

(19)



(11)

EP 3 551 300 B1

(12)

EUROPÄISCHE PATENTSCHRIFT

(45) Veröffentlichungstag und Bekanntmachung des Hinweises auf die Patenterteilung:
04.08.2021 Patentblatt 2021/31

(51) Int Cl.:
A63B 22/16 ^(2006.01)

(21) Anmeldenummer: **17808801.9**

(86) Internationale Anmeldenummer:
PCT/EP2017/079150

(22) Anmeldetag: **14.11.2017**

(87) Internationale Veröffentlichungsnummer:
WO 2018/104008 (14.06.2018 Gazette 2018/24)

(54) **TRAININGSGERÄT ZUR DURCHFÜHRUNG VON GLEICHGEWICHTS-, MEDITATIONS- UND/ODER YOGAÜBUNGEN**

TRAINING DEVICE FOR CARRYING OUT BALANCE, MEDITATION AND/OR YOGA EXERCISES

APPAREIL D'ENTRAÎNEMENT POUR EFFECTUER DES EXERCICES D'ÉQUILIBRE, DE MÉDITATION ET/OU DE YOGA

(84) Benannte Vertragsstaaten:
AL AT BE BG CH CY CZ DE DK EE ES FI FR GB GR HR HU IE IS IT LI LT LU LV MC MK MT NL NO PL PT RO RS SE SI SK SM TR

(74) Vertreter: **advotec.**
Patent- und Rechtsanwaltspartnerschaft
Tappe mbB
Beethovenstrasse 5
97080 Würzburg (DE)

(30) Priorität: **06.12.2016 DE 102016123528**

(43) Veröffentlichungstag der Anmeldung:
16.10.2019 Patentblatt 2019/42

(56) Entgegenhaltungen:
WO-A1-02/38225 DE-A1- 2 224 216
DE-A1- 10 134 577 US-A- 3 024 021
US-A1- 2008 096 730 US-A1- 2009 143 205
US-B1- 7 169 099

(73) Patentinhaber: **Strobel & Walter GmbH**
97262 Hausen b. Würzburg (DE)

(72) Erfinder: **STROBEL, Dominic**
97262 Hausen (DE)

EP 3 551 300 B1

Anmerkung: Innerhalb von neun Monaten nach Bekanntmachung des Hinweises auf die Erteilung des europäischen Patents im Europäischen Patentblatt kann jedermann nach Maßgabe der Ausführungsordnung beim Europäischen Patentamt gegen dieses Patent Einspruch einlegen. Der Einspruch gilt erst als eingelegt, wenn die Einspruchsgebühr entrichtet worden ist. (Art. 99(1) Europäisches Patentübereinkommen).

Beschreibung

[0001] Die Erfindung betrifft ein Trainingsgerät zur Durchführung von Gleichgewichts-, Meditations- und/oder Yogaübungen nach dem Oberbegriff des Anspruchs 1.

[0002] Die Durchführung sportlicher und/oder körperlicher Übungen zur Entwicklung, Verbesserung und/oder Stärkung der Muskulatur, des Kreislaufes und/oder der Beweglichkeit eines Benutzers erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Daher ist es nicht verwunderlich, dass aus dem Stand der Technik eine Vielzahl verschiedener Trainingsgeräte zur Durchführung derartiger Übungen bekannt ist.

[0003] Die aus dem Stand der Technik bekannten Trainingsgeräte zeichnen sich durch einen mehrteiligen Aufbau umfassend eine Basisplatte, auf welcher sich ein Benutzer zur Durchführung der Übungen befindet, und eine unterhalb der Basisplatte angeordnete, konvex ausgestaltete Auflage aus. Mittels der Auflage steht das Trainingsgerät mit einem Boden und/oder einer horizontalen Oberfläche in Kontakt. Zudem ist die Auflage derart ausgestaltet, dass das gesamte Trainingsgerät bei der Durchführung der Übungen im Wesentlichen in eine Richtung ausgelenkt wird, wodurch die Entwicklung, Verbesserung und/oder Stärkung der Muskulatur, des Kreislaufes und/oder der Beweglichkeit des Benutzers erreichbar ist. Die Art der Auslenkung ist durch die Form und/oder Position der Auflage unterhalb der Basisplatte des Trainingsgerätes vorbestimmt. Beispielsweise ist in diesem Zusammenhang das Yogaübungsboard gemäß der Patentschrift US 8,734,308 B1 zu nennen. Derartige Trainingsgeräte weisen allerdings den Nachteil auf, dass eine Auslenkung lediglich um eine räumliche Achse möglich ist.

[0004] Des Weiteren sind aus dem Stand der Technik Trainingsgeräte mit einem zweiteiligen Aufbau umfassend eine Basisplatte und einer unterhalb der Basisplatte angeordneten, konvex ausgestalteten Auflage bekannt, mit denen eine Auslenkung des Trainingsgerätes bei Durchführung der Übungen um mehrere räumliche Achsen möglich ist. Derartige Trainingsgeräte weisen allerdings den Nachteil auf, dass diese aufgrund der Form und/oder Größe ihrer Basisplatte nicht für Meditations- und/oder Yogaübungen geeignet sind, zumal diese Übungen einer entsprechend dimensionierten Basisplatte bedürfen. Zudem ist der Winkel der Auslenkung derartiger Trainingsgeräte oft so steil bzw. so flach ausgerichtet, so dass diese nicht für Meditations- und/oder Yogaübungen geeignet sind.

[0005] Für die Durchführung sportlicher und/oder körperlicher Übungen ist es des Weiteren aus dem Stand der Technik bekannt, an der Unterseite einer Basisplatte mehrere Auflagen zur im Wesentlichen freien Bewegung des Trainingsgerätes anzuordnen. Auch eine derartige Ausgestaltung eines Trainingsgerätes hat sich als nachteilig erwiesen, da die für die Durchführung von Gleichgewichts-, Meditation- und/oder Yogaübungen erforder-

liche Auslenkung des Trainingsbrettes um mehrere räumliche Achsen entweder zu flach oder zu steil ist. Beispielsweise ist in diesem Zusammenhang das Turngerät gemäß der Offenlegungsschrift DE 22 24 216 A1 zu nennen. Das Turngerät wurde entwickelt, um Gleichgewichtsübungen und Bewegungsabläufe beim Skilaufen zu trainieren. Dazu ist es rund oder oval ausgestaltet und weist eine konkave Unterseite auf, welche in jede Raumrichtung denselben Radius hat.

[0006] Es besteht daher ein großer Bedarf an einem Trainingsgerät zur zuverlässigen und gezielten Entwicklung, Verbesserung und/oder Stärkung der Muskulatur, der Beweglichkeit, des Kreislaufes und/oder der Bewegungskoordination, mittels welchem die gewünschten Ziele bei gleichzeitiger Erreichung eines maximalen Trainingseffektes erreichbar sind. Es ist des Weiteren von Bedarf, dass das Trainingsgerät leicht zu transportieren, aufzubauen und/oder zu warten ist. Zudem sollte das Trainingsgerät stabil ausgeführt sein, sowie eine Größe aufweisen, welche es ermöglicht, Übungen, insbesondere Gleichgewichts-, Meditations- und/oder Yogaübungen, in allen denkbaren Positionen durchführen zu können. Überdies sollte das Trainingsgerät kostengünstig herstellbar, langlebig und einfach in der Anwendung sein. Die Erfindung hat sich daher die Aufgabe gestellt, ein Trainingsgerät zur Durchführung von Gleichgewichts-, Meditations- und/oder Yogaübungen bereitzustellen, um die oben genannten Schwierigkeiten zu überwinden und um vor allem die Anwendbarkeit seitens eines Benutzers, sowie den zu erreichenden Trainingseffekt zu verbessern.

[0007] Diese Aufgabe wird auf überraschend einfache, aber wirkungsvolle Weise durch ein Trainingsgerät zur Durchführung von Gleichgewichts-, Meditations- und/oder Yogaübungen nach der Lehre des unabhängigen Anspruchs 1 gelöst.

[0008] Erfindungsgemäß ist ein Trainingsgerät zur Durchführung von Gleichgewichts-, Meditations- und/oder Yogaübungen mit einem Körper vorgeschlagen, welcher eine ebene Oberseite und eine konvex ausgebildete Unterseite aufweist. Die Unterseite steht dabei mit einem Boden und/oder einer horizontalen Oberfläche in Kontakt, wobei der Körper einteilig ausbildbar ist und mittels der konvex ausgebildeten Unterseite um mehrere räumliche Achsen bewegbar ist. Das Trainingsgerät ist dadurch gekennzeichnet, dass die konvexe Ausbildung einen Radius von mindestens 1,00 m in Längsrichtung des Körpers und einen Radius von mindestens 0,10 m in Querrichtung des Körpers aufweist, und wobei der Körper länglich und schmal ausgebildet ist.

[0009] Das erfindungsgemäße Trainingsgerät beruht auf dem Grundgedanken, dass sich ein Benutzer zur Durchführung von Gleichgewichts-, Meditations- und/oder Yogaübungen teilweise oder vollständig auf der ebenen Oberseite des Körpers befindet, beispielsweise indem der Benutzer auf der Oberseite steht, liegt, kniet, sitzt und/oder abgestützt ist. Bei aktiver Durchführung der Übungen kommt es mittels der konvex ausgebildeten

Unterseite des Körpers zu einer Bewegung des Trainingsgerätes um mehrere räumliche Achsen, welche derart ist, so dass die Muskulatur, die Reaktionsfähigkeit der Muskulatur, die Geschwindigkeit und/oder die Stärke der Muskelkontraktion, die Gelenke, der Kreislauf, die Beweglichkeit und/oder die Bewegungskoordination optimal entwickelt, verbessert und/oder gestärkt werden. Dies liegt darin begründet, dass der Benutzer eine Gegenkraft zu der Bewegung des Trainingsgerätes aufbringt. Gleichzeitig ist das Trainingsgerät zur passiven Durchführung von Gleichgewichts-, Meditations- und/oder Yogaübungen geeignet, welche ein Halte- und/oder Ruheposition des Benutzers erfordern. Dies liegt darin begründet, dass es das Trainingsgerät aufgrund der Ausgestaltung der konvex ausgebildeten Unterseite ermöglicht, das Trainingsgerät während der Durchführung der Übungen in einer Ruheposition zu halten.

[0010] Der Begriff "Trainingsgerät" betrifft ein Gerät und/oder ein Hilfsmittel zur Durchführung und/oder zum Trainieren von körperlichen Übungen. Erfindungsgemäß weist das Trainingsgerät zur Durchführung der Übungen einen Körper mit einer ebenen Oberseite auf, auf welcher sich der Benutzer befindet. Beispielsweise ist es denkbar, dass der Benutzer auf der Oberseite steht, liegt, kniet, sitzt und/oder abgestützt ist, so dass die Oberseite eine Stand-, Liege-, Knie-, Sitz- und/oder Abstützfläche bei der Durchführung der Übungen ausbildet.

[0011] Des Weiteren ist es als erfindungswesentlich erkannt worden, dass der Körper eine konvex ausgebildete Unterseite aufweist, wobei die Unterseite mit einem Boden und/oder einer horizontalen Oberfläche in Kontakt steht. Die konvexe Ausbildung der Unterseite kann dabei jegliche Form aufweisen, welche eine Instabilität des Trainingsgerätes bei Benutzung durch einen auf der Oberseite befindlichen Benutzer hervorruft. Das heißt, dass die konvex ausgebildete Unterseite des Körpers bei Durchführung der Übungen seitens eines Benutzers eine Bewegung und/oder ein Abkippen des Trainingsgerätes in alle Richtungen ermöglicht. Bevorzugt ist das Trainingsgerät frei um mehrere räumliche Achsen beweglich. Noch mehr bevorzugt ist die Beweglichkeit eine Kipp-, Roll- und/oder Wiegebewegung des Trainingsgerätes.

[0012] Im Rahmen der Erfindung ist es als wesentlich erkannt worden, dass die Bewegung des Trainingsgerätes um mehrere räumliche Achsen nicht zu stark ist, um die passive Durchführung von Übungen in einer Halte- und/oder Ruheposition des Benutzers zu ermöglichen. Gleichzeitig ist die Bewegung des Trainingsgerätes um mehrere räumliche Achsen nicht zu schwach, um einen maximalen Trainingseffekt zu erreichen. Dies ist einem Fachmann bekannt. Bevorzugt ist die konvexe Ausbildung derart, dass eine optimale Entwicklung, Verbesserung und/oder Stärkung der Muskulatur, der Reaktionsfähigkeit der Muskulatur, der Geschwindigkeit und/oder der Stärke der Muskelkontraktion, der Gelenke, des Kreislaufs, der Beweglichkeit und/oder der Bewegungskoordination des Benutzers erreichbar ist. Weiter-

hin bevorzugt ist die konvexe Ausbildung derart, dass es möglich ist, das Trainingsgerät während der Durchführung der Übungen in einer Ruheposition zu halten. Der Begriff "Ruheposition" betrifft dabei eine Position des Trainingsgerätes, in welcher es derart ausgelenkt ist, so dass es zu keiner für den Benutzer merklichen und/oder wesentlichen Auslenkung des Trainingsgerätes kommt.

[0013] Mittels des Radius von mindestens 1,00 m in Längsrichtung des Körpers und des Radius von mindestens 0,10 m in Querrichtung des Körpers, ist es realisierbar, dass der bestmögliche Trainingseffekt erreichbar ist. Bevorzugt ist der Radius in Längsrichtung des Körpers mindestens 1,00 m, mindestens 1,50 m, mindestens 2,00 m, mindestens 2,50 m, mindestens 3,00 m, mindestens 3,50 m, mindestens 4,00 m, mindestens 4,50 m, mindestens 5,00 m, mindestens 5,50 m, mindestens 6,00 m, mindestens 6,50 m, mindestens 7,00 m, mindestens 7,50 m, mindestens 8,00 m, mindestens 8,50 m, mindestens 9,00 m, mindestens 9,50 m, mindestens 10,00 m, mindestens 10,50 m, mindestens 11,00 m, mindestens 11,50 m, mindestens 12,00 m, mindestens 12,50 m, mindestens 13,00 m, mindestens 13,50 m, mindestens 14,00 m, mindestens 14,50 m, mindestens 15,00 m, mindestens 15,50 m, mindestens 16,00 m, mindestens 16,50 m, mindestens 17,00 m, mindestens 17,50 m, mindestens 18,00 m, mindestens 18,50 m, mindestens 19,00 m, mindestens 19,50 m, mindestens 20,0 m oder mehr. Bevorzugt ist der Radius in Querrichtung des Körpers mindestens 0,10 m, mindestens 0,15 m, mindestens 0,20 m, mindestens 0,25 m, mindestens 0,30 m, mindestens 0,35 m, mindestens 0,40 m, mindestens 0,45 m, mindestens 0,50 m, mindestens 0,55 m, mindestens 0,60 m, mindestens 0,65 m, mindestens 0,70 m, mindestens 0,75 m, mindestens 0,80 m, mindestens 0,85 m, mindestens 0,90 m, mindestens 0,95 m, mindestens 1,00 m, mindestens 1,10 m, mindestens 1,20 m, mindestens 1,30 m, mindestens 1,40 m, mindestens 1,50 m, mindestens 1,60 m, mindestens 1,70 m, mindestens 1,80 m, mindestens 1,90 m, mindestens 2,00 m, mindestens 2,10 m, mindestens 2,20 m, mindestens 2,30 m, mindestens 2,40 m, mindestens 2,50 m, mindestens 2,60 m, mindestens 2,70 m, mindestens 2,80 m, mindestens 2,90 m, mindestens 3,00 m, mindestens 3,10 m, mindestens 3,20 m, mindestens 3,30 m, mindestens 3,40 m, mindestens 3,50 m, mindestens 3,60 m, mindestens 3,70 m, mindestens 3,80 m, mindestens 3,90 m, mindestens 4,00 m oder mehr. Die flache und schmale Ausgestaltung bietet den Vorteil, dass das Trainingsgerät leicht zu transportieren und/oder bei Nichtverwendung zu verstauen ist.

[0014] Der Begriff "Übung" betrifft im Rahmen der Erfindung eine sportliche und/oder körperliche Übung des Benutzers, wie beispielsweise Gleichgewichts-, Meditations-, Bewegungskoordinations-, Entspannungs-, Gymnastik-, Rehabilitations-, Fitness- und/oder Yogaübungen, mittels welchen eine Vielzahl körperlicher Merkmale entwickelt, verbessert und/oder gestärkt werden können, wie beispielsweise die Muskulatur, die Reaktionsfähigkeit der Muskulatur, die Geschwindigkeit und/oder die

Stärke der Muskelkontraktion, die Gelenke, der Kreislaufs, die Beweglichkeit und/oder die Bewegungskoordination. Dabei ist es denkbar, dass das Trainingsgerät zur Durchführung der Übungen von einem Benutzer selbst oder zusammen mit einer Hilfsperson, wie einem Arzt, einem Therapeut und/oder einem Trainer, eingesetzt wird. Mittels der Hilfsperson ist das Trainingsgerät beispielsweise für eine therapeutische und/oder fitnessorientierte Anwendung einsetzbar, mittels welcher die Übungen zur Unterstützung der Behandlungsmethode, der Therapie und/oder der Fitness des Benutzers durchführbar sind. Derartige Übungen sind bevorzugt aktiv und/oder passiv durchführbar. Die "aktive Durchführung" betrifft beispielsweise eine Übung in Bewegung des Körpers, wobei eine "passive Durchführung" eine Übung in einer Halte- und/oder Ruheposition des Benutzers betrifft. Dies ist einem Fachmann bekannt. Derartige Übungen zeichnen sich dadurch aus, dass sie ganzheitliche sportliche und/oder körperliche Übungen sind, welche in allen denkbaren Positionen des Benutzers durchgeführt werden können. Derartige Positionen des Benutzers sind beispielsweise im Stehen, beispielsweise auf einer oder zwei Händen und/oder einer oder beiden Füßen, im Liegen, beispielsweise in Bauch-, Seiten- und/oder Rückenlage, im Knien, im Sitzen, im Stütz, beispielsweise im Liegestütz, und/oder einem Gemisch daraus durchführbar.

