(19) **RU** (11) **2 026 103** (13) **C1**

(51) МПК[6] **A 63 B 23/02**

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО
ПО ПАТЕНТАМ И ТОВАРНЫМ ЗНАКАМ

(12) ОПИСАНИЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ К ПАТЕНТУ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

(21), (22) Заявка: **4921173/12, 29.01.1991**

(46) Дата публикации: **09.01.1995**

(56) Ссылки: **Патент США N 4111414, кл. A 63B 1/00, 1978.**

(71) Заявитель:
Макаров Александр Борисович

(72) Изобретатель: **Макаров Александр Борисович**

(73) Патентообладатель:
Макаров Александр Борисович

(54) УСТРОЙСТВО ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ

(57) Реферат:

Сущность изобретения: устройство содержит основание, перекладину, трособлочную систему, подвеску для закрепления спортсмена и пакет грузов. Трособлочная система имеет дополнительный ролик, установленный в нижней части основания. Трос выполнен составным из двух частей. Свободные концевые участки частей троса имеют зажимы для соединения между собой и с подвеской для закрепления спортсмена. Часть троса, соединенная с подвеской для закрепления спортсмена, взаимодействует с дополнительным роликом. 5 ил.

RU 2026103 C1

RU 2026103 C1

(19) **RU** (11) **2 026 103** (13) **C1**

(51) Int. Cl.[6] **A 63 B 23/02**

RUSSIAN AGENCY
FOR PATENTS AND TRADEMARKS

(12) ABSTRACT OF INVENTION

(21), (22) Application: **4921173/12, 29.01.1991**

(46) Date of publication: **09.01.1995**

(71) Applicant:
Makarov Aleksandr Borisovich

(72) Inventor: **Makarov Aleksandr Borisovich**

(73) Proprietor:
Makarov Aleksandr Borisovich

(54) TRAINING DEVICE

(57) Abstract:

FIELD: sports. SUBSTANCE: device comprises base, horizontal bar, cable-and-pulley system, suspension for sportsman, and a package of weights. Cable-and-pulley system has an additional roller installed in lower part of base. Cable is made up of two parts. Free ends of cable parts have clamps for connection with each other and with sportsman's suspension. Part of cable connected to sportsman's suspension interacts with the additional roller. EFFECT: improved design. 5 dwg

RU 2026103 C1

RU 2026103 C1

Изобретение относится к физкультуре и спорту, а в частности к спортивным тренажерам.

Целью изобретения является повышение эффективности тренировок.

На фиг. 1 изображено устройство, общий вид; на фиг. 2 - узел I на фиг. 1; на фиг. 3 вид по стрелке А на фиг. 1; на фиг. 4 вид по стрелке Б на фиг. 1; на фиг. 5 вид по стрелке В на фиг. 1.

Устройство содержит основание в виде сварной рамы 1. К раме 1 крепятся направляющие 2, по которым перемещается пакет грузов 3, для амортизации которого в нижней части рамы расположены пружины 4.

Пакет грузов 3 состоит из грузов 5, которые имеют прорези 6 и отверстия 7. В прорези 6 вставляется фиксатор 8, а через отверстие 7 проходит штырь 9 с отверстиями 10.

Штырь 9 соединен с частью троса 11 трособлочной системы, который проходит по верхним направляющим роликами 12 и на конце имеет зажим 13. По нижнему направляющему ролику 14 проходит вторая часть троса 15 с зажимами, при этом один конец троса с зажимом 16 крепится к зажиму 13 одной части троса, а другой конец с зажимом 17 крепится к подвеске для закрепления спортсмена 18. На консоли 19 рамы 1 закреплена перекладина 20. К раме 1 также прикреплены брусья 21 с опорами для рук 22.

Устройством пользуются следующим образом.

Производится регулировка веса пакета грузов 3 с помощью фиксатора 8. Для этого фиксатор 8 вставляется в прорезь 6 выбранного груза 7 и отверстие 10 на штыре 9.

Далее спортсмен закрепляет подвеску 18 на поясе.

Для выполнения подтягивания с дополнительным отягощением к собственному весу, установленным весом пакета грузов 3 спортсмен присоединяет подвеску 18 к зажиму 17 второй части троса 15, а зажим 16 спортсмен присоединяет к зажиму 13 части троса 11 и, берясь руками за перекладину 20, выполняет упражнение.

При выполнении этого упражнения, дополнительное отягощение к весу спортсмена происходит за счет того, что при сгибании рук во время подтягивания спортсмен преодолевает не только силу тяжести своего собственного веса, но и поднимает пакет грузов 3. Подъем пакета грузов 3 происходит за счет того, что он через систему тросов 11 и 15 связан с подвеской 18, которая при сгибании спортсменом рук приближается к перекладине 20, так как закреплена на поясе спортсмена, и тянет при этом пакет грузов 3 по направляющим 2 вверх. Вес тела спортсмена и вес пакета грузов 3 суммируются.

