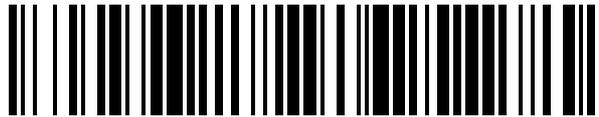


19



OFICINA ESPAÑOLA DE  
PATENTES Y MARCAS

ESPAÑA



11 Número de publicación: **1 153 384**

21 Número de solicitud: 201630187

51 Int. Cl.:

**A63B 21/078** (2006.01)

12

SOLICITUD DE MODELO DE UTILIDAD

U

22 Fecha de presentación:

**17.02.2016**

43 Fecha de publicación de la solicitud:

**23.03.2016**

71 Solicitantes:

**LÓPEZ TORRE, Iker (100.0%)  
Arlozabal 10, 2º B  
48220 Abadiño (Bizkaia) ES**

72 Inventor/es:

**LÓPEZ TORRE, Iker**

74 Agente/Representante:

**ARIZTI ACHA, Monica**

54 Título: **SOPORTE PARA MANCUERNAS**

**ES 1 153 384 U**

## DESCRIPCIÓN

Soporte para mancuernas.

### OBJETO DE LA INVENCION

5 La invención, soporte para mancuernas, se refiere a un soporte diseñado para la colocación de las mancuernas que se utilizan para desarrollar los músculos, principalmente pectorales, y especialmente aplicable para llevar a cabo dicha colocación de las mismas junto al banco que normalmente se utiliza para el levantamiento de pesas en banca, con la finalidad de poder utilizar las mancuernas en dicho tipo de ejercicio.

10 El campo de aplicación de la presente invención se enmarca dentro del sector de la industria dedicado a la fabricación de aparatos y material deportivo, centrándose particularmente en el ámbito del levantamiento de pesas, halterofilia, *powerlifting*, culturismo u otras disciplinas relacionadas.

### ANTECEDENTES DE LA INVENCION

15 Como es sabido, el levantamiento de pesas en banca, también denominado press de banca, fuerza en banco o fuerza acostado, es un ejercicio con pesas que trabaja principalmente la zona superior del cuerpo. Este ejercicio físico es uno de los realizados en las disciplinas de levantamiento de pesas como un ejercicio para el pecho, (principalmente músculos pectorales) el tríceps y la cabeza anterior del deltoides. El levantador se tumba sobre su espalda en un banco, levantando y bajando una barra, con mayor o menor peso a cada lado, directamente por encima del pecho.

20 La electromiografía de superficie ha demostrado que el peso libre, en general, es el trabajo que presenta mayor efectividad tanto para el desarrollo muscular como para el rendimiento deportivo en el entrenamiento de las diferentes manifestaciones de fuerza. Se conoce como peso libre al trabajo con barra más discos y mancuernas fundamentalmente, las cuales no van sujetas a ningún tipo de soporte en todo el recorrido articular. Estadísticamente el ejercicio más utilizado en musculación es el "press de banca", ejercicio para el desarrollo del pectoral mayor y el cual se puede realizar tanto con barra como con mancuernas en peso libre.

30 Según los diferentes estudios electromiográficos, el "press de banca" con mancuernas, plano y declinado, es el ejercicio más efectivo para el desarrollo del pectoral llegando a activar un mayor número de unidades motoras comparado con otros ejercicios a la misma intensidad. La mayor dificultad técnica que presenta este ejercicio es el levantar las mancuernas para ubicarlas en la posición inicial de partida antes de comenzar con las repeticiones, sobre todo cuando se trabaja con cargas elevadas. Esta acción técnica se denomina "sacar las mancuernas". Los deportistas son capaces de realizar repeticiones con cargas que no son capaces de sacar en una primera alzada por lo que se ven obligados a trabajar con un peso inferior disminuyendo así el rendimiento. La dificultad que entraña este gesto técnico viene unida a un mayor riesgo de lesión, siendo habitual en él lesiones tendinosas de hombro por una posición forzada de la misma articulación para sacar las mancuernas.

40 En este sentido, el objetivo de la presente invención, soporte para mancuernas, es por un lado, mejorar el rendimiento en este ejercicio pudiendo sacar la carga que realmente se puede movilizar sin ayuda alguna, y por otro lado, evitar lesiones tendinosas en el hombro ya que se parte desde una posición no forzada de la articulación.

