

(19)



REPUBLIK
ÖSTERREICH
Patentamt

(10) Nummer: **AT 412 639 B**

(12)

PATENTSCHRIFT

(21) Anmeldenummer: A 721/2003
(22) Anmeldetag: 12.05.2003
(42) Beginn der Patentdauer: 15.10.2004
(45) Ausgabetag: 25.05.2005

(51) Int. Cl.⁷: **B62M 1/12**
B62M 3/16, B62J 39/00,
A63B 23/035

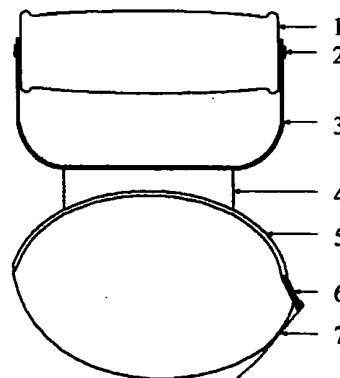
(56) Entgegenhaltungen:
US 2001/008957A1
US 5749810A US 4599996A US 6266910B1
US 6029938A

(73) Patentinhaber:
TOMITZI RUDOLF
A-1230 WIEN (AT).

(54) VORRICHTUNG ZUM TRAINIEREN DER ARMMUSKULATUR

(57) Eine Vorrichtung zum Mit-Trainieren der Armmuskulatur für Benutzer von pedalbetriebenen Sportgeräten, mit einem um den Oberschenkel anlegbaren Gurt (5 - 7), welcher einen Griff zur Ergreifung mit der Hand aufweist, um die Beinmuskulatur mittels der Armmuskulatur zu unterstützen, zeichnet sich dadurch aus, daß der Griff eine mit der Hand zur Gänze umfaßbare Griffstange (1) aufweist, deren Achse (2) im wesentlichen parallel zum oberen Verlauf des Gurtes (5 - 7) liegt und die über eine Halterung (3, 4) mit Abstand zum Gurt (5 - 7) an diesem befestigt ist.

FIG. 1



AT 412 639 B

Die vorliegende Erfindung betrifft eine Vorrichtung zum Mit-Trainieren der Armmuskulatur für Benutzer von pedalbetriebenen Sportgeräten, mit einem um den Oberschenkel anlegbaren Gurt, welcher einen Griff zur Ergreifung mit der Hand aufweist, um die Beinmuskulatur mittels der Armmuskulatur zu unterstützen.

5 Eine derartige Vorrichtung ist aus der US 5 768 702 A bekannt und ermöglicht das Mit-Trainieren der Oberkörper- und Armmuskulatur z.B. auf einem Fahrrad-Heimtrainer. Der Benutzer befestigt an jedem Oberschenkel im Bereich des Knies jeweils eine Vorrichtung und ergreift sie mit jeweils einer Hand, um die Abwärts- oder Aufwärtsbewegung der Beine mit den Armen zu unterstützen.

10 Bei der aus der US 5 768 702 A bekannten Vorrichtung ist der Griff durch einen an die Form der Handfläche angepaßten Block gebildet, welcher unmittelbar am Gurt befestigt ist und vom Benutzer von oben her ergriffen wird. Die Handfläche ruht auf der Blockoberseite und die Fingerspitzen umfassen die Vorderkanten des Blocks. Dadurch ist die in Zugrichtung ausübende Armkraft auf das Haltevermögen der Fingerspitzen beschränkt, und durch das Ergreifen von oben ist eine

15 korrekte Belastung der Bizeps-Muskulatur nicht gewährleistet.
Die vorliegende Erfindung setzt sich zum Ziel, eine Vorrichtung der eingangs genannten Art zu schaffen, welche für jede Art von Armmuskulaturtraining an einem pedalbetriebenen Sportgerät geeignet ist. Dieses Ziel wird erfindungsgemäß dadurch erreicht, daß der Griff eine mit der Hand zur Gänze umfaßbare Griffstange aufweist, deren Achse im wesentlichen parallel zum oberen

