

(19)



**Евразийское
патентное
ведомство**

(11) **044792**

(13) **B1**

(12) ОПИСАНИЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ К ЕВРАЗИЙСКОМУ ПАТЕНТУ

(45) Дата публикации и выдачи патента
2023.09.29

(21) Номер заявки
202390958

(22) Дата подачи заявки
2023.04.24

(51) Int. Cl. *A63B 5/11* (2006.01)
A63B 21/05 (2006.01)
A63B 21/055 (2006.01)

**(54) ФИТНЕС-БАТУТ С ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ СТОЙКОЙ И СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ
УПРАЖНЕНИЙ С ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ**

(31) RU2022111544

(32) 2022.04.27

(33) RU

(43) 2023.09.28

(71)(72)(73) Заявитель, изобретатель и
патентовладелец:

**АБРАМОВА ВИКТОРИЯ
АЛЬБЕРТОВНА (RU)**

(74) Представитель:
Меленкова Л.В. (RU)

(56) US-A1-2004058782
CN-U-206964961
US-A1-20050130804
US-B2-9050493

(57) Изобретение относится к области физической культуры и спорта и может быть использовано для проведения фитнес тренировок как в спортивных залах, так и в домашних условиях. Для тренировок используют фитнес-батут с дополнительным оборудованием, включающим каркас с натянутым сверху полотном и рукоятку. Рукоятка выполнена в виде напольной стойки, соединенной с рамой каркаса, и включает напольную часть в виде опоры, вертикальную часть, горизонтальную часть и непосредственно рукоятку. Опора состоит из двух пластин: горизонтальной пластины и пластины, установленной под углом, которая соединена с вертикальной частью стойки. По всей длине стойки и на рукоятке размещены скобы, причем на вертикальной части и на горизонтальной части скобы размещены в два ряда, а на рукоятке - в один ряд. Способ выполнения упражнений с использованием фитнес-батута с дополнительным оборудованием заключается в проведении занятий индивидуально или в группах, причем комплексе упражнений проводят с использованием эластичной ленты. Упражнения с лентой можно делать на батуте с ощущением неустойчивого полотна. Такие упражнения позволяют спортсмену включать в работу мышцы-стабилизаторы и маленькие межпозвонковые мышцы, которые почти никогда не задействованы в других тренировках.

B1

044792

044792

B1

Изобретение относится к области физической культуры и спорта и может быть использовано для проведения фитнес тренировок как в спортивных залах, так и в домашних условиях.

В последнее время большую популярность набирает система тренировок Джампинг (Jumping®) - это система кардиотренировок на мини-батутах, придуманная чешскими фитнес-инструкторами. Мини-батуты обеспечивают хорошую аэробную нагрузку, которая позволяет улучшить общую физическую форму, получить заряд положительных эмоций, улучшить работу кардиоваскулярной системы, укрепить вестибулярный аппарат, развить чувства равновесия и координации в пространстве для пользователей любого пола и возраста.

На сегодняшний день существует ряд фирм, изготавливающих фитнес-батуты. Батуты разных фирм мало отличаются друг от друга и имеют примерно одну конструкцию. Самыми известными производителями являются фирмы Лекко (<https://www.lecoshop.ru/dir.php?id=2890>), Sport Elite (<https://zen.yandex.ru/media/markakachestva/10-luchshih-batutov-dlia-djampingtrenirovok--reiting-2021-goda-603d52366bbac837cdd36aea>), ProJumping Fit-Word, Jamp-Man, Sky-jumping и другие.

Внешне тренажер выглядит как каркас с натянутым сверху полотном, которое крепится к раме с помощью жгутов. Батут снабжен рукояткой. Она помогает удерживать равновесие при выполнении упражнений. Обычно ручка выполнена из стали, как и рама батута. Рукоятки бывают раздвижные и закрепляются фиксатором и имеют несколько позиций по высоте, подстраиваясь под нужный рост (© 2022, Все о батутах, Все, что нужно знать о батутах: <https://vseobatutah.ru/kak-vybrat/kak-vybrat-batut-dlya-dzhamping-trenirovok/>). Есть круглые и шестиугольные батуты. Последние специально разработаны создателями джампинга для расширенного диапазона движений. На таком тренажере можно делать прыжки с более широкой постановкой ног.

Известна конструкция фитнес-батута (USD 936777 (S), 23.11.2021), описанная как новый дизайн. Конструкция содержит каркас с натянутым полотном, которое крепится к раме с помощью пружин. Батут снабжен П-образной рукояткой. Рукоятка выполнена раздвижной и закрепляется фиксаторами. Имеет несколько позиций по высоте.

Известна конструкция батута (CN 210125125, A63B5/11, 06.03.2020), содержащая каркас с натянутым сверху полотном, которое крепится к раме с помощью жгутов. Батут снабжен Т-образной рукояткой.

Все известные конструкции позволяют выполнять тренировку, состоящую из трех видов упражнений, которые сочетаются в разных вариациях. Разминку, которую начинают с простых прыжков в легком темпе. Основная часть тренировки включает прыжки в ускоренном темпе с махами рук и разной постановкой ног и растяжку, которую выполняют на неподвижном полотне батута и без прыжков.

Технической задачей изобретения является расширение технических возможностей фитнес-батута.

Техническим результатом использования предлагаемой конструкции является возможность сочетает в себе два популярных упражнения: прыжок, в котором спортсмен использует батут, и для упругости и силы мышц, их укрепления, физической реабилитации упражнения на растяжку, в которых спортсмен может использовать эластичную ленту. Упражнения с лентой можно делать на батуте с ощущением неустойчивого полотна, что позволяет задействовать дополнительные группы мышц. А также изобретение относится к способу тренировки, включающему использование устройства по изобретению, которое представляет собой предлагаемый фитнес-батут, и эластичную ленту.

