

(19)대한민국특허청(KR)
(12) 등록실용신안공보(Y1)

(51) 。 Int. Cl.⁷
A63B 21/072

(45) 공고일자 2005년05월16일
(11) 등록번호 20-0384396
(24) 등록일자 2005년05월06일

(21) 출원번호 20-2005-0005272
(22) 출원일자 2005년02월28일

(73) 실용신안권자 박금자
경기도 성남시 중원구 상대원1동 1920-4

(72) 고안자 박금자
경기도 성남시 중원구 상대원1동 1920-4

(74) 대리인 장한중

기초적요건 심사관 : 원용준

(54)편심 아령

요약

본 손잡이봉이 추의 편심에 형성되어 있어서 손목운동을 강화할 수 있는 편심 아령에 관한 것이다. 본 고안에 따른 편심 아령은, 중량을 제공하는 추(10)와 상기 추(10)를 연결하는 손잡이봉(20)을 포함하는 아령으로서, 상기 손잡이봉(20)이 상기 추(10)의 무게중심의 편심에 형성되어 있다. 바람직하게 상기 손잡이봉(20)에는 스프링(31)과 누름판(32)을 포함하는 악력기(30)가 형성되어 있다. 바람직하게, 상기 추(10)의 적어도 일부는 자석(11)으로 되어 있고, 상기 추(10)는 그 외주 윤곽이 다각형 형상으로 되어 있다.

대표도

도 1

명세서

도면의 간단한 설명

- 도 1은 본 고안에 따른 예시적인 편심 아령의 사시도,
- 도 2는 본 고안에 따른 예시적인 편심 아령의 정면도 및 단면도,
- 도 3은 본 고안에 따른 다른 예시적인 편심 아령의 정면도 및 단면도,
- 도 4는 본 고안에 따른 편심 아령을 팔굽혀펴기 운동에 사용하는 사용상태도,
- 도 5는 종래의 대표적인 아령의 사시도.

< 도면의 주요 부분에 대한 부호의 설명 >

1: 본 고안의 편심 아령

- 10: 추
- 11: 자석
- 20: 손잡이봉
- 21: 미끄럼 방지구
- 30: 악력기
- 31: 스프링
- 32: 누름판

고안의 상세한 설명

고안의 목적

고안이 속하는 기술 및 그 분야의 종래기술

(기술분야)

본 고안은 아령에 관한 것이며, 보다 구체적으로는 손잡이봉이 추의 편심에 형성되어 있어서 손목운동을 강화할 수 있는 편심 아령에 관한 것이다.

(배경기술)

웨이트트레이닝을 위한 대표적인 운동기구의 하나로 아령이 널리 사용되고 있다.

도 5는 종래의 대표적인 아령의 사시도이다. 도시된 바와 같이 종래 일반적인 아령(100)은 운동자에게 하중을 가하기 위해 주로 철로 만들어진 좌우 한쌍의 추(110)와 상기 추(110)의 중심을 연결하는 손잡이봉(120)으로 구성되어 있다.

이와 같은 구조의 종래 아령(100)은 상기 손잡이봉(120)을 손으로 잡고 상하좌우 또는 전후를 들어올리거나 흔들어 근육에 하중을 가하는 방식으로 운동을 하며, 이로써 팔, 어깨, 등의 근력과 근지구력 등을 키울 수 있게 된다.

상기 추(110)는 통상적으로 원판 형상으로 되어 있고, 상기 손잡이봉(120)에는 손에서의 미끄러짐을 방지하기 위해 고무찰소재(121)를 피복하거나 돌기를 형성하기도 한다.

이와 같은 전통적인 아령(100)의 구조는 고대로부터 오랜 기간 동안 거의 변화가 없었으며, 다만 도 5에서와 같이 추(110)의 무게가 고정되어 있는 것이 아니라 추를 더 결합하거나 분리하여 중량을 바꿀 수 있는 중량 조절식 아령이 개발된 정도이다.

