

2. «В России тредбан – уникальный». Как высокие технологии помогают лыжникам и биатлонистам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.championat.com/skiing/article-4713267-kak-rabotaet-stol-neobhodimyj-lyzhnikam-i-biatlonistam-tredban-obyasnyayet-legendarnyj-trener-aleksandr-grushin.html>. – Дата доступа 21.11.2022.

УДК 796.022

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ СПИНЫ

Студент гр. 11904119 Белко А. П.

Д-р техн. наук, профессор Бельский И. В.

Белорусский национальный технический университет, Минск, Беларусь

Мышцы спины создают мышечный корсет для позвоночника, что является необходимым условием для сохранения здоровья. Использование тренажерных устройств является более безопасным, чем выполнение упражнений на данные группы мышц с использованием гантелей, бодибара и другого спортивного инвентаря.

Представленный тренажер предназначен не только для развития силы мышц спины, а также для укрепления грудных мышц. Область применения тренажера – тренировочный процесс. Тренажер могут использовать как профессиональные спортсмены, так и новички. Данный тренажер минимизирует травматизм за счет плавной нагрузки. Устройство может эксплуатироваться в фитнес-центрах, спортивных залах и манежах (рис. 1).



Рис. 1. Тренажер для мышц спины

Нагрузка задается при помощи электродвигателя, через блок управления. Это позволяет обеспечить более плавную нагрузку на мышцы спины, а также создает возможность дозирования любого значения нагрузки.

Преимущество разработанного тренажера – более широкий диапазон подбора нагрузки, а также регулировка устройство под рост спортсмена. Задавать нагрузку может как спортсмен, так и тренер во время выполнения упражнения.

Степень защиты тренажера IP43. Оборудование со степенью защиты IP43 может использоваться в обычных сухих помещениях с осаждением частиц даже на недоступных плоскостях и/или в местах, подвергающихся попаданию дождя, но не струй снизу [1]. Такая степень защиты обеспечивает защиту от предметов диаметров 1 мм и выше, и от струй воды произвольного направления.

Устройство эксплуатируется практически во всех макроклиматических районах. Размещение конструкции возможно в помещениях с искусственно регулируемым климатическими условиями.

Литература

1. Расшифровка степеней защиты IP – Группа СВЭЛ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://svel.ru/tekhnicheskaya-dokumentaciya/rasshifrovki/rasshifrovka_stepenej_zashchity_ip/. – Дата доступа: 10.12.2022.