Указанный технический результат достигается за счет того, что фитнес-батут с дополнительной стойкой включает каркас с натянутым сверху полотном, которое крепится к раме с помощью жгутов и рукоятку, причем рукоятка выполнена в виде напольной стойки, соединенной с рамой каркаса. Стойка включает напольную часть в виде опоры, вертикальную часть, горизонтальную часть и непосредственно рукоятку. Опора состоит из двух пластин: горизонтальной пластины и пластины, установленной под углом. Пластины соединены с вертикальной частью стойки. По всей длине стойки, а также на рукоятке размещены скобы. Причем на вертикальной части и на горизонтальной части скобы размещены в два ряда, а на рукоятке - в один ряд.

На фиг. 1 показан внешний вид фитнес-батута 3/4;

на фиг. 2 - вид сбоку;

на фиг. 3 - стойка со скобами;

на фиг. 4, 4а - узел крепления.

Фитнес-батут включает каркас 1 с натянутым сверху полотном 2, которое крепится к раме с помощью жгутов 3. Рукоятка выполнена в виде напольной стойки 4, соединенной с рамой каркаса. Стойка включает напольную часть в виде опоры 5, вертикальную часть 6, горизонтальную часть 7 и рукоятку 8. Опора 5 состоит из двух пластин: горизонтальной пластины 9 и пластины 10, установленной под углом. Пластины соединены с вертикальной частью стойки 6 узлом крепления 11. По всей длине стойки 4, а также на рукоятке 8 размещены скобы 12. Причем на вертикальной части 6 и на горизонтальной части 7 скобы 12 размещены в два ряда, а на рукоятке 8 - в один ряд. Для удобства пользования указанные скобы могут быть снабжены нумерацией в следующем порядке: например, скобы на рукоятке 8 имеют нумерацию "1-4" слева направо, скобы на горизонтальной части 7 имеют нумерацию "5-8" сверху вниз, скобы на вертикальной части 6 имеют нумерацию "9-18" сверху вниз.

Для проведения тренировок фитнес-батут снабжен эластичной лентой. Эластичная лента может выполнять функцию рукоятки, т.к. помогает удерживать равновесие при увеличении амплитуды прыжковых упражнений, а также позволяет работать с ней для обеспечения дополнительной нагрузки для мышц.

Эластичная лента - это спортивный инвентарь из прочной резины (латекса) для упругости и силы мышц, физической реабилитации и упражнений на растяжку. Эластичная лента позволяет проработать все мышцы тела, но особенно мышцы ног, рук, плеч, груди, спины, ягодиц. Лента обеспечивает широкий диапазон движений. В отличие от других спортивных снарядов с лентой легко можно работать в разных направлениях: вперед, назад, из стороны в сторону и по диагонали. Причем угол, траектория и диапазон движений неограничен, что дает возможность проработать мышцы еще качественнее.

Упражнения с лентой можно делать на батуте с ощущением неустойчивого полотна. Такие упражнения аналогичны тренировке с использованием тренажера Bosu. Пытаясь удержать равновесие на батуте, спортсмен включает в работу мышцы-стабилизаторы и маленькие межпозвоночные мышцы, которые почти никогда не задействованы в других тренировках. Обычно во время занятий бывает задействована лишь крупная мускулатура, и лишь на неустойчивой поверхности к работе подключается все тело.

В положении сидя или лежа на полу можно использовать наклонную пластину опоры стойки в качестве упора для ног при выполнении различных упражнений как с использованием эластичной ленты, так и без нее. А также дополнительно при выполнении упражнений можно использовать степ-платформу и фитбол.

Таким образом, предлагаемый фитнес-батут позволяет обеспечить разнообразие в тренировках. Как правило, мышцы очень быстро адаптируются к одинаковым движениям, и это снижает эффективность занятий. Добавляя новые инструменты в тренировочный процесс, можно повышать продуктивность тренировок, а значит, можно достигнуть поставленных целей гораздо быстрее.

Осуществление изобретения с реализацией указанного технического результата заключается в проведении занятий с использованием предлагаемого фитнес-батута, снабженного дополнительным оборудованием в виде напольной стойки, соединенной с рамой каркаса.

Сначала выполняют тренировку, состоящую из трех видов упражнений, которые сочетаются в разных вариациях. Начинают аэробную разминку с простых шагов, прыжков из приседа, а также мягких прыжков на двух ногах или одной ноге. Чередуются все это с силовыми упражнениями с микровесами на полу и скручиваниями на пресс. В конце тренировки - растяжка. Каких-то стандартов для мини-батута нет, инструктор сам придумывает программу как для группы, так и для индивидуального занятия. Источников, описывающих варианты упражнений на фитнес-батуте, много (<https://cross.expert/dlya-nachinayushih/pryzhki-na-batute.html>; Делаем упражнения на батуте: правила и техника выполнения (vseobatatuh.ru), <https://vseobatatuh.ru/zanyatiya-na-batute/uprazhneniya-na-batute/?ysclid=Idio4ama94387646756>; Джампинг-фитнес на батутах, подготовка к занятиям, описание программы (sport-snaryazhenie.ru), <https://sport-snaryazhenie.ru/batut/84-dzhamping-fitness>; Фитнес на батутах и прыжки на батуте для похудения - блог Mir-Sporta.com <https://mir-sporta.com/news/trenirovki-na-batute-dlya-pokhudeniya/?ysclid=Idioljiwppw670836822>; Упражнения для фитнес джампинга на батутах - Trampolino.ru <https://trampolino.ru/articles/uprazhnenija-dlja-dzhampinga-na-batutah/?ysclid=Idioolmjbx697548089>).

