять, і виконує вправу "підйом гантелей".

Наприклад, для установки моменту, що крутить, 0,6 необхідно на кінець 2 рукоятки 1 надягти вантаж 6 і зафіксувати гайкою 5, при цьому на протилежний кінець 3 рукоятки 1 надягти вантаж 4, зафіксувавши гайкою 8 (вантаж 6 дорівнює 0,1кГ; вантаж 4 дорівнює 0,7кГ).

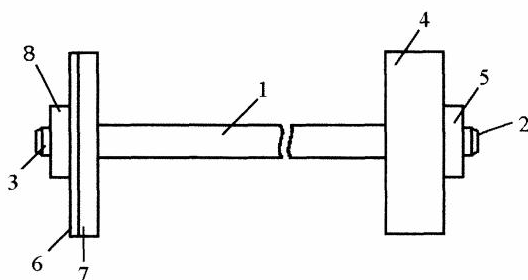
При моменті, що крутить, 0,6кГм маса гантелі менше на 0,2кГ, тому що в цій комбінації не бере участь вантаж 7, що дорівнює 0,2кГ.

Дана комбінація приведена на фіг.2. Варіюючи вантажами 4, 6, 7, відповідно до таблиці можна домогтися зміни в широкому діапазоні моменту, що крутить, тобто зміни режимів тренування, обертання кистей назовні, обертання кистей усередину, при виконанні вправи "підйом гантелей".

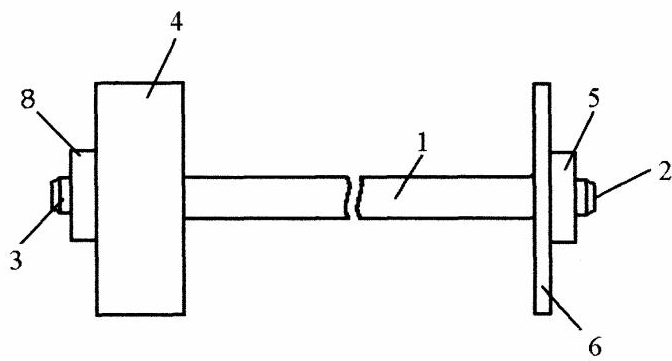
Перевагою винаходу, крім показників м'язів, з якими проводять тренування, є можливість забезпечення малою кількістю вантажів (3шт.) великої кількості комбінацій -10, що заощаджує матеріал і спрощує роботу і тренування.

Таблица

Лівий край, кг	Правий край, кг	Момент, що крутить, кГм	Маса, кг
0,1	-	0,1	0,1
0,2	-	0,2	0,2
0,1;0,2	-	0,3	0,3
0,7	0,1;0,2	0,4	1,0
0,7	0,2	0,5	0,9
0,7	0,1	0,6	0,8
0,7	-	0,7	0,7
0,1;0,7	-	0,8	0,8
0,2;0,7	-	0,9	0,9
0,1;0,2;0,7	-	1,0	1,0



Фиг. 1



Фиг.2