

Винахід відноситься до спортивного інвентарю, зокрема до пристроїв, які сприяють досконалості фізичної підготовки, тобто зміцнення м'язів верхнього плечового пояса й тулуба.

Відомий тренажер для тренування м'язів і розробки суглобів, який складається з рами, навантажувального елемента й вузла з'єднання, що містить вертикальні напрямні, щільно укріплені на рамі (див. патент України №44324, МПК7 А63В21/00, 2002).

Недоліком цього тренажера є великі розміри, складність його виготовлення, обмежена кількість вправ, які можна виконати на ньому.

Відомий пристрій для тренування м'язів рук, зміцнення хребта й формування необхідної статури людини. Складається з основи, до якої прикріплено дві вертикальні стійки, які з'єднані між собою у верхній частині перекидиною, що пересувається за висотою. На стійках розташована пересувна опора з прив'язними ремнями (див.: Юркевич Т.П. и др. Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов. т-Минск: Полымя, 1987. - С.92, рис.91; першоджерело - міжнародна заявка WO 80/01540, Publ. 07.08.80).

Цей тренажер має обмежені функціональні можливості, тобто за його допомогою можна виконувати не більше двох функцій, що недостатньо для ефективного тренування.

За більшістю істотних спільних ознак вищезгаданий тренажер прийнятий авторами як найбільш подібний аналог, тобто прототип, що має такі складові частини: основа, до якої прикріплено дві вертикальні стійки з пересувною перекидиною у верхній частині; між перекидиною та основою - друга пересувна перекидина, інакше кажучи, між двома стійками розташовано дві горизонтальні перекидини, які можна пересувати й фіксувати.

В основу винаходу покладено нову конструкцію тренажера, яка має сприяти вдосконаленню рівня фізичної підготовленості. Її відмінність від існуючих пристроїв аналогічного призначення полягає в новому вирішенні окремих вузлів, багатофункціональності й простоті.

Для реалізації заявленого технічного рішення пропонується до основи приєднати дошку з пересувним сидінням, що дасть можливість виконувати додаткові вправи й зробить тренажер більш стійким.

Крім того, на основі між вертикальними стійками встановлюються скоби-дужки для фіксації ніг.

Вертикальні стійки виконуються у вигляді двох пар паралельних труб, між якими проходять пересувні перекидини, ззовні затиснуті гвинтовими затискачами у вигляді гайок - "барашків". До нижньої пересувної перекидини приєднуються гумові еспандери. Основа має вигляд літери "Н", що зумовлює надійну стійкість тренажера. До поперечної частини "Н" і приєднується дошка, що згадана вище. Щільне її кріплення дозволяє досягти стійкості конструкції, і це дає можливість виконувати вправи, пов'язані з розробкою м'язів спини, живота й тулуба, а не тільки верхнього плечового пояса. Пересувні перекидини закріплюються гвинтовими затискачами на необхідній висоті, яка, у свою чергу, визначається як зростом виконавця, так і рівнем його фізичної підготовленості на час виконання вправ.

Для пояснення суті заявленого рішення додаються креслення й фотографії (фіг.4), де на фіг.1 показано загальний вигляд тренажера; на фіг.2 - вигляд основи зверху, розріз за А-А; на фіг.3 - вигляд дошки з підставкою, розріз за В-В з фіг.2.

Пропонований тренажер для вдосконалення фізичної підготовки "Атлант" складається з основи (1), до якої приєднано дві нерухомі стійки (2). Стійки (2) доцільно виконувати з двох пар симетричних здвоєних труб для забезпечення стійкості. До стійок (2) приєднуються пересувні перекидини (3 і 4). Верхня пересувна перекидина (3) фіксується за висотою гвинтовим затискачем, нижня фіксується так само. Вертикальні стійки (2) мають підпірки (5) з одного боку.

Основа (1) має вигляд літери "Н", до поперечини якої прикріплюється дошка (6), якою в паралельних пазах (9) пересувається підставка (7). У пази рами (9) заводиться вісь (10) підставки (7). Ця вісь (10) фіксується гайками гвинтовими затискачами (11).

До нижньої перекидини (4) з двох боків приєднуються гумові еспандери (12), які застосовують для виконання вправ на розвиток м'язів верхнього плечового пояса, тулуба (спини, черевного преса та інших) і для відпрацювання техніки ударів руками. На поперечині основи (1) закріплюються фіксатори для ніг (13).

У положенні сидячи на підставці (7), розташованій горизонтально, і зачепившись ногами за фіксатори для ніг (13), виконуються вправи для м'язів тулуба (черевного преса) та спини.

Тренажер для вдосконалення рівня фізичної підготовки "Атлант" призначений для виконання фізичних вправ, пов'язаних із розвитком м'язів верхнього плечового пояса, таких як згинання й розгинання рук в упорі на верхній перекидині, підтягування на нижній перекидині під різними кутами з положення "змішаний вис".

М'язи тулуба (спини, черевного преса та ін.) також можна тренувати, виконуючи піднімання й опускання тулуба (варіант: піднімання й опускання тулуба з поворотами ліворуч і праворуч). Навантаження на м'язи збільшується використанням жилета-обтягувача.

Конструкція тренажера проста у виготовленні та зручна в експлуатації. Крім того, перевага тренажера "Атлант" перед іншими пристроями аналогічного призначення полягає в тому, що він дає можливість тренуватися людям різного віку, статі й рівня фізичної підготовленості, може застосовуватися професійними спортсменами в різних видах єдиноборств, наприклад у боксі, кікбоксінгу. Тренажер є унікальним, оскільки він дозволяє підвищити рівень розвитку силових якостей і витривалості, одночасно зберігаючи еластичність і рухливість м'язів.