Можно привести следующий пример основных упражнений:

выполняют прыжки в высоту низкие: держа ноги на расстоянии 30 см друг от друга прыгают, сгибая ноги в прыжке;

выполняют прыжки в высоту высокие: держа ноги на расстоянии 30 см друг от друга прыгают, не сгибая ноги пытаюсь вытянуть стопы вниз;

выполняют шаги и бег на месте: высоко поднимая колени и размахивая руками;

выполняют прыжки с разведением ног в полете;

выполняют скручивания туловища в прыжке;

выполняют отжимания (вариации) с руками на батуте и прямой спиной, для чего сгибают руки в локтях и опускаются до касания груди батута.

Данная тренировка развивает преимущественно мышцы нижней половины тела. В динамике работают вся группа ягодичных; бицепсы бедер и квадрицепсы; мышцы икр; приводящие и отводящие мышцы бедер. В статике работают пресс и мышцы спины. Включаются также руки и плечи, особенно если требуется балансировать руками. Для достижения заявленного технического результата и доработки мышц пресса, груди, рук и плеч комплекс упражнений дополняется упражнениями на растяжку, в которых спортсмен использует эластичную ленту. Упражнения с лентой делают на батуте с ощущением неустойчивого полотна, что позволяет задействовать дополнительные группы мышц, а также на полу. Например выполняют следующие упражнения:

эластичная лента закреплена в скобах в нижней части стойки; упражнение выполняют держась руками за ленту с натяжением и сгибая и разгибая руки в горизонтальном положении с отведением локтей назад вдоль тела;

эластичная лента закреплена в скобах в нижней части стойки; упражнение выполняют слегка наклонив тело вперед, держась руками за ленту с натяжением и сгибая и разгибая руки с отведением локтей к поясу;

эластичная лента закреплена в скобах в верхней части стойки на рукоятке; упражнение выполняют держась руками за ленту с натяжением, сгибая и разгибая руки и опуская их вниз;

эластичная лента закреплена в скобах в верхней части стойки на рукоятке; упражнение выполняют держась руками за ленту с натяжением, разводя руки в стороны и сводя их вместе;

упражнение выполняют лежа на батуте головой к тренажеру; эластичная лента закреплена в скобах в средней части стойки; ленту закрепляют на двух ногах с натяжением; ноги с лентой поднимают вертикально вверх и опускают на батут;

упражнение выполняют стоя на полу; эластичная лента закреплена в скобах в нижней части стойки; ленту закрепляют с натяжением на ноге расположенной ближе к стойке и ставят ноги на ширину плеч; ногу с лентой приводят ко второй ноге и отводят от нее.

После выполнения всех упражнений надо сойти с батута и сделать несколько плавных движений: на вдохе поднять руки над головой, на выдохе опустить. Сделать небольшую растяжку: в положении стоя, ноги вместе дотянуться руками до ног, такое же упражнение можно сделать в положении сидя.

Как было указано выше, существует много различных вариантов упражнений с использованием фитнес-батута. Фитнес-батут удобный и компактный тренажер, который может быть установлен как в домашних условиях, так и несколько штук в тренажерном зале для занятий группой. Основное правило прыжков на батуте - для одного спортсмена один батут. Особенно это актуально для батутных центров. Лучше заниматься под присмотром тренера, чтобы он следил за правильностью выполнения упражнений. Для занятий с группой спортсменов в качестве примера можно использовать комплекс упражнений, описанный выше.

Если у человека нет возможности посещать тренажерный центр, то занятия дома с использованием фитнес-батута с вспомогательным оборудованием помогут оставаться в форме. Прыжки на домашнем батуте ничем не хуже фитнес тренировок, при условии правильного выполнения упражнений. Преимуществом их является то, что можно тренироваться в любое удобное время.

В качестве примера можно привести следующий комплекс упражнений для тренировки в домашних условиях:

ходьба без батута;

приседания обычные на полу без оборудования;

прыжки на батуте с небольшим приседанием;

шаги и бег на месте на батуте: высоко поднимая колени и размахивайте руками;

скручивания туловища в прыжке;

отжимания от пола обычные ;

прыжки с разведением ног;

тяги резиновой ленты к поясу в наклоне;

тяги резиновой ленты с помощью ног;

тяги резиновой ленты с наклонами к полу.

Этот цикл можно повторить 2-5 раз в зависимости от самочувствия и степени тренированности. Задействуются все группы мышц, получается существенная кардионагрузка. В конце тренировки - 3 мин ходьбы до успокоения пульса и растяжка.

Известные конструкции батутов позволяют выполнять тренировку, состоящую из трех видов упражнений, которые сочетаются в разных вариациях. Разминку, которую начинают с простых прыжков в легком темпе. Основная часть тренировки, включающая прыжки в ускоренном темпе с махами рук и разной постановкой ног. И растяжка, которую выполняют на неподвижном полотне батута и без прыжков.

Способ проведения тренировки по изобретению позволяет дополнить известные упражнения и включает общий комплекс упражнений с использованием предлагаемого фитнес-батута и эластичной ленты, который включает в себя упражнения непосредственно на батуте, упражнения с использованием опоры и упражнения стоя на полу.

1. Тяга горизонтального блока (фиг. 5 - фото 1).