20 Verlauf des Gurtes liegt und die über eine Halterung mit Abstand zum Gurt an diesem befestigt ist.
Bei der Konstruktion der Erfindung kann der Griff sowohl mit „Obergriff“, d.h. von oben, als auch mit „Untergriff“, d.h. von unten (Handfläche weist nach oben), ergriffen werden, sodaß in gleicher Weise sowohl ein Armstrecktraining als auch ein Armzugtraining durchgeführt werden kann. Die erfindungsgemäße Vorrichtung stellt - z.B. in Verbindung mit einem Fahrrad-Heimtrainer und entsprechenden Schuhverankerungen an den Pedalen - eine vollwertige Curling-Maschine

25 zum Bizeps- und Trizepstaining dar.
Weitere Merkmale und Vorteile der Erfindung ergeben sich aus den Unteransprüchen und der nachstehenden Beschreibung einer bevorzugten Ausführungsform, welche auf die begleitenden Zeichnungen Bezug nimmt.

30 In den Zeichnungen zeigt Fig. 1 die Vorrichtung der Erfindung in einer Stirnansicht, Fig. 2 in einer Seitenansicht und Fig. 3 in einer Draufsicht.

Die in den Fig. 1 bis 3 gezeigte Vorrichtung umfaßt eine Griffstange 1, deren Achse 2 in der Verwendungsstellung im wesentlichen horizontal liegt. Die Griffstange 1 ist an ihren Enden in einer Gabel 3 drehbar gelagert, welche über einen Sockel 4 an einer flächigen Oberschenkelauflage 5 befestigt ist. Alternativ könnte die Griffstange 1 auch drehfest an der durch die Elemente 3, 4 gebildeten Halterung montiert sein.

Die Oberschenkelauflage 5 ist Teil eines um den Oberschenkel anlegbaren Gurtes 6, 7, der mit Hilfe eines Verschlüßringes 6 und eines Klettverschlusses (siehe bei 7 in Fig. 1) lösbar und verstellbar ist.

40 Zur Verwendung wird bevorzugt jeweils eine Vorrichtung an einem Oberschenkel, und zwar im unteren Bereich in der Nähe des Knies, befestigt und der Benutzer setzt sich damit auf ein pedalbetriebenes Sportgerät, z.B. ein Fahrrad, einen Fahrrad-Heimtrainer, ein Tretboot usw. Die Griffstangen 1 der beiden Vorrichtungen werden jeweils mit einer Hand ergriffen (bei einem Straßenfahrrad selbstverständlich nur abwechselnd mit einer Hand möglich, da die andere Hand am Lenker bleiben muß; bei einem Heimtrainer können beide Griffstangen 1 gleichzeitig ergriffen werden), um die Beinmuskulatur bei der Pedaldrehung zu unterstützen.

Aufgrund des Abstandes der Griffstange 1 zum Sockel 4 können die Griffstangen 1 sowohl von oben als auch von unten her ergriffen werden, sodaß sowohl eine Zug- als auch eine Druckbewegung ausgeübt werden kann.

50

PATENTANSPRÜCHE:

1. Vorrichtung zum Mit-Trainieren der Armmuskulatur für Benutzer von pedalbetriebenen Sportgeräten, mit einem um den Oberschenkel anlegbaren Gurt, welcher einen Griff zur

55

Ergreifung mit der Hand aufweist, um die Beinmuskulatur mittels der Armmuskulatur zu unterstützen, **dadurch gekennzeichnet**, daß der Griff eine mit der Hand zur Gänze umfaßbare Griffstange (1) aufweist, deren Achse (2) im wesentlichen parallel zum oberen Verlauf des Gurtes (5 - 7) liegt und die über eine Halterung (3, 4) mit Abstand zum Gurt (5 - 7) an diesem befestigt ist.

5

2. Vorrichtung nach Anspruch 1, **dadurch gekennzeichnet**, daß die Griffstange (1) an der Halterung (3, 4) drehbar gelagert ist.