종래의 아령(100)으로 손목근육을 강화하는 운동을 하고자 하는 경우 상기 손잡이봉(120)을 손으로 잡고 반복적으로 손목을 위아래로 젖혀 주어야 하는 바, 이때 손잡이봉(120)이 추(110)의 무게중심에 걸쳐 형성되어 있기 때문에 손목 근육에 가해지는 하중이 크지 않아서 목적하는 소기의 손목강화 운동효과를 발휘할 수 없다.

고안이 이루고자 하는 기술적 과제

본 고안의 목적은, 전술한 바와 같은 종래의 아령의 손목운동에 관련된 문제점을 해소하기 위한 것으로서, 손잡이봉이 추 무게중심의 편심에 위치되어 있어서 동일한 하중의 종래 아령과 비교할 때 손목근육에 가해지는 하중이 증가됨으로써 손목운동효과를 배가시킬 수 있는 편심 아령을 제공하고자 하는 것이다.

고안의 구성 및 작용

본 고안에 따라 편심 아령이 제공된다.

본 고안에 따른 편심 아령은, 중량을 제공하는 추와 상기 추를 연결하는 손잡이봉을 포함하는 아령으로서, 상기 손잡이봉이 상기 추의 무게중심으로부터 이탈된 편심에 형성되어 있는 것을 특징으로 한다.

바람직하게 상기 손잡이봉에는 스프링과 누름판을 포함하는 악력기가 형성되어 있어서 악력운동에도 겸하여 사용할 수 있다.

바람직하게, 상기 추의 적어도 일부는 자석으로 되어 있어서, 클립과 같은 자성체 사무용품을 붙여 놓을 수 있다.

바람직하게 상기 추는 그 외주 윤곽이 4각 등 다각형 형상으로 되어 있어서, 팔굽혀펴기 운동을 할 때 그 안정성을 향상시킬 수 있다.

이하, 첨부도면을 참조하여 본 고안에 따른 편심 아령을 상세히 설명한다. 이하의 구체예는 본 고안에 따른 편심 아령을 예시적으로 설명하는 것일 뿐, 본 고안의 범위를 제한하는 것으로 의도되지 아니한다.

도 1은 본 고안에 따른 예시적인 편심 아령의 사시도, 도 2는 본 고안에 따른 예시적인 편심 아령의 정면도 및 단면도, 도 3은 본 고안에 따른 다른 예시적인 편심 아령의 정면도 및 단면도, 도 4는 본 고안에 따른 편심 아령을 팔굽혀펴기 운동에 사용하는 사용상태도이다.

도 1에 도시된 바와 같이, 본 고안에 따른 편심 아령(1)은, 종래의 일반적인 아령과 마찬가지로 중량을 제공하는 좌우 한쌍의 추(10)와 상기 추(10)를 연결하는 손잡이봉(20)을 포함하는 구성으로 되어 있다.

본 고안의 특징에 따라, 본 고안의 편심 아령(1)은 상기 손잡이봉(20)이 상기 추들(10)의 무게중심에 걸쳐서 형성되어 있는 것이 아니라, 무게 중심으로부터 벗어난 편심 위치에 형성되어 있다.

도시된 구체예에 있어서는 추(10)가 손잡이봉(20)에 고정적으로 형성되어 추(10)의 중량을 조절할 수 없는 구조의 아령을 예시하였지만, 추(10)를 결합하거나 분리할 수 있는 중량 조절식 아령에도 본 고안이 적용될 수 있음은 당연하다.

이와 같이 손잡이봉(20)에 추(10)가 편심 위치에 형성되어 있음에 따라, 손잡이봉(20)을 손으로 쥐고 운동을 함에 있어서 손잡이봉(20)을 중심으로 추(10)의 장경이 있는 부분을 손에서 멀리 있는 쪽으로 위치시키게 되면, 손목을 상하로 찢히는 손목근육 강화운동을 할 때, 손잡이봉(20)을 중심으로 추(10)의 장경이 있는 쪽이 아래로 회전하려는 모멘트가 작용하게 되며, 이로써 동일한 중량의 아령을 사용하는 경우 손잡이봉이 무게 중심에 위치하는 종래의 아령보다 본 고안의 편심 아령이 손목에 보다 많은 하중을 가해서 손목운동효과를 배가시킬 수 있게 된다.