Упражнение выполняют сидя на батуте с упором ног в каркас батута. Эластичная лента закреплена в скобах в нижней части стойки (скобы 16-18). Упражнение выполняют держась руками за ленту с натяжением и сгибая и разгибая руки в горизонтальном положении с отведением локтей назад вдоль тела. Указанное упражнение направлено на формирование мускулатуры спины, а именно широчайших мышц. Это упражнение в доп. опоре исключает опасную нагрузку на спину, а точнее на поясничный отдел позвоночника. Варианты выполнения упражнения приведены на фиг. 18 - фото 14.

Аналогично упражнение выполняют сидя на полу с упором ног на опору.

2. Тяга нижнего блока к поясу (фиг. 6 - фото 2).

Упражнение выполняют стоя на батуте. Эластичная лента закреплена в скобах в нижней части стойки (скобы 16-18). Упражнение выполняют слегка наклонив тело вперед, держась руками за ленту с натяжением и сгибая и разгибая руки с отведением локтей к поясу. Тяга горизонтального нижнего блока эффективное упражнение, направленное на проработку мышцы спины и преимущественным образом на проработку так называемый толщины спины. Тяга нижнего блока является разновидностью горизон-

тальных тяг, служащих для увеличения толщины спины. Однако в отличие от таких классических базовых упражнений, как например, тяга штанги в наклоне либо гантели в наклоне является больше формирующим, чем масса наборным упражнением.

Аналогично упражнение выполняют стоя на полу.

3. Сгибания рук с нижнего блока (фиг. 7 - фото 3).

Упражнение выполняют стоя на батуте. Эластичная лента закреплена в скобах в нижней части стойки (скобы 16-18). Упражнение выполняют держась руками за ленту с натяжением и сгибая и разгибая руки, прижав локти к телу. Это упражнения придает четкую форму бицепсам.

Аналогично упражнение выполняют стоя на полу.

4. Тяга к подбородку стоя (фиг. 8 - фото 4).

Упражнение выполняют стоя на батуте. Эластичная лента закреплена в скобах в нижней части стойки (скобы 16-18). Упражнение выполняют держась руками за ленту с натяжением и сгибая и разгибая руки, поднимая локти вверх и отводя их в стороны. Упражнения для средних и передних дальновидных мышц.

Аналогично упражнение выполняют стоя на полу.

5. Разгибания рук с верхнего блока (фиг. 9 - фото 5).

Упражнение выполняют сидя на коленях на батуте. Эластичная лента закреплена в скобах в верхней части стойки на рукоятке (скобы 1-4). Упражнение выполняют держась руками за ленту с натяжением, сгибая и разгибая руки и опуская их вниз. Локти прижаты к телу. Упражнения для развития трехглавой мышцы плеча. Варианты выполнения упражнения приведены на фиг. 9а - фото 5а.

Аналогично упражнение выполняют стоя на полу. Эластичная лента закреплена в скобах в верхней части стойки (скобы 7-8).

6. Сведения рук в кроссовере вниз на верхних блоках (фиг. 10 - фото 6).

Упражнение выполняют стоя на батуте. Эластичная лента закреплена в скобах в верхней части стойки на рукоятке (скобы 1-4). Упражнение выполняют держась руками за ленту с натяжением, разводя руки в стороны и сводя их вместе. Упражнение поможет проработать низ грудных мышц. На фиг. 10 - фото 6 также приведены варианты выполнения упражнения.

Аналогично упражнение выполняют стоя на полу. Эластичная лента закреплена в скобах в верхней части стойки (скобы 7-8).

7. Пресс (фиг. 11, 12 - фото 7, 8).

Упражнение выполняют лежа на батуте головой к тренажеру. Эластичная лента закреплена в скобах в средней части стойки (скобы 10-12). Ленту закрепляют на двух ногах с натяжением. Ноги с лентой поднимают вертикально вверх и опускают на батут. Аналогично выполняют упражнение, закрепляя ленту на каждой ноге поочередно. Указанное упражнение направлено на формирование мускулатуры пресса.

Аналогично упражнение выполняют лежа на полу. Эластичная лента закреплена в скобах в средней части стойки (скобы 13-15).

8. Наклоны с верхним блоком (фиг. 13 - фото 9).

Упражнение выполняют стоя на коленях на батуте. Эластичная лента закреплена в скобах в верхней части стойки на рукоятке (скобы 1-4). Ленту берут в руки с натяжением и выполняют наклоны к полу. Упражнение предназначено для формирования мускулатуры спины.

Аналогично упражнение выполняют стоя на коленях на полу. Эластичная лента закреплена в скобах в верхней части стойки (скобы 7-8).

9. Приведения ног (фиг. 14 - фото 10).

Упражнение приведения ноги. Эластичная лента закреплена в скобах в нижней части стойки (скобы 17-18). Это изолированные упражнения на проработку внутренней части бедра.

10. Отведения ноги назад (фиг. 15 - фото 11).

Упражнение выполняют стоя на полу. Эластичная лента закреплена в скобах в нижней части стойки (скобы 17-18). Ленту закрепляют на одной из ног с натяжением. Держась рукой за стойку, ногу отводят назад и возвращают в исходное положение. Упражнение отведения ноги назад в тренажере или разгибание бедра - это одно из немногих изолирующих односуставных упражнений на ягодицы. Упражнение доступно даже людям с травмами суставов и позвоночника.

Изолирующие упражнения - это упражнения, в которых нагрузка в отличие от базовых упражнений носит строго локальный характер. Нагружают только одну мышечную группу (или ее отдельный участок), при этом происходит сгибание/разгибание только одного сустава. Подобная нагрузка намного легче воспринимается организмом. Выполнять изолирующие упражнения проще как физически, так и психологически.

9. Крестные отведение двумя руками с верхнего блока (фиг. 13 - фото 9).

