



УКРАЇНА

(19) UA (11) 11136 (13) C1

(51)S A 63 B 23/12

ДЕРЖАВНЕ  
ПАТЕНТНЕ  
ВІДОМСТВООПИС ДО ПАТЕНТУ  
НА ВІНАХІД

(54) ПРИСТРІЙ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ РУК

1

(20) 94321700, 31.03.93  
(21) 4825575/SU  
(22) 15.05.90  
(24) 25.12.96  
(46) 25.12.96. Бюл. № 4  
(56) Авторское свидетельство СССР  
№ 1671324, кл. А 63 В 21/30, 1989.  
(72) Лейкін Марк Григорович, Водлозьоров  
Володимир Єгорович, Маржин Валеріан  
Олександрович  
(73) Сімферопольський державний  
університет ім. Фрунзе (UA)

2

(57) Устройство для тренировки рук, содержащее траверсу с вилками на концах, шарнирно связанными со стержнями, несущими каждый полую рукоятку, установленную на нем с возможностью и возвратно-поступательного перемещения и имеющий средства ее нагружения, отличающееся тем, что каждый стержень имеет вилку, шарнирно связанную с его основанием, а вилка стержня шарнирно соединена с вилками траверсы.

Изобретение относится к устройствам для тренировки рук, в частности для тренировки восточных единоборцев, армреслингистов и др.

Известно устройство для тренировки рук, содержащее полые рукоятки, установленные осевыми отверстиями на стержнях с возможностью вращения и возвратно-поступательного перемещения, имеющих резьбу на одном из концов и регулировочные гайки с наружным диаметром, меньшим внутреннего диаметра рукояток, пакеты фрикционных дисков и пружины, расположенные коаксиально и последовательно на стержнях между торцами рукояток и торцами регулировочных гаек, накрученных на резьбу стержней, и траверсу, на крайние звенья которой перпендикулярно установлены фигурные опоры стержней с возможностью фиксированного изменения положения относительно траверсы в  $45-90^\circ$ , а крайние звенья, на которые установлены опоры стержней с рукоятка-

ми, снабжены фиксатором углового смещения, кратного  $45^\circ$  [1].

Недостатком устройства-прототипа является ограничение его функциональных возможностей.

В основу изобретения поставлена задача усовершенствования устройства для тренировки рук, в котором конструктивно создается возможность силовых реализаций в условиях множества степеней свободы непосредственно в процессе выполнения упражнений, и таким образом расширяются функциональные возможности устройства, что в конечном счете приводит к повышению эффективности тренировки.

Поставленная задача решается тем, что в устройстве для тренировки рук, содержащем траверсу с вилками на концах, шарнирно связанных со стержнями, каждый из которых несет полую рукоятку, установленную на нем с возможностью вращения и возвратно-поступательного перемещения и имеющий средства ее нагружения, согласно изобретению, каждый стержень имеет вил-

(19) UA (11) 11136 (13) C1

ку, шарнирно связанную с его основанием, а вилка стержня шарнирно соединена с вилками траверсы.

Устройство представлено графически.

На фиг.1 изображено заявляемое устройство, общий вид; на фиг.2 изображена крестовина, вид сбоку; на фиг.3 изображена крестовина, вид сверху; на фиг.4 изображена рукоятка в разрезе.

Тренажер состоит из двух полых рукояток 1, установленных осевыми отверстиями на стержнях 2 с возможностью вращения и возвратно-поступательного перемещения, имеющих резьбовые участки 3 на одном из концов, на которые накручиваются регулировочные гайки 4, сжимающие пружины 5 из пакеты фрикционных дисков 6, размещенные внутри рукояток коаксиально и последовательно на стержнях 2, другие концы 7 которых закреплены на фигурных основании-