상기 손잡이봉(20)에는 아령 운동을 할 때 미끄러지거나 손목운동을 할 때 아령이 회전해 버리는 것을 방지하기 위해 고무 찰소재나 돌기 등으로 이루어진 미끄럼 방지구(21)를 형성할 수 있다.

운동기구 중에는 손으로 쥐는 힘인 악력을 향상시키기 위한 악력기가 널리 사용되고 있는 바, 본 고안의 편심 아령(1)에는 악력기(30)를 형성하여 악력운동에도 겸하여 사용할 수 있도록 할 수 있다.

도 1 내지 도 3에 도시된 바와 같이, 상기 손잡이봉(20)에는 스프링(31)과 누름판(32)으로 이루어진 악력기(30)가 형성되어 있으며, 따라서 운동자는 손잡이봉(20)을 손으로 쥐고 악력운동을 할 수 있다.

도 2는 미끄럼 방지구(21)와 누름판(32)을 별도의 부재로 형성한 예를 도시한 것이고, 도 3은 미끄럼 방지구(21)와 누름판(32)을 하나의 부재로 형성하여 손잡이봉(20)과 스프링(31)을 함께 감싼 예이다.

자투리 시간을 이용하여 틈틈이 운동을 할 목적으로 책상 등에 아령을 비치하는 경우가 있는바, 이와 같이 책상 등에 아령을 비치하고 사용하는 경우에 관련하여, 추(10)의 적어도 일부를 자석(11)으로 형성하여 클립과 같은 자성체 사무용품을 붙여 놓도록 할 수 있다.

도시된 구체예에 있어서는 추(10)의 중심에 자석(11)을 심은 예를 도시한 것이며, 추(10)의 전체를 자석으로 형성할 수도 있다. 이와 같이 추(10)에 자석(11)을 적용할 경우, 클립 등을 아령(1)에 부착하여 두고 사용하면 클립의 사용과 정리를 편리하게 할 수 있는 효과가 있다.

종래의 아령은 도 5에 도시된 바와 같이 추가 원판 형상으로 되어 있는 것이 일반적인 바, 이럴 경우 아령을 이용하여 팔굽혀펴기 운동을 할 경우에 아령이 의도하지 않게 굴러가 위험할 수 있다.

이런 문제점을 해소하기 위해, 본 고안의 편심 아령(1)은 상기 추(10)의 외주 윤곽 형상을 원형이 아닌 삼각형, 사각형(특히, 밑면이 윗면보다 넓은 사각형) 등의 다각형 형상으로 형성할 수 있다. 이로써 아령(1)이 굴러갈 염려가 없게 되므로 팔굽혀펴기 운동을 보다 안전하게 할 수 있게 된다. 도 4는 추(10)의 외주 윤곽이 4각 형상으로 된 아령(1)으로 팔굽혀펴기 운동하는 것을 도시한 것이다.

고안의 효과

이상에서 설명한 본 고안에 따른 편심 아령(1)에 의하면, 손잡이봉(20)이 추(10)의 무게중심이 아닌 편심에 위치되어 있음에 따라 동일한 하중의 종래 아령과 비교할 때 손목근육에 가해지는 하중을 증가시킬 수 있고, 따라서 손목운동효과를 배가시킬 수 있는 효과가 있다.

아울러, 상기 손잡이봉(20)에 악력기(30)가 형성되어 있음에 따라 아령 본래의 운동뿐만 아니라 악력 향상 운동도 겸하여 할 수 있는 효과가 있다.

또한 상기 추(10)에 자력이 적용함으로써 책상 위에 흩어져 있기 쉬운 클립과 같은 자성체 사무用品을 편리하게 정리하고 사용할 수 있는 효과가 있다.

그리고, 상기 추(10)의 외주 윤곽이 4각 등의 다각형 형상으로 되어 있기 때문에 아령을 이용하여 팔굽혀펴기 운동을 할 때 아령이 의도하지 않게 굴러가는 것이 방지되어 보다 안전하게 팔굽혀펴기 운동을 할 수 있는 효과도 있다.

(57) 청구의 범위

청구항 1.