Упражнение выполняют лежа на горизонтальной скамье. Эластичная лента закреплена в скобах в средней части стойки (скобы 12-14). Ноги согнуты в коленях и стоят на полу. Упражнение выполняют держась руками за перекрещенную ленту с натяжением, разводя руки в стороны и сводя их вместе. Упражнение формирует очертания задних пучков дельтовидных мышц.

11. Пуловер (фиг. 16 - фото 12).

Упражнение выполняют сидя на степ-платформе с упором спины, например, на фитбол. Эластичная лента закреплена в скобах в средней части стойки (скобы 12-14). Пуловер выполняют с почти прямыми руками, слегка согнув руки в локтях, чтобы уменьшить давление в локтевом суставе. Ленту берут в руки и принимают исходное положение - руки подняты вертикально над головой. Лента находится в свободном состоянии. Затем руки опускают вперед и вниз, натягивая ленту. Возвращаются в исходное положение. Пуловер - изолированное упражнение для проработки верхней части спины, при этом незначительно нагружаются грудные мышцы и трицепсы.

12. Скрестные отведения двумя руками с верхнего блока. (фиг. 17 - фото 13).

Упражнение выполняют лежа на степ-платформе. Эластичная лента закреплена в скобах в средней части стойки (скобы 12-14) и перекрещена. Ленту берут в руки с натяжением. Руки с лентой разводят в стороны и сводят вместе. Упражнение формирует очертания задних пучков дельтовидных мышц.

13. Тяга к подбородку стоя на коленях (фиг. 18 - фото 14).

Упражнение выполняют стоя на коленях на батуте. Эластичная лента закреплена в скобах в нижней части стойки (скобы 16-17). Упражнение выполняют держась руками за ленту с натяжением и сгибая и разгибая руки, поднимая локти вверх и отводя их в стороны. Упражнения для средних и передних дельтовидных мышц.

Таким образом, предлагаемый фитнес-батут и комплекс упражнений позволяют обеспечить разнообразие в тренировках. Добавляя новые инструменты в тренировочный процесс, можно повысить продуктивность тренировок и достижения поставленных целей гораздо быстрее.

Указанный комплекс упражнений может быть использован для фитнес-тренировок различных групп: детей, людей среднего и пожилого возраста, а также в качестве реабилитации после перенесенных заболеваний. Комплекс упражнений не вызывает затруднений, темп выполнения и амплитуду движений каждый спортсмен выбирает индивидуально в процессе каждого занятия.

Приведенный комплекс упражнений является базовым и может быть расширен и дополнен новыми разработанными упражнениями.

ФОРМУЛА ИЗОБРЕТЕНИЯ

1. Фитнес-батут с дополнительной стойкой, включающий каркас, с натянутым сверху полотном и рукоятку, отличающийся тем, что рукоятка выполнена в виде напольной стойки, соединенной с рамой каркаса, и включает напольную часть в виде опоры, вертикальную часть, горизонтальную часть и непосредственно рукоятку, при этом опора состоит из двух пластин: горизонтальной пластины и пластины, установленной под углом, которая соединена с вертикальной частью стойки, а также по всей длине стойки и на рукоятке размещены скобы, причем на вертикальной части и на горизонтальной части скобы размещены в два ряда, а на рукоятке - в один ряд.

2. Способ выполнения упражнений с использованием фитнес-батута по п.1 с дополнительной стойкой, заключающийся в проведении занятий индивидуально или в группах, отличающийся тем, что способ проведения тренировки дополняет известные упражнения и содержит общий комплекс упражнений с использованием фитнес-батута и эластичной ленты, который включает в себя упражнения непосредственно на батуте, упражнения с использованием опоры и упражнения на полу.

3. Способ выполнения упражнений с использованием фитнес-батута с дополнительной стойкой по п.2, который состоит из комплекса упражнений с использованием эластичной ленты и включает следующее:

упражнение выполняют сидя на батуте с упором ног, при этом эластичная лента закреплена в скобах в нижней части стойки, а упражнение выполняют держась руками за ленту с натяжением и сгибают и разгибают руки в горизонтальном положении с отведением локтей назад вдоль тела;

упражнение выполняют сидя на полу с упором ног, при этом эластичная лента закреплена в скобах в нижней части стойки, а упражнение выполняют держась руками за ленту с натяжением и сгибают и разгибают руки в горизонтальном положении с отведением локтей назад вдоль тела;

упражнение выполняют стоя на батуте, при этом эластичная лента закреплена в скобах в нижней части стойки, а упражнение выполняют наклонив тело вперед, держась руками за ленту с натяжением и сгибают и разгибают руки с отведением локтей к поясу;

упражнение выполняют стоя на полу, при этом эластичная лента закреплена в скобах в нижней части стойки, а упражнение выполняют наклонив тело вперед, держась руками за ленту с натяжением и сгибают и разгибают руки с отведением локтей к поясу;

упражнение выполняют стоя на батуте, при этом эластичная лента закреплена в скобах в нижней части стойки, а упражнение выполняют держась руками за ленту с натяжением и сгибают и разгибают руки, прижав локти к телу;

упражнение выполняют стоя на полу, при этом эластичная лента закреплена в скобах в нижней части стойки, а упражнение выполняют держась руками за ленту с натяжением и сгибают и разгибают руки, прижав локти к телу;

упражнение выполняют стоя на батуте, при этом эластичная лента закреплена в скобах в нижней части стойки, а упражнение выполняют держась руками за ленту с натяжением и сгибают и разгибают руки, поднимают локти вверх и отводят их в стороны;

упражнение выполняют стоя на полу, при этом эластичная лента закреплена в скобах в нижней части стойки, а упражнение выполняют держась руками за ленту с натяжением и сгибают и разгибают руки, поднимают локти вверх и отводят их в стороны;