45 La presente invención sirve de igual manera y con los mismos objetivos para

ejercicios de hombro como el “press de hombro” o “press militar” con mancuernas.

Como referencia al estado actual de la técnica cabe señalar que, al menos por parte del solicitante, se desconoce la existencia de ningún otro soporte o invención similar con la misma aplicación ni que presente unas características técnicas, estructurales y constitutivas semejantes a las aquí descritas.

### **EXPLICACIÓN DE LA INVENCION**

El objeto de la presente invención, se refiere a un soporte para mancuernas para facilitar el levantamiento de las mismas en banca, proporcionando un alojamiento y un medio de sujeción seguro y cómodo de las mismas, preferiblemente cuando el usuario se encuentra en una posición acostado con la espalda sobre el banco.

Para ello, y ya de manera concreta, el soporte que la invención propone comprende un pilar con un extremo superior con una plataforma compuesta por dos placas horizontales, destinadas a recibir y soportar cada uno de los discos de la mancuerna, y entre las que existe un hueco central abierto frontalmente y de anchura suficiente para permitir el paso de la mano del usuario agarrando la mancuerna por su eje para depositarla sobre dicha plataforma colocando los discos sobre las citadas placas.

Además, y para evitar cualquier deslizamiento peligroso de la mancuerna una vez colocada sobre las placas, que pudiera culminar en la caída de la misma, ambas placas presentan preferiblemente, al menos, un tabique posterior y un tabique anterior que impiden dicho deslizamiento.

Asimismo, el pilar del soporte es preferiblemente graduable en altura, para poder situar la plataforma de placas a la altura que convenga en cada caso, según el usuario. Dicho graduación se consigue, por ejemplo, mediante un pilar formado por tramos extensibles telescópicamente y provisto de fijaciones en diferentes puntos.

También de modo preferido, la plataforma de placas cuenta con un tabique posterior de mayor altura que vincula ambas placas entre sí, sirviendo de nexo de unión entre ellas y de tope para que el usuario, que en posición acostada sobre el banco quedará de espaldas al soporte, pueda colocar la mancuerna sobre las placas sintiendo donde debe colocarla al topar con dicho tabique.

Adicionalmente, cada una de las placas de la plataforma puede presentar un tabique lateral en el canto de la misma que queda orientado hacia el hueco central, y que actúan de guía en orden a evitar una mala colocación de la mancuerna que pueda quedar descentrada o desviada y mal colocada sobre dichas placas.

Normalmente se colocarán dos soportes como el descrito junto al banco, en la posición apropiada para que el usuario alcance la plataforma de cada uno con cada mano estirando parcialmente los brazos hacia arriba y ligeramente hacia atrás desde su posición acostado sobre el banco. En cualquier caso, los soportes pueden ser situados en otra posición, alejada de un banco, sirviendo de soportes propiamente dichos para las mancuernas.

Por último, cabe señalar que el soporte está realizado en materiales apropiadamente resistentes para el uso a que se destina, preferentemente acero, acero inoxidable o hierro pintado.

## DESCRIPCIÓN DE LOS DIBUJOS

Para complementar la descripción que se está realizando y con objeto de ayudar a una mejor comprensión de las características de la invención, se acompaña a la presente memoria descriptiva de un juego de figuras, que poseen carácter ilustrativo y no limitativo.

5 La figura número 1 muestra una vista en perspectiva de un ejemplo de realización del soporte para mancuernas objeto de la invención, apreciándose en ella las principales partes y elementos que comprende, así como la configuración y disposición de las mismas.

10 La figura número 2 muestra una vista en perspectiva de dos soportes, según la invención, los cuales se han representado dispuestos junto a un banco con un usuario realizando ejercicios con mancuernas, de modo que se aprecia la disposición de los mismos respecto del banco para su uso.

## REALIZACIÓN PREFERENTE DE LA INVENCION

15 A continuación se realizará la descripción de un ejemplo preferente de realización. Así, tal como se observa en dichas figuras, el soporte (1) en cuestión, aplicable como ya se ha señalado para facilitar la práctica de levantamiento de mancuernas (2), