

ПАРКОВЫЙ ТРЕНАЖЁРНЫЙ КОМПЛЕКС

Магистрантка ПСФ Еровченко Н.С.

Доцент, кандидат техн. наук Савёлов И.Н.

Белорусский национальный технический университет

Внедрение научно-технического прогресса в производство привело к перераспределению нагрузки с крупных мышечных групп на мелкие мышцы плеча и предплечья и явилось причиной снижения общей двигательной активности. Вынужденное уменьшение объёма произвольных движений вследствие характера трудовой деятельности, малая подвижность, недостаточная двигательная активность человека являются одним из факторов риска патологических изменений в организме человека: болезней сердечно-сосудистой системы, избыточной массы тела и нарушений опорно-двигательного аппарата.

Основной профилактикой является движение, физические нагрузки и здоровый образ жизни.

Нами разработана модель паркового тренажёрного комплекса массового пользования (рисунок 1), который позволяет создать условия для занятия физическими упражнениями с целью восстановления и укрепления здоровья.



Рисунок 1 - Парковый тренажёрный комплекс

В тренажёрный комплекс входит трёхуровневый турник, тренажёры для развития мышц плечевого пояса, нижних конечностей, мышц брюшного пресса, которые устанавливаются на универсальное резиновое покрытие.

На спортивной площадке устанавливается информационно-измерительный терминал, выполняющий следующие функции: ознакомление посетителей с видами тренажёров, комплексами упражнений для различных групп мышц и проведение измерений частоты сердечных сокращений до начала занятий и после тренировки. Информационный терминал представляет собой информационно-измерительную систему, оснащённую сенсорным дисплеем, установленным в металлический корпус антивандального исполнения.

В зоне отдыха размещены скамейки. Также на площадке предусмотрено освещение в вечернее время суток.

Разработаны твёрдотельные модели спортивного оборудования, тренажёров, информационно-измерительного терминала, входящих в состав комплекса, которые позволяют подготовить конструкторскую документацию для внедрения в производство.