Берясь руками за опоры 22 брусьев 21 спортсмен может выполнять отжимание на брусьях с отягощением.

Для выполнения подтягивания с компенсацией части собственного веса, установленным весом пакета грузов 3 спортсмен отсоединяет вторую часть троса 15 и присоединяет подвеску 18 к зажиму 13 части троса 11 и, берясь руками за перекладину 20, выполняет упражнение. В этом случае вторая часть троса 15 с зажимами 16 и 17 не участвует в работе устройства и располагается в приспособленном месте в нижней части рамы 1.

Берясь руками за опоры 22 брусьев 21 спортсмен может выполнить отжимание на брусьях с компенсацией части собственного веса.

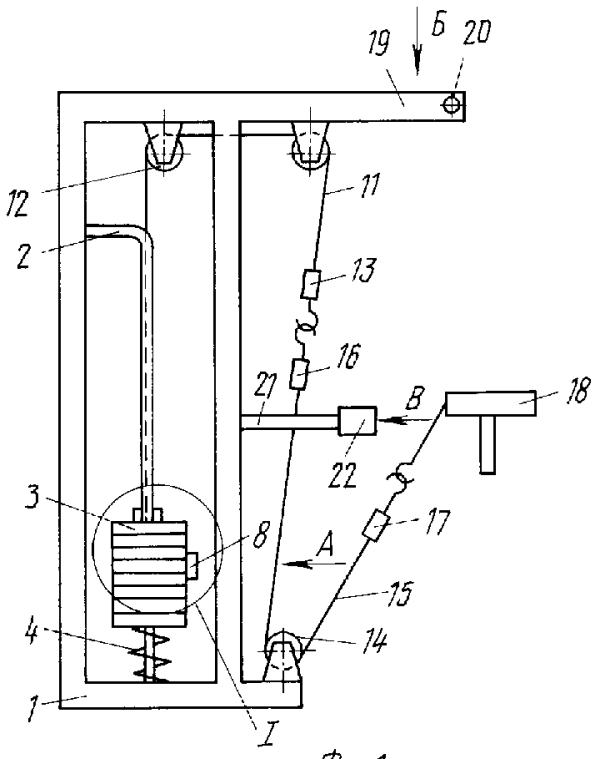
Предлагаемое устройство по сравнению с прототипом позволяет повысить эффективность тренировок. Чередование в процессе тренировки упражнений с компенсацией части собственного веса и подтягивания с дополнительным отягощением к собственному весу, ускоряет процесс обучения спортсмена, т. е. позволяет спортсмену за более короткий срок увеличить количество подтягиваний собственного веса.

Формула изобретения:

УСТРОЙСТВО ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ, содержащее основание, перекладину, трособлочную систему, включающую трос с роликами, подвеску для закрепления спортсмена и пакет грузов, отличающееся тем, что, с целью повышения эффективности тренировки, трособлочная система имеет дополнительный ролик, установленный в нижней части основания, а трос выполнен из двух частей, свободные концевые участки каждой из которых имеют зажимы для соединения между собой и с подвеской для закрепления спортсмена, при этом часть троса, соединенная с подвеской для закрепления спортсмена, взаимодействует с дополнительным роликом.

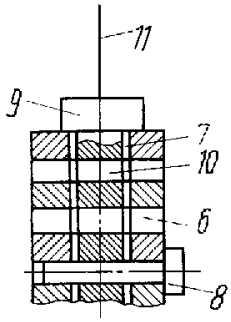
RU 2026103 C1

RU 2026103 C1



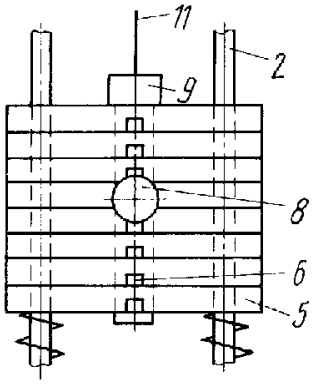
Фиг.1

I



Фиг.2

Вид А

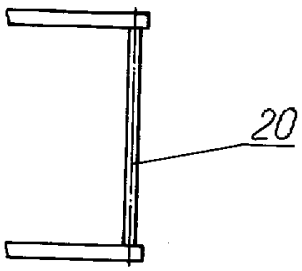


Фиг.3

RU 2026103 C1

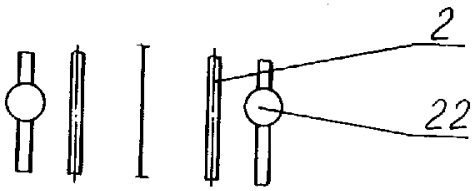
RU 2026103 C1

Вид Б



Фиг. 4

Вид В



Фиг. 5

RU 2026103 C1

RU 2026103 C1