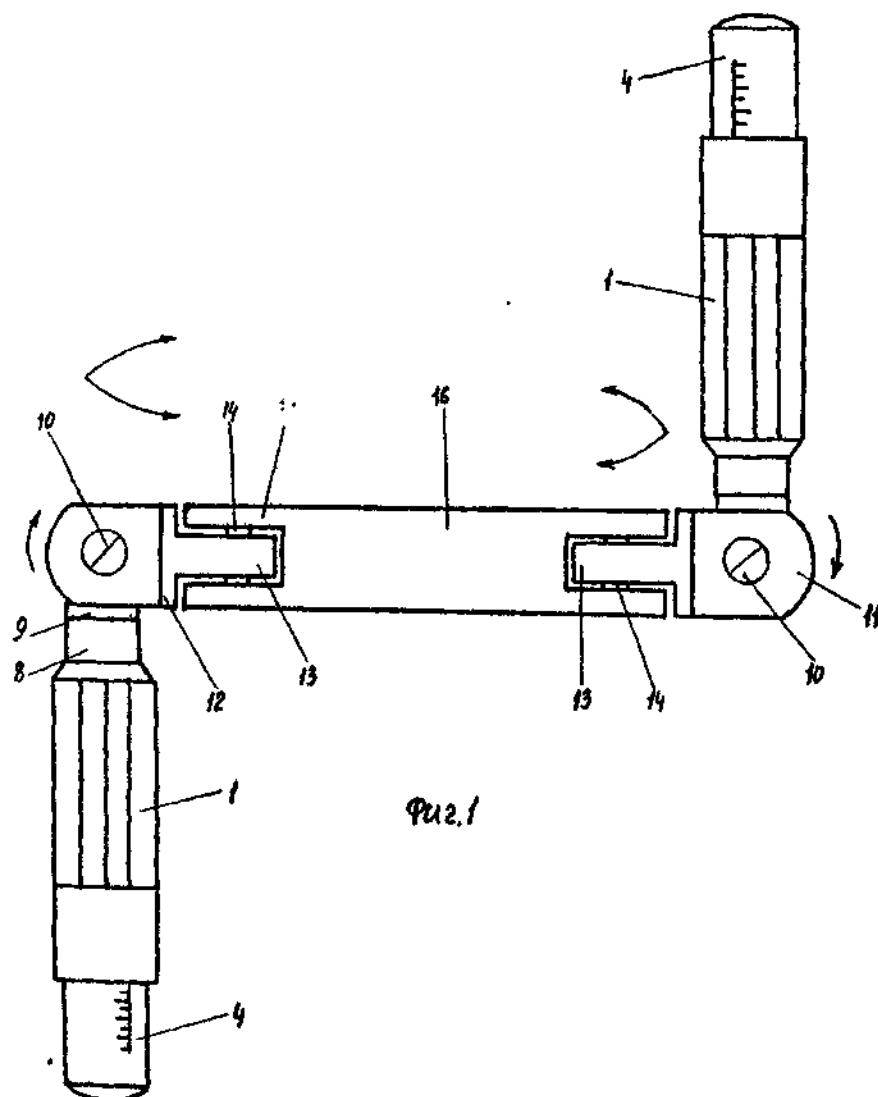
ях 8 со шлицами 9 рукояток 1, установленных на осях 10 в щеках 11 вилок крестовины 12, шлицы которых 13 соединены осями 14 со щеками 15 вилок траверсы 16.

Тренажером пользуются следующим образом.

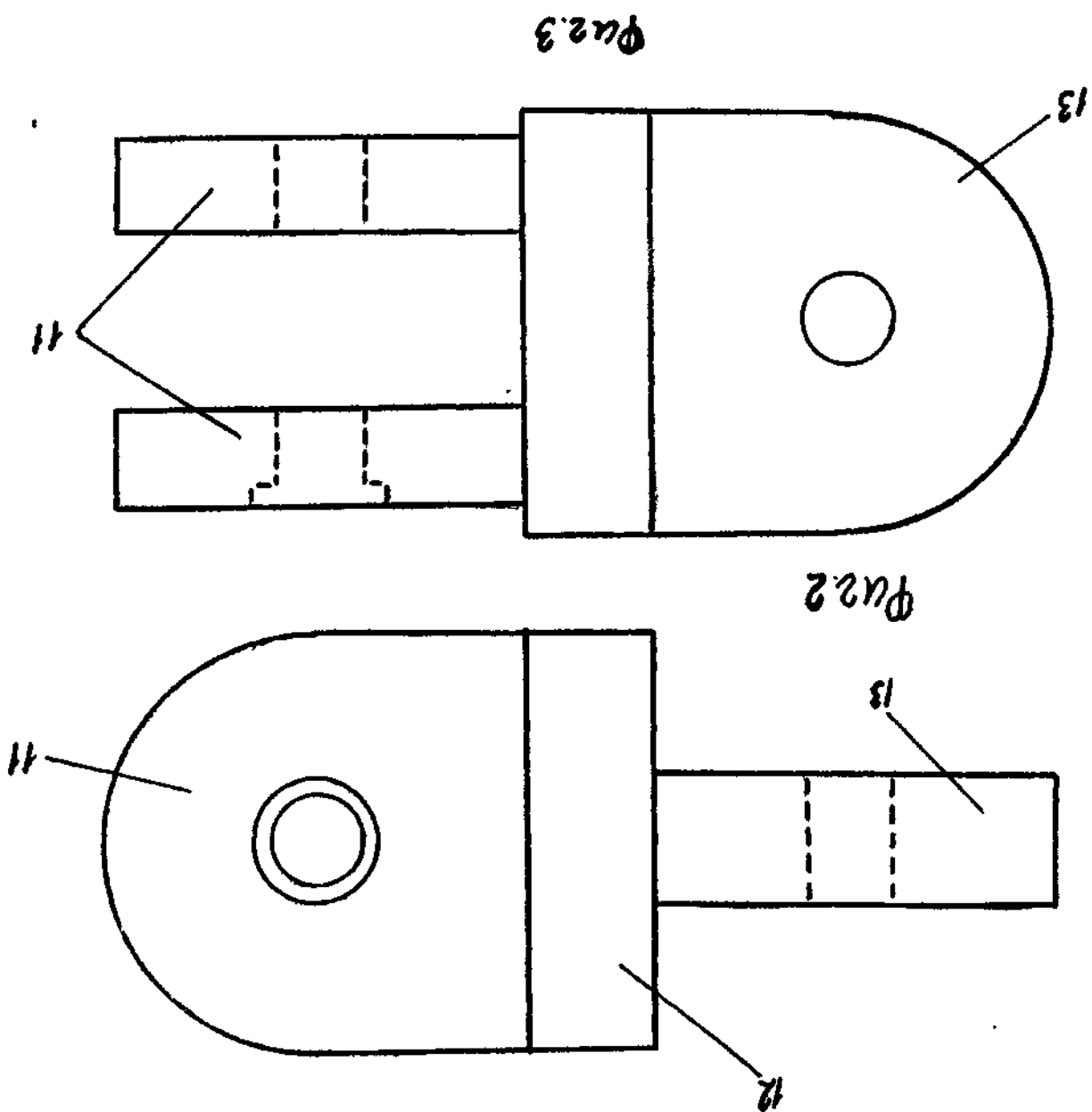
Перед тренировкой устанавливают необходимые нагрузки (моменты сопротивления вращения) для каждой руки путем поворота гаек 1 по резьбе стержней 12.