[0015] Zur Realisierung eines maximalen Trainingseffektes und der gewünschten Ziele hinsichtlich der zuverlässigen und gezielten Entwicklung, Verbesserung und/oder Stärkung der Muskulatur, der Beweglichkeit, des Kreislaufes und/oder der Bewegungskoordination ist es als Wesentlich erkannt worden, dass das Trainingsgerät entsprechend dimensioniert ist und dass der Körper des Trainingsgerätes länglich und schmal ausgebildet ist. Das heißt, das Trainingsgerät weist eine entsprechende Länge, Breite und/oder Höhe auf, um ganzheitlich sportliche und/oder körperliche Übungen des Benutzers in allen denkbaren Positionen zu ermöglichen, wie beispielsweise gleichermaßen in stehender, liegender, kniender, sitzender und/oder abgestützter Position und/oder einem Gemisch daraus. Auf diese Weise ermöglicht das Trainingsgerät die Durchführung ganzheitlicher Übungen und/oder Einzelübungen.

[0016] Im Rahmen der Erfindung ist dabei als Benutzer ein Mensch und/oder ein Tier denkbar, wobei keine Einschränkung hinsichtlich der Größe, des Alters, des Gewichts und/oder des Trainingszustandes des Benutzers besteht.

[0017] Weiterhin ist es als wesentlich erkannt worden, dass der Körper des Trainingsgerätes einteilig ausgebildet ist. Dies bietet den Vorteil, dass das Trainingsgerät stabil ist, so dass es für alle Benutzer unabhängig von ihrer Größe, ihrem Alter, ihres Gewichts und/oder ihres Trainingszustandes geeignet ist. Des Weiteren ist ein einteilig aufgebautes Trainingsgerät leicht zu transportieren und ohne notwendige Installation und/oder weitere Vorbereitungen unmittelbar einsetzbar. Dies führt zu ei-

ner erheblichen Zeitersparnis. Mittels des erfindungsgemäßen Trainingsgerätes wird daher vorteilhafterweise eine zuverlässige, einfach zu installierende und stabile Möglichkeit geschaffen, um effektiv und nachhaltig die Beweglichkeit, den Kreislauf und/oder die Bewegungskoordination zu verbessern, sowie die Entwicklung, Verbesserung und/oder Stärkung der Muskulatur und/oder der Gelenke zu erreichen.

[0018] Vorteilhafte Weiterbildungen der Erfindung, welche einzeln oder in Kombination realisierbar sind, sind in den Unteransprüchen dargestellt.

[0019] In einer Weiterbildung der Erfindung ist es denkbar, dass die Oberseite und/oder die Unterseite rutschhemmend, rutschsicher und/oder rutschfest ausgestaltet sind, beispielsweise aufgrund Auswahl eines entsprechenden Materials und/oder mittels einer Beschichtung. Diese Ausgestaltung bietet ein hohes Maß an Sicherheit bei der Anwendung des Trainingsgerätes, da zuverlässig ein Ab- und/oder Verrutschen seitens des Benutzers und/oder auf dem Boden und/oder der horizontalen Oberfläche verhindert wird. Zudem bedarf es keiner zusätzlichen Sicherungsmittel, wie beispielsweise einer rutschhemmenden Matte, so dass das erfindungsgemäße Trainingsgerätes einfach und direkt anwendbar ist.

[0020] In noch einer Weiterbildung der Erfindung ist es denkbar, dass die Oberseite und/oder die Unterseite antiviral, antibakteriell und/oder antimykotisch ausgestaltet ist, beispielsweise aufgrund Auswahl eines entsprechenden Materials und/oder mittels einer Beschichtung. Auf diese Weise ist es gewährleistet, dass das Trainingsgerät ohne zusätzliche Aufwendungen hygienischen Anforderungen und/oder Bestimmungen genügt, dass dieses beispielsweise bedenkenlos von verschiedenen Benutzern verwendet werden kann.

[0021] Es ist weiterhin denkbar, dass sich die konvexe Ausbildung der Unterseite im Wesentlichen über die gesamte Länge und/oder im Wesentlichen über die gesamte Breite des Körpers erstreckt. Der Begriff "im Wesentlichen" bedeutet dabei, sofern möglich, fast vollständig bzw. vollständig über die gesamte Länge und/oder Breite der Unterseite. Diese Ausgestaltung ist besonders vorteilhaft, da es auf diese Weise zu einer Verbesserung der Bewegung des Trainingsgerätes um mehrere räumliche Achsen, insbesondere der Kipp-, der Roll- und/oder der Wiegebewegung, kommt. Die Verbesserung dieser Bewegungen führt zu einer Verstärkung des Trainingseffektes.

[0022] Alternativ ist es denkbar, dass der Körper geschlossen ist, um auf diese Weise das Eindringen einer Flüssigkeit zu verhindern.

[0023] In noch einer Weiterbildung ist es denkbar, dass der Körper aus Holz, Gummi, insbesondere Hartgummi, Metall, Kunststoff, insbesondere einem Polymer, einem Composite und/oder einem Schaum, und/oder einem Gemisch daraus ist. Auf diese Weise ist es möglich, dass Trainingsgerät optimal an die unterschiedlichen Bedürfnisse seitens des Benutzers und/oder des gedachten Einsatzortes anzupassen.

[0024] In einer alternativen Ausgestaltung ist es denkbar, dass der Körper hohl ausgebildet ist, um es auf diese Weise zu erreichen, dass das Trainingsgerät ein geringes Gewicht bei gleichbleibender Stabilität aufweist.

[0025] In noch einer Weiterbildung der Erfindung ist es denkbar, dass der Körper flach ausgebildet ist. Diese Ausgestaltung bietet den Vorteil, dass das Trainingsgerät leicht zu transportieren und/oder bei Nichtverwendung zu verstauen ist.