10

3. Vorrichtung nach Anspruch 1 oder 2, **dadurch gekennzeichnet**, daß die Halterung einen am Gurt (5 - 7) befestigten Sockel (4) und eine davon ausgehende Gabel (3) aufweist, welche die Enden der Griffstange (1) lagert.

4. Vorrichtung nach einem der Ansprüche 1 bis 3, **dadurch gekennzeichnet**, daß der Gurt (5 - 7) eine flächige Oberschenkelauflage (5) aufweist, an welcher die Halterung (3, 4) ansetzt.

15

5. Vorrichtung nach einem der Ansprüche 1 bis 4, **dadurch gekennzeichnet**, daß der Gurt (5 - 7) mit einem Klettverschluß ausgestattet ist.

HIEZU 2 BLATT ZEICHNUNGEN

20

25

30

35

40

45

50

55

FIG. 2

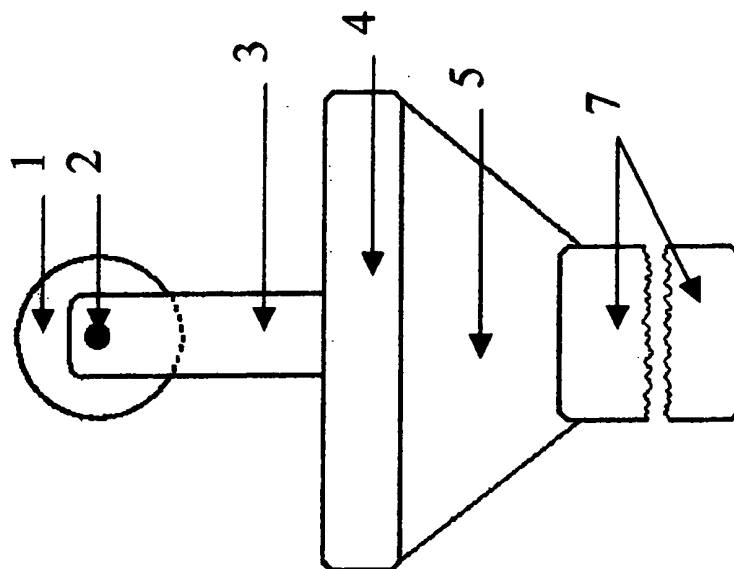


FIG. 1

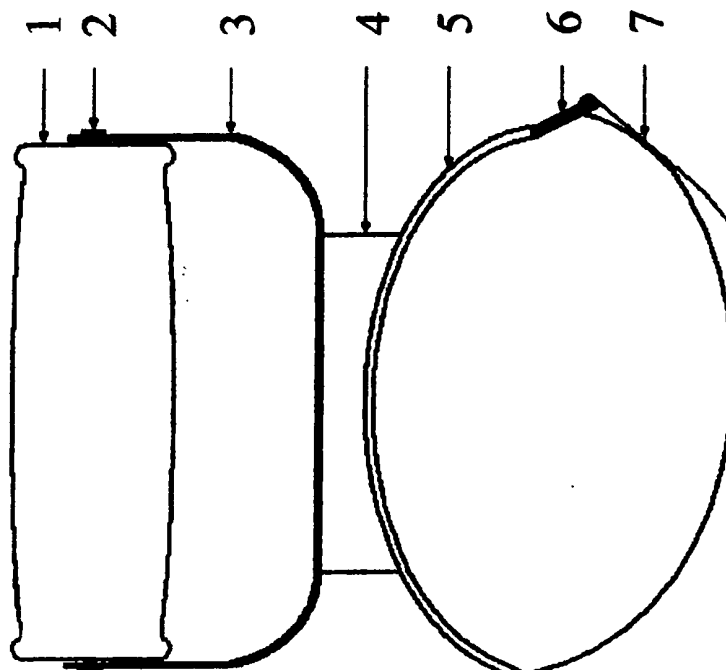


FIG. 3