упражнение выполняют сидя на коленях на батуте, при этом эластичная лента закреплена в скобах в верхней части стойки на рукоятке, а упражнение выполняют держась руками за ленту с натяжением, сгибают и разгибают руки и опускают их вниз, а локти прижаты к телу;

упражнение выполняют стоя на полу, при этом эластичная лента закреплена в скобах в верхней части стойки, а упражнение выполняют держась руками за ленту с натяжением, сгибают и разгибают руки и опускают их вниз, а локти прижаты к телу;

упражнение выполняют стоя на батуте, при этом эластичная лента закреплена в скобах в верхней части стойки на рукоятке, а упражнение выполняют держась руками за ленту с натяжением, разводят руки в стороны и сводят их вместе;

упражнение выполняют стоя на полу, при этом эластичная лента закреплена в скобах в верхней части стойки, а упражнение выполняют держась руками за ленту с натяжением, разводят руки в стороны и сводят их вместе;

упражнение выполняют лежа на батуте головой к тренажеру, при этом эластичная лента закреплена в скобах в средней части стойки, а также ленту закрепляют на двух ногах с натяжением, а упражнение выполняют таким образом, что ноги с лентой поднимают вертикально вверх и опускают на батут;

упражнение выполняют лежа на батуте головой к тренажеру, при этом эластичная лента закреплена в скобах в средней части стойки, а также ленту закрепляют на каждой ноге поочередно с натяжением, а упражнение выполняют таким образом, что ногу с лентой поднимают вертикально вверх и опускают на батут;

упражнение выполняют лежа на полу, при этом эластичная лента закреплена в скобах в средней части стойки, а также ленту закрепляют на двух ногах с натяжением, а упражнение выполняют таким образом, что ноги с лентой поднимают вертикально вверх и опускают на пол;

упражнение выполняют лежа на полу головой к тренажеру, при этом эластичная лента закреплена в скобах в средней части стойки, а также ленту закрепляют на каждой ноге поочередно с натяжением, а упражнение выполняют таким образом, что ногу с лентой поднимают вертикально вверх и опускают на пол;

упражнение выполняют стоя на коленях на батуте, при этом эластичная лента закреплена в скобах в верхней части стойки на рукоятке, а упражнение выполняют таким образом, что ленту берут в руки с натяжением и выполняют наклоны к полу;

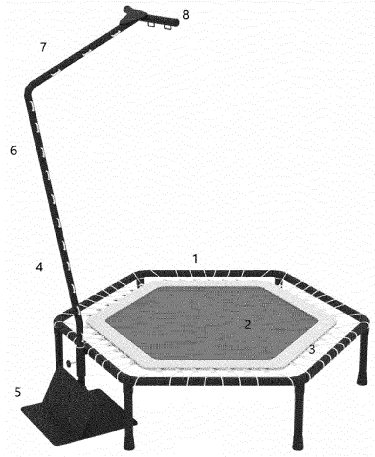
упражнение выполняют стоя на коленях на полу, при этом эластичная лента закреплена в скобах в верхней части стойки, а упражнение выполняют таким образом, что ленту берут в руки с натяжением и выполняют наклоны к полу;

упражнение выполняют стоя на полу, при этом эластичная лента закреплена в скобах в нижней части стойки, а также ленту закрепляют с натяжением на ноге, расположенной ближе к стойке, и ставят ноги на ширину плеч, а упражнение выполняют приводя ногу с лентой ко второй ноге и отводя от нее;

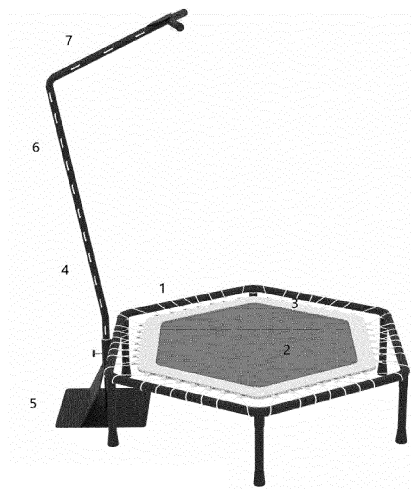
упражнение выполняют стоя на полу, при этом эластичная лента закреплена в скобах в нижней части стойки, а также ленту закрепляют на одной из ног с натяжением, а упражнение выполняют держась рукой за стойку, ногу отводят назад и возвращают в исходное положение;

упражнение выполняют лежа на степ-платформе, при этом эластичная лента закреплена в скобах в средней части стойки и перекрещена, а ноги согнуты в коленях и стоят на полу, а упражнение выполняют держась руками за перекрещенную ленту с натяжением, разводят руки в стороны и сводят их вместе;

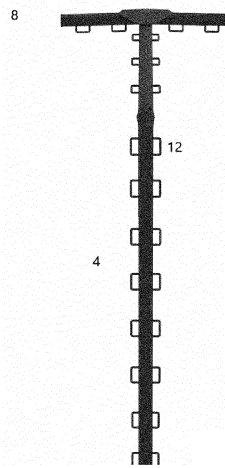
упражнение выполняют сидя на степ-платформе с упором спины, например, на фитбол, при этом эластичная лента закреплена в скобах в средней части стойки, а упражнение выполняют с почти прямыми руками, согнув руки в локтях, при этом ленту берут в руки и принимают исходное положение - руки подняты вертикально над головой и лента находится в свободном состоянии, затем руки опускают вперед и вниз, натягивая ленту, а затем возвращаются в исходное положение.