Взявшись за рукоятки выбранным хватом (снизу, сверху, обратным, разным и пр.) занимающийся приступает к выполнению выбранных упражнений.

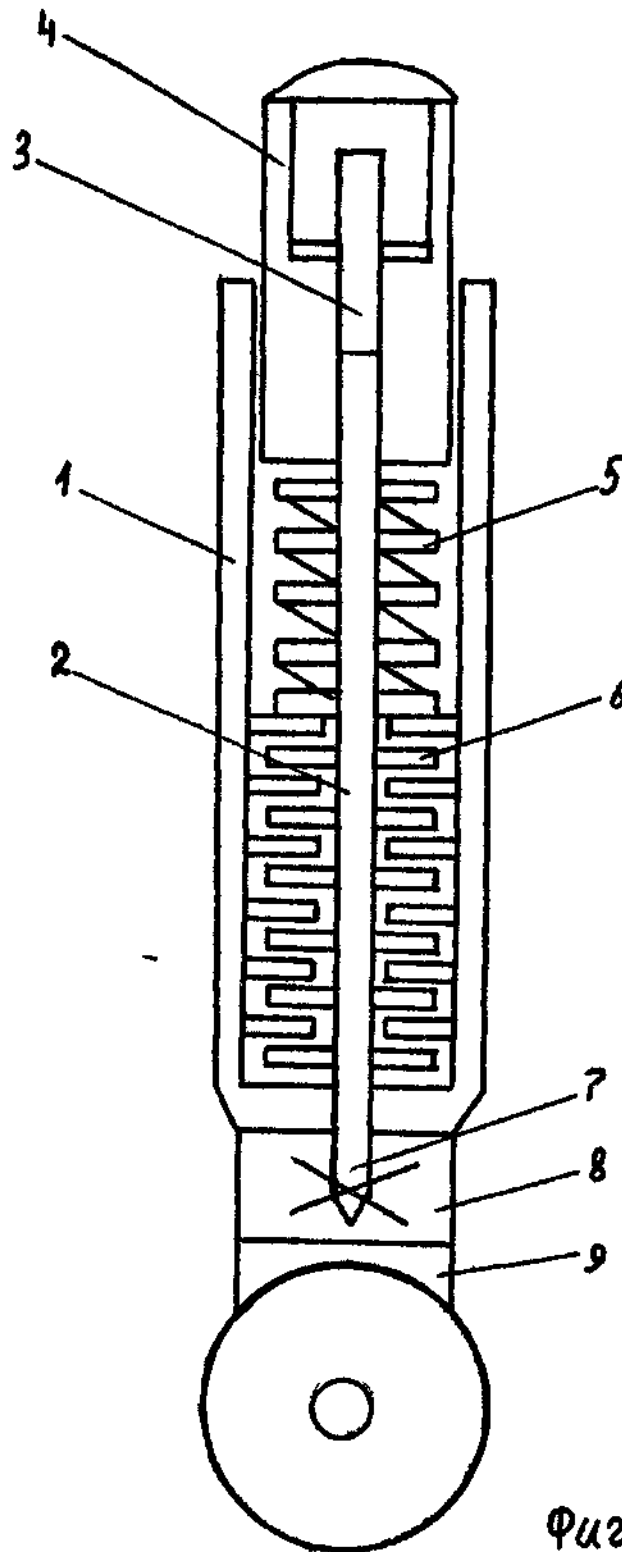
Шарнирное соединение рукояток с траверсой обеспечивает широчайшую вариативность взаимных положений рук непосредственно при выполнении упражнений, а значит и разнообразие работающих мышц и характера их активности.



Фиг.1



11136



Фиг. 4

Упорядник

Техред М.Моргентал

Коректор М. Керецман

Замовлення 4049

Тираж

Підписне

Державне патентне відомство України,  
254655, ГСП, Київ-53, Львівська пл., 8

Відкрите акціонерне товариство "Патент", м. Ужгород, вул.Гагаріна, 101