[0026] In einer alternativen Ausgestaltung der Weiterbildung ist es denkbar, dass der Körper mindestens 1,00 m bis 2,00 m lang, mindestens 0,30 m bis 0,80 m breit und/oder mindestens 0,03 m bis 0,12 m hoch ist. Bevorzugt hat der Körper eine Länge von mindestens 1,00 m, mindestens 1,05 m, mindestens 1,10 m, mindestens 1,15 m, mindestens 1,20 m, mindestens 1,25 m, mindestens 1,30 m, mindestens 1,35 m, mindestens 1,40 m, mindestens 1,45 m, mindestens 1,50 m, mindestens 1,55 m, mindestens 1,60 m, mindestens 1,65 m, mindestens 1,70 m, mindestens 1,75 m, mindestens 1,80 m, mindestens 1,85 m, mindestens 1,90 m, mindestens 1,95 m oder 2,00 m. Weiter bevorzugt weist der Körper eine Breite von mindestens 0,30 m, mindestens 0,35 m, mindestens 0,40 m, mindestens 0,45 m, mindestens 0,50 m, mindestens 0,55 m, mindestens 0,60 m, mindestens 0,65 m, mindestens 0,70 m, mindestens 0,75 m oder 0,80 m auf. Zudem bevorzugt weist der Körper eine Höhe von mindestens 0,030 m, mindestens 0,035 m, mindestens 0,040 m, mindestens 0,045 m, mindestens 0,050 m, mindestens 0,055 m, mindestens 0,060 m, mindestens 0,065 m, mindestens 0,070 m, mindestens 0,075 m, mindestens 0,080 m, mindestens 0,085 m, mindestens 0,090 m, mindestens 0,095 m, mindestens 0,100 m, mindestens 0,105 m, mindestens 0,110 m, mindestens 0,115 m oder 0,120 m auf.

[0027] Es wird davon ausgegangen, dass die Definitionen und Ausführungen der oben genannten Begriffe für alle in dieser Beschreibung im Folgenden beschriebenen Aspekte gelten sofern nichts anderes angegeben ist.

[0028] Weitere Einzelheiten, Merkmale und Vorteile der Erfindung ergeben sich aus der nachfolgenden Beschreibung der bevorzugten Ausführungsbeispiele in Verbindung mit den Unteransprüchen. Hierbei können die jeweiligen Merkmale für sich alleine oder zu mehreren im Kombination miteinander verwirklicht sein. Die Erfindung ist nicht auf die Ausführungsbeispiele beschränkt. Die Ausführungsbeispiele sind in den Figuren schematisch dargestellt. Gleiche Bezugsziffern in den einzelnen Figuren bezeichnen dabei gleiche oder funktionsgleiche bzw. hinsichtlich ihrer Funktion einander entsprechende Elemente.

[0029] Im Einzelnen zeigen:

Fig. 1 eine Draufsicht eines erfindungsgemäßen Trainingsgerätes;

Fig. 2 einen Längsschnitt eines erfindungsgemäßen Trainingsgerätes;

Fig. 3 einen Querschnitt eines erfindungsgemäßen Trainingsgerätes in Vollform (Fig. 3A) und als Hohlform (Fig. 3B);

Fig. 4 eine isometrische Darstellung einer konvex ausgebildeten Unterseite eines erfindungsgemäßen Trainingsgerätes;

Fig. 5 eine isometrische Darstellung eines erfindungsgemäßen Trainingsgerätes als Hohlform.

[0030] In den **Figuren 1 bis 5** ist ein erfindungsgemäßes Trainingsgerät 01 gezeigt, welches zur Durchführung von Gleichgewichts-, Meditations- und/oder Yogaübungen, insbesondere ganzheitlichen Übungen, geeignet ist. Das Trainingsgerät 01 weist dabei einen Körper 02 mit einer ebenen Oberseite 10 und einer konvex ausgebildeten Unterseite 20, 21 auf. Zur bestmöglichen Durchführung der Übungen weist das Trainingsgerät 01 eine Länge L von 1,80 m, eine Breite B von 0,45 m und eine Höhe H von 0,07 m auf.

[0031] Wie in **Fig. 2, Fig. 3A, Fig. 3B** und **Fig. 4** deutlich zu erkennen ist, erstreckt sich die konvexe Ausbildung 21 der Unterseite 20 im Wesentlichen über die gesamte Länge L und im Wesentlichen über die gesamte Breite B des Körpers 02. Mittels dieser Ausgestaltung ist es vorteilhafterweise erreichbar, den bestmöglichen Trainingseffekt zur Entwicklung, Verbesserung und/oder Stärkung des Kreislaufes, der Beweglichkeit und/oder der Bewegungskoordination, sowie der Muskulatur, der Geschwindigkeit und/oder Stärke der Muskelkontraktion, der Reaktionsfähigkeit der Muskulatur und/oder der Gelenke eines Benutzers zu erreichen.

[0032] Das erfindungsgemäße Trainingsgerät 01 ist aus einem beliebigen Material, wie beispielsweise Holz, Gummi, Metall, Kunststoff und/oder einem Gemisch daraus herstellbar. Zur Realisierung einer guten Transportfähigkeit ist der Körper 02 des Trainingsgerätes 01 abhängig von dem gewählten Material als Vollkörper (Fig. 3A) oder als Hohlkörper (Fig. 3B und Fig. 5) herstellbar.

Patentansprüche

1. Trainingsgerät (01) zur Durchführung von ganzheitlichen Gleichgewichts-, Meditations- und/oder Yogaübungen mit einem Körper (02), welcher eine ebene Oberseite (10) und eine konvex ausgebildete Unterseite (20, 21) aufweist, wobei die Unterseite (20) mit einem Boden und/oder einer horizontalen Oberfläche in Kontakt steht, wobei der Körper (02) einteilig ausbildbar ist und mittels der konvex ausgebildeten Unterseite (20, 21) um mehrere räumliche Achsen bewegbar ist, **dadurch gekennzeichnet, dass** die konvexe Ausbildung (21) einen Radius von mindestens 1,00 m in Längsrichtung des Körpers

(02) und einen Radius von mindestens 0,10 m in Querrichtung des Körpers (02) aufweist, und wobei der Körper (02) länglich und schmal ausgebildet ist.