Фиг. 1

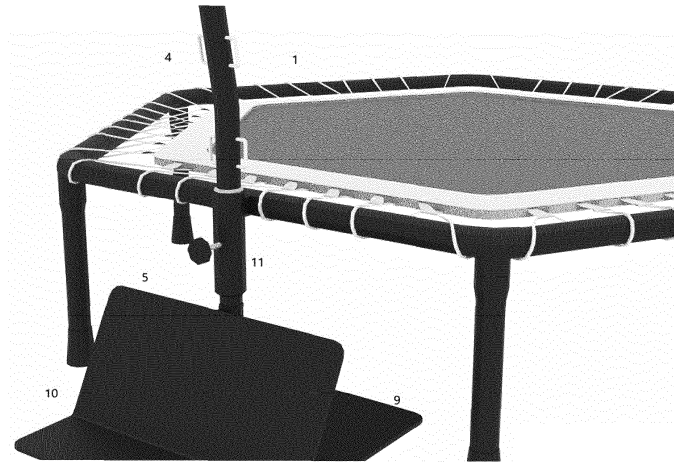


Фиг. 2

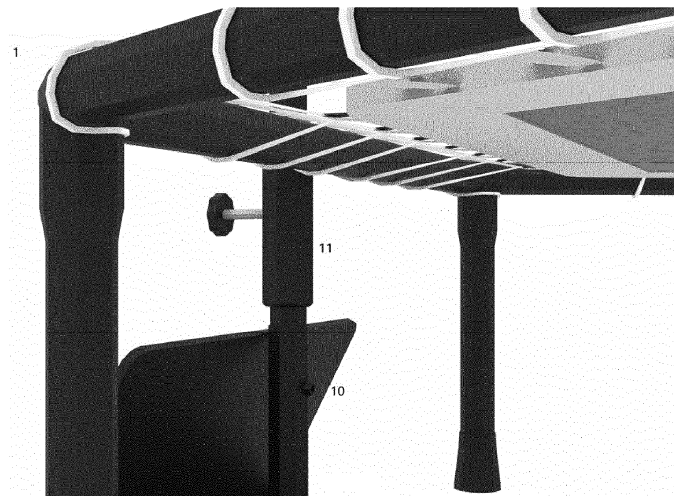


Фиг. 3

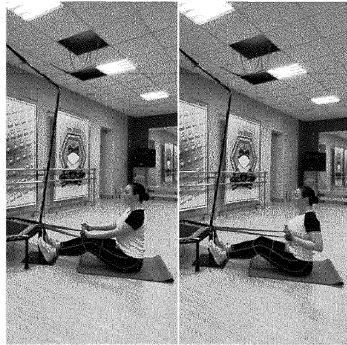
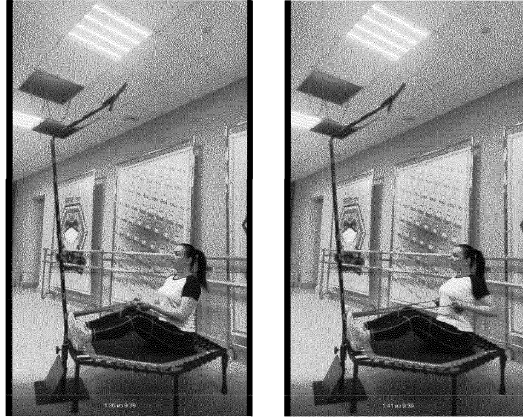
044792



Фиг. 4



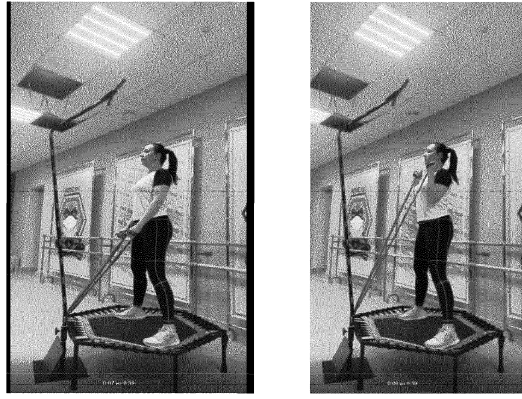
Фиг. 4а



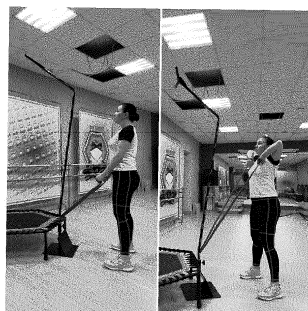
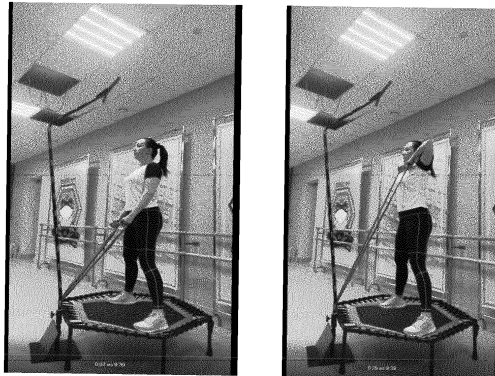
Фиг. 5 (фото 1)



Фиг. 6 (фото 2)

