УКРАЇНА

(19) UA (11) 5616 (13) C1

(51)5 A 63 B 21/075

ДЕРЖАВНЕ ПАТЕНТНЕ ВІДОМСТВО

ОПИС ДО ПАТЕНТУ

НА ВИНАХІД

(54) ГАНТЕЛЬ

1

(20) 94260748, 31.03.93
(21) 4815567/12
(22) 17.04.90, SU
(46) 28.12.94. Бюл. № 7-I
(56) Патент Англии № 2.046.601, кл. A 63 B 11/02, 1980.
(71) Сімферопольський державний університет ім. М.В.Фрунзе
(72) Лейкін Марко Григорович, Водлозьоров Володимир Єгорович
(73) Сімферопольський державний університет ім. М.В.Фрунзе, UA

2

(57) 1. Гантель, содержащая два полых груза, соединенных полой рукояткой, и наполнитель грузов, о т л и ч а ю щ а я с я тем, что объем наполнителя составляет 1/4 объема полостей грузов для обеспечения возможности размещения наполнителя в одной из полости грузов при их горизонтальном расположении, а наполнитель выполнен в виде металлических шариков.

2. Гантель по п.1, о т л и ч а ю щ а я с я тем, что наполнитель выполнен в виде жидкости.

Изобретение относится к устройствам прикладной гимнастики для упражнений локального, регионального и тотального воздействия.

Известна также гантель, содержащая два полых груза, соединенных полой рукояткой, и наполнитель в виде песка, воды или другого балласта.

Недостатком данного изобретения является низкая эффективность тренировки из-за ограниченной возможности изменения характера нагружения при выполнении упражнений.

В основу изобретения поставлена задача повышения эффективности тренировки путем максимилизации возможности изменения характера нагружения.

Поставленная задача решается тем, что в гантели, содержащей два полых груза, соединенных полой рукояткой, и наполнитель, согласно изобретению объем наполнителя составляет 1/4 объема полостей грузов для обеспечения возможности размещения наполнителя в одной из полостей грузов при горизонтальном расположении, а наполнитель выполнен в виде металлических шариков.

Наполнитель может быть выполнен в виде жидкости.

Наполнение пустот на 1/4 металлическими шариками обеспечивает при наклоне гантели размещение всего объема шариков в полости одного из полых корпусов, и, что обеспечивается только конструкцией заявляемого устройства, фиксацию этого наполнителя при приведении гантели в горизонтальное положение. Крутящий момент (а значит, и тренирующее воздействие) при этом наибольший (формируемый весом шариков в объеме 50% объема полых корпусов). Например, при 20% наполнении корпусов крутящий момент будет формироваться весом шариков в объеме 40% объема корпуса. При 30% наполнении корпусов в одном корпусе разместятся шарики с весом в объеме 50%, а в другом – 10%, так что крутящий момент будет формироваться весом шариков в объеме 40% объема корпуса.

(19) UA (11) 5616 (13) C1

відділ інфор № и

Очевидно, что только гантель с объемом наполнителя 1/4 объема полостей позволяет максимально изменять величину и направление воздействия на руки занимающегося и, следовательно, достигнуть цели повышения эффективности тренировки.

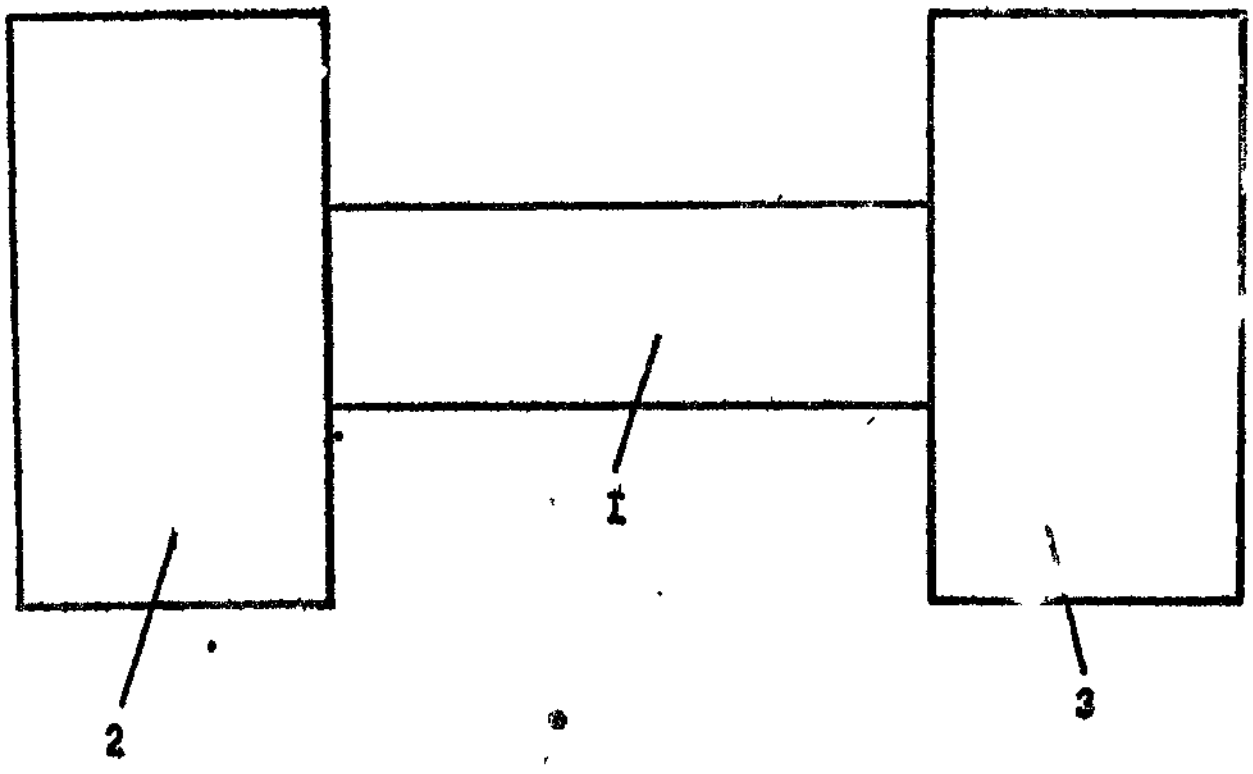
На фиг.1 представлен общий вид гантели; на фиг.2 – вид А на фиг.1; на фиг.3 – разрез Б–Б на фиг.2.