2. Trainingsgerät (01) nach Anspruch 1,
dadurch gekennzeichnet,
dass die Oberseite (10) und/oder die Unterseite (20) rutschhemmend, rutschsicher und/oder rutschfest ausgestaltet ist. 5
3. Trainingsgerät (01) nach einem der vorhergehenden Ansprüche,
dadurch gekennzeichnet,
dass die Oberseite (10) und/oder die Unterseite (20) antiviral, antibakteriell und/oder antimykotisch ausgestaltet ist. 10
4. Trainingsgerät (01) nach einem der vorhergehenden Ansprüche,
dadurch gekennzeichnet,
dass sich die konvexe Ausbildung (21) der Unterseite (20) im Wesentlichen über die gesamte Länge (L) und/oder im Wesentlichen über die gesamte Breite (B) des Körpers (02) erstreckt. 15 20
5. Trainingsgerät (01) nach einem der vorhergehenden Ansprüche,
dadurch gekennzeichnet,
dass der Körper (02) geschlossen ist. 25
6. Trainingsgerät (01) nach einem der vorhergehenden Ansprüche,
dadurch gekennzeichnet,
dass der Körper aus Holz, Gummi, Metall, Kunststoff, insbesondere einem Polymer, einem Komposit und/oder einem Schaum, und/oder einem Gemisch daraus ist. 30
7. Trainingsgerät (01) nach einem der vorhergehenden Ansprüche,
dadurch gekennzeichnet,
dass der Körper (02) hohl ausgebildet ist. 35 40
8. Trainingsgerät (01) nach einem der vorhergehenden Ansprüche,
dadurch gekennzeichnet,
dass der Körper (02) flach ausgebildet ist. 45
9. Trainingsgerät (01) nach Anspruch 8,
dadurch gekennzeichnet,
dass der Körper (02) mindestens 1,00 m bis 2,00 m lang, mindestens 0,30 m bis 0,80 m breit und/oder mindestens 0,03 m bis 0,12 m hoch ist. 50

Claims

1. A training device (01) for performing holistic balance,

meditation and/or yoga exercises having a body (02) which comprises a planar upper side (10) and a convex bottom side (20, 21), the bottom side (20) being in contact with a floor and/or a horizontal surface, the body (02) being formed in one piece and being movable around several spatial axes due to the convex bottom side (20, 21),

characterised in that

the convex design (21) has a radius of at least 1.00 m in the longitudinal direction of the body (02) and a radius of at least 0.10 m in the transverse direction of the body (02), and **in that** the body (02) is elongated and narrow.

2. The training device (01) according to claim 1,
characterised in that
the upper side (10) and/or the bottom side (20) are/is designed to be non-slip, slip-proof and/or slip resistant. 25
3. The training device (01) according to any one of the preceding claims,
characterised in that
the upper side (10) and/or the bottom side (20) are/is designed to be antiviral, antibacterial and/or antimycotic. 30
4. The training device (01) according to any one of the preceding claims,
characterised in that
the convex design (21) of the bottom side (20) essentially extends across the entire length (L) and/or essentially extends across the entire width (B) of the body (02). 35
5. The training device (01) according to any one of the preceding claims,
characterised in that
the body (02) is closed. 40
6. The training device (01) according to any one of the preceding claims,
characterised in that
the body is made of wood, rubber, metal, plastic, in particular a polymer, a composite and/or a foam, and/or a mixture thereof. 45
7. The training device (01) according to any one of the preceding claims,
characterised in that
the body (02) is hollow. 50
8. The training device (01) according to any one of the preceding claims,
characterised in that
the body (02) is flat. 55

9. The training device (01) according to claim 8,

characterised in that

the body (02) is at least 1.00 m to 2.00 m long, at least 0.30 m to 0.80 m wide and/or at least 0.03 m to 0.12 m high.

Revendications

1. Dispositif d'entraînement (01) pour faire des exercices holistiques d'équilibre, de méditation et/ou de yoga ayant un corps (02) qui comprend un côté supérieur (10) plan et un côté inférieur (20, 21) convexe, le côté inférieur (20) étant en contact avec un sol et/ou une surface horizontale, le corps (02) étant formé d'un seul tenant et étant mobile autour de plusieurs axes spatiaux en raison du côté inférieur (20, 21) convexe, **caractérisé en ce que** la réalisation convexe (21) a un rayon d'au moins 1,00 m dans la direction longitudinale du corps (02) et un rayon d'au moins 0,10 m dans la direction transversale du corps (02), et **en ce que** le corps (02) est oblong et étroit. 10 15 20
2. Dispositif d'entraînement (01) selon la revendication 1, **caractérisé en ce que** le côté supérieur (10) et/ou le côté inférieur (20) sont/est réalisé/s pour être antidérapant/s, antiglis-sant/s et/ou résistant/s au glissement. 25 30
3. Dispositif d'entraînement (01) selon l'une quelconque des revendications précédentes, **caractérisé en ce que** le côté supérieur (10) et/ou le côté inférieur (20) sont/est réalisé/s pour être antiviral/antiviraux, antibactérien/s et/ou antimycotique/s. 35 40
4. Dispositif d'entraînement (01) selon l'une quelconque des revendications précédentes, **caractérisé en ce que** la réalisation convexe (21) du côté inférieur (20) s'étend essentiellement sur toute la longueur (L) et/ou essentiellement sur toute la largeur (B) du corps (02). 45
5. Dispositif d'entraînement (01) selon l'une quelconque des revendications précédentes, **caractérisé en ce que** le corps (02) est fermé. 50
6. Dispositif d'entraînement (01) selon l'une quelconque des revendications précédentes, **caractérisé en ce que** le corps est en bois, en caoutchouc, en métal, en matière plastique, notamment en un polymère, en un composite et/ou en une écume, et/ou en un mélange de ceux-ci. 55

7. Dispositif d'entraînement (01) selon l'une quelconque des revendications précédentes, **caractérisé en ce que** le corps (02) est creux.

8. Dispositif d'entraînement (01) selon l'une quelconque des revendications précédentes, **caractérisé en ce que** le corps (02) est plat.