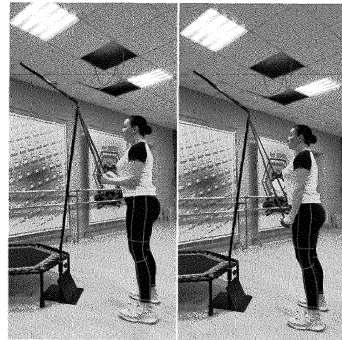
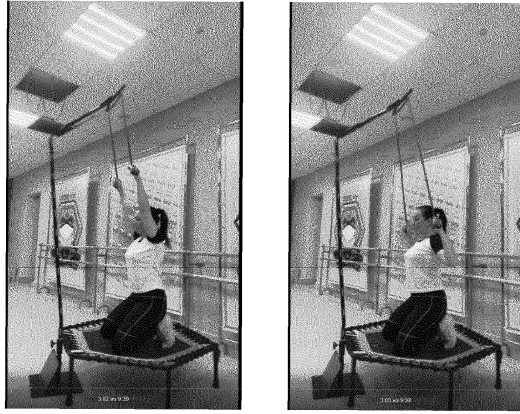


Фиг. 7 (фото 3)

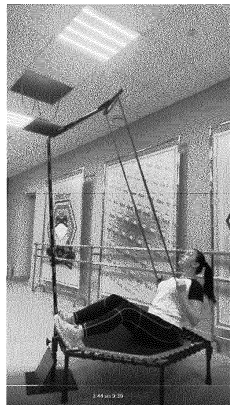
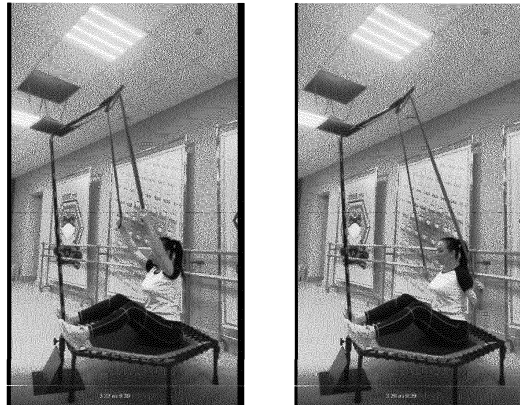


Фиг. 8 (фото 4)

044792



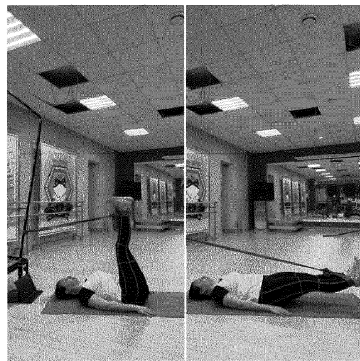
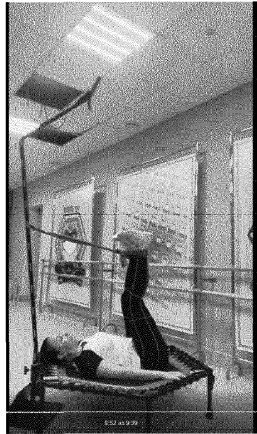
Фиг. 9 (фото 5)



Фиг. 9а (фото 5а)

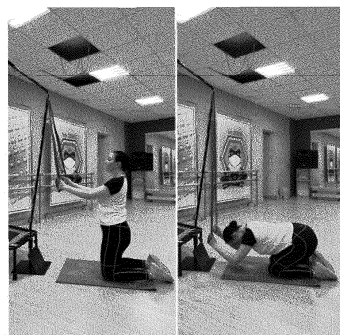
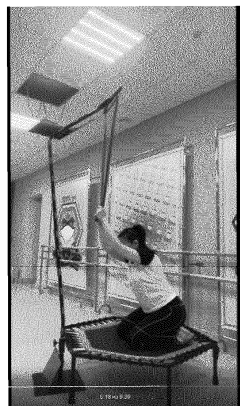


Фиг. 10 (фото 6)



Фиг. 11 (фото 7)

Фиг. 12 (фото 8)



Фиг. 13 (фото 9)



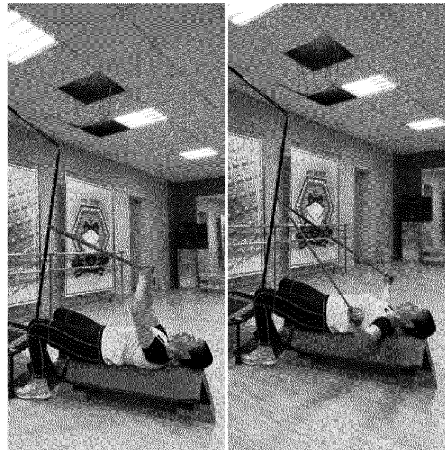
Фиг. 14 (фото 10)



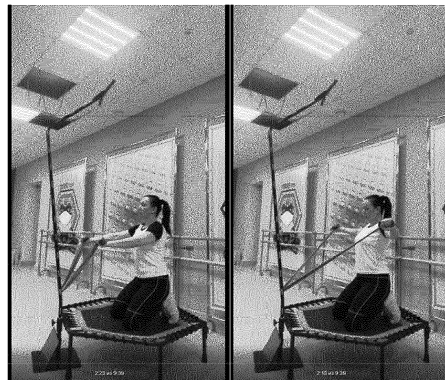
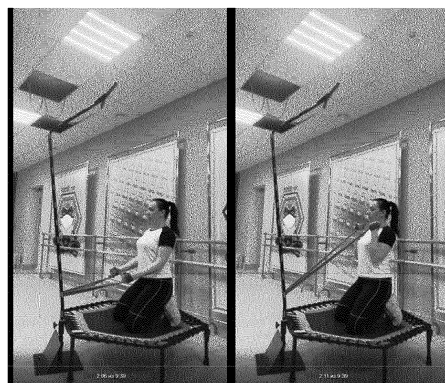
Фиг. 15 (фото 11)



Фиг. 16 (фото 12)



Фиг. 17 (фото 13)



Фиг. 18 (фото 14)