Гантель состоит из полой рукоятки 1, на краях которой расположены полые грузы 2,3, заполненные на 1/4 полостей 4, 5 металлическими шариками 6,7.

Гантелями пользуются следующим образом.

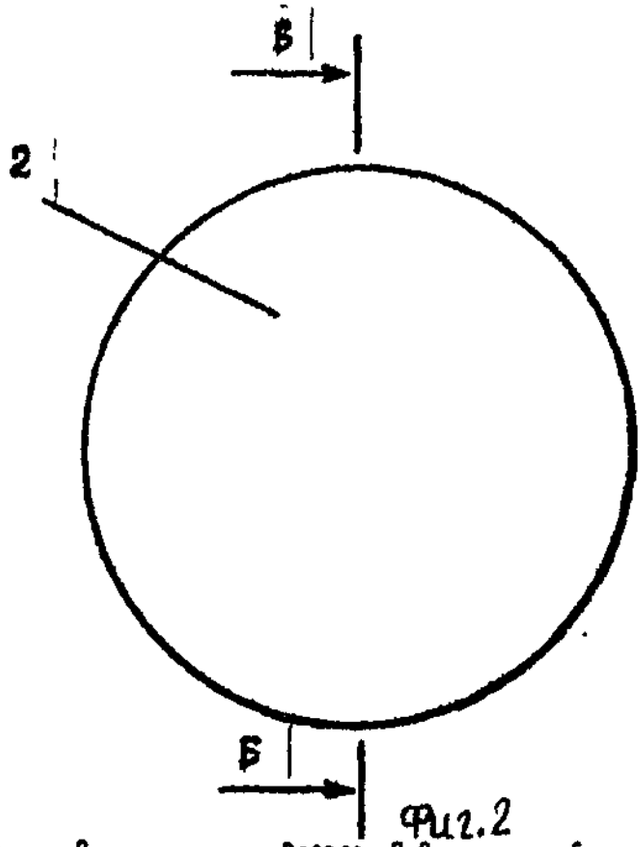
Занимающийся выбирает тренировочный режим, обеспечивающий (при повороте гантели за счет перемещения металлических шариков 6, 7 в полости 4, 5 полых грузов 2, 3 через отверстие 8 полой рукоятки 1) постоянные в процессе всего подъема гантелей крутящие моменты.

Варьируя перемещение металлических шариков 6, 7 в полостях 4,5 полых грузов 2,3 через отверстие 8 полой рукоятки 1 можно добиться изменения в широком диапазоне крутящего момента, т.е. изменения режимов тренировки (вращение кистей каружу, вращение кистей вовнутрь, одноименные вращения кистей наружу и вовнутрь) при выполнении упражнения "подъем гантелей".



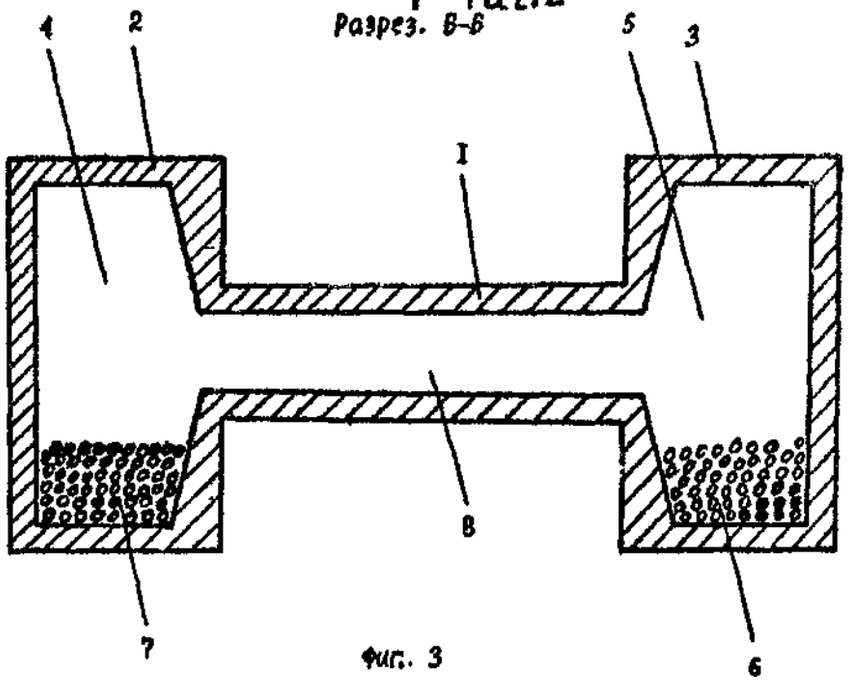
Фиг.1

Вид. А



Фиг.2

Разрез. В-В



Фиг. 3

Упорядник Техред М.Моргентал Коректор А. Обручар

Замовлення 614 Тираж Підписне

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

Виробничо-видавничий комбінат "Патент", м. Ужгород, вул.Гагаріна, 101