9. Dispositif d'entraînement (01) selon la revendication 8, **caractérisé en ce que** le corps (02) a une longueur d'au moins 1,00 m à 2,00 m, une largeur d'au moins 0,30 m à 0,80 m et/ou une hauteur d'au moins 0,03 m à 0,12 m.

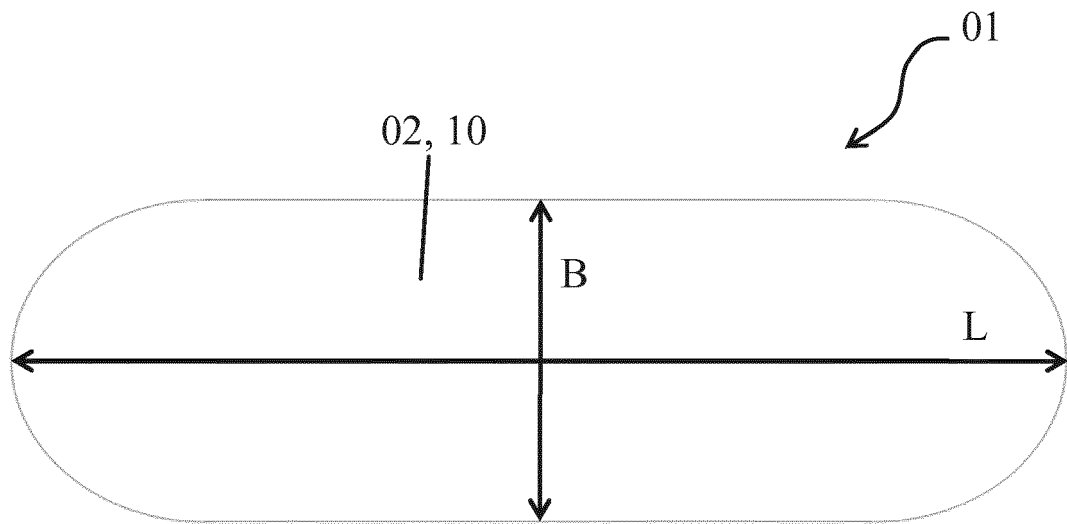


Fig. 1

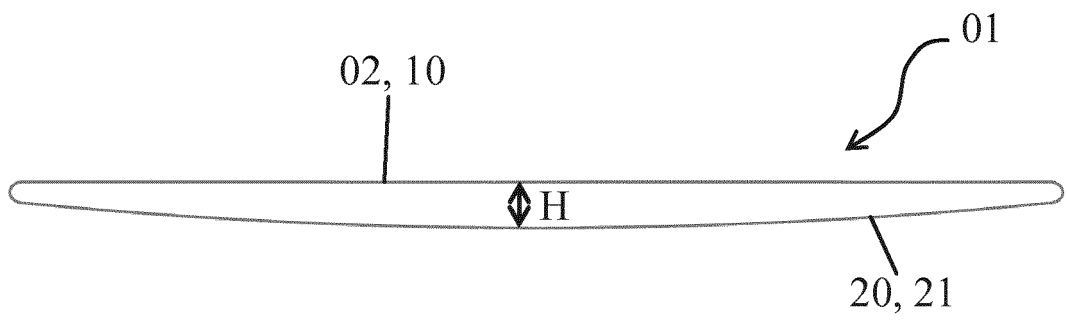


Fig. 2

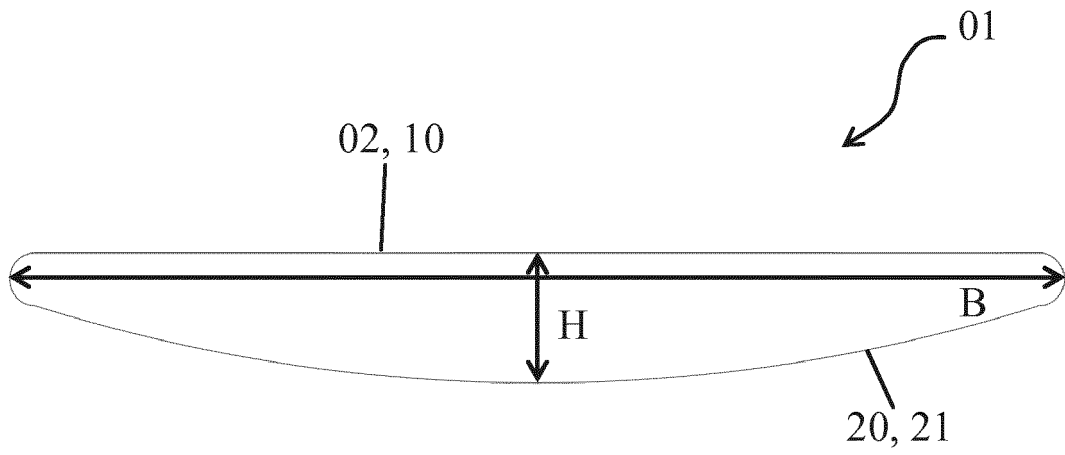


Fig. 3A

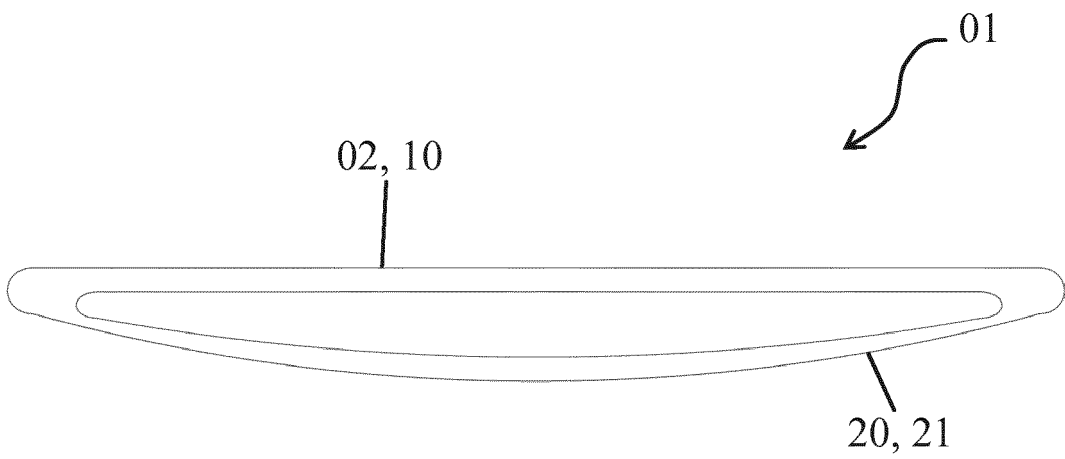


Fig. 3B

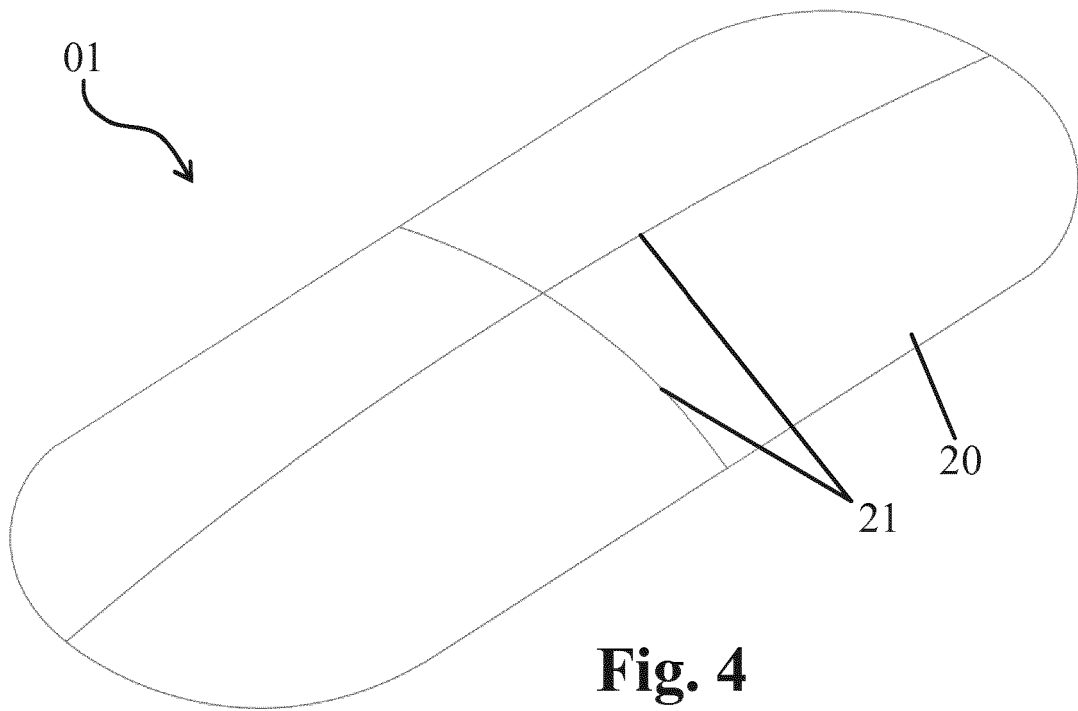


Fig. 4