중량을 제공하는 추(10)와 상기 추(10)를 연결하는 손잡이봉(20)을 포함하는 아령에 있어서, 상기 손잡이봉(20)이 상기 추(10)의 무게중심의 편심에 형성되어 있는 것을 특징으로 하는 편심 아령.

청구항 2.

제1항에 있어서, 상기 손잡이봉(20)에는 스프링(31)과 누름판(32)을 포함하는 악력기(30)가 형성되어 있는 것을 특징으로 하는 편심 아령.

청구항 3.

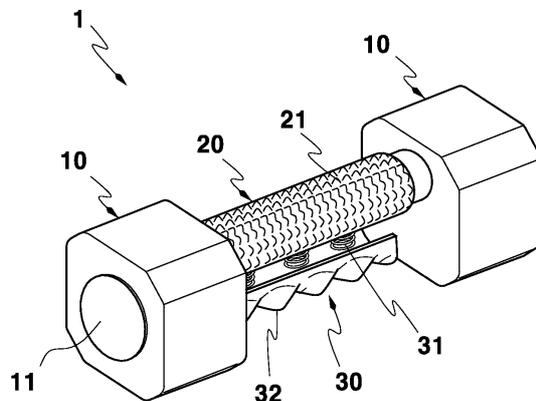
제1항 또는 제2항에 있어서, 상기 추(10)의 적어도 일부는 자석(11)으로 되어 있는 것을 특징으로 하는 편심 아령.

청구항 4.

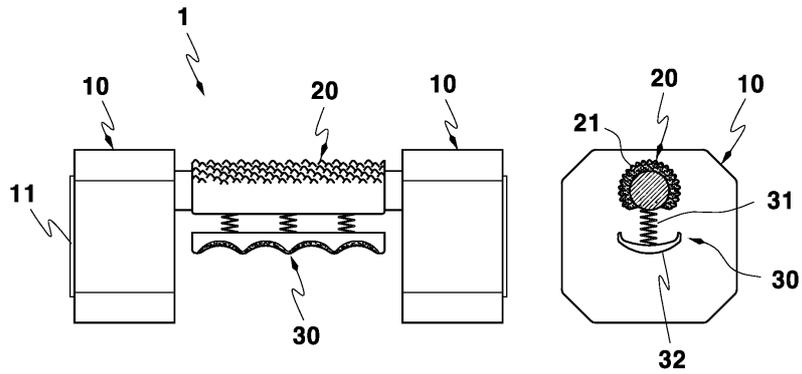
제1항 또는 제2항에 있어서, 상기 추(10)는 그 외주 윤곽이 다각형 형상으로 되어 있는 것을 특징으로 하는 편심 아령.

도면

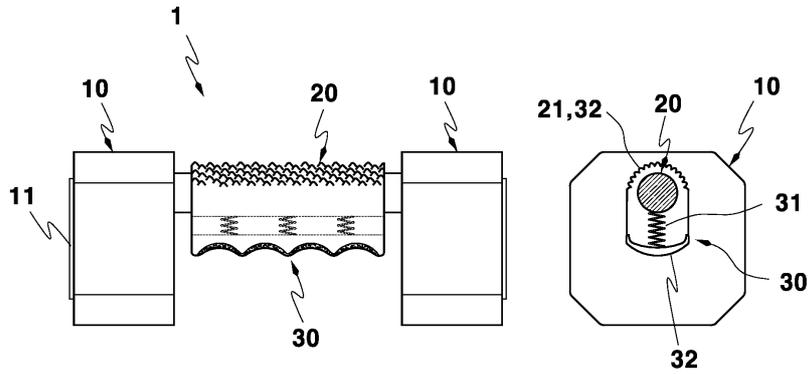
도면1



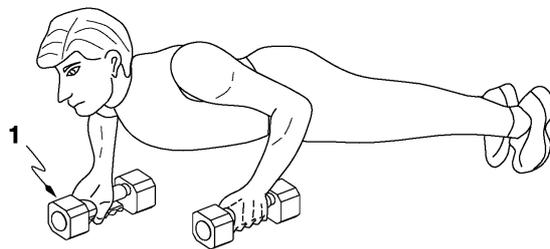
도면2



도면3



도면4



도면5