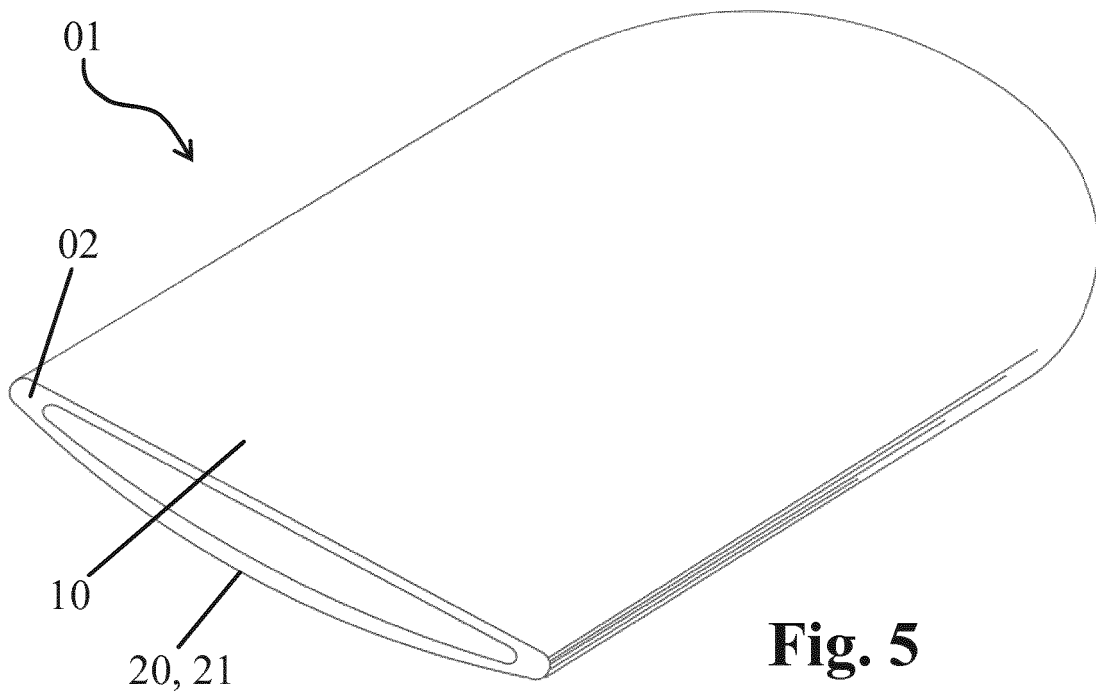


Fig. 5

IN DER BESCHREIBUNG AUFGEFÜHRTE DOKUMENTE

Diese Liste der vom Anmelder aufgeführten Dokumente wurde ausschließlich zur Information des Lesers aufgenommen und ist nicht Bestandteil des europäischen Patentdokumentes. Sie wurde mit größter Sorgfalt zusammengestellt; das EPA übernimmt jedoch keinerlei Haftung für etwaige Fehler oder Auslassungen.

In der Beschreibung aufgeführte Patentdokumente

- US 8734308 B1 [0003]
- DE 2224216 A1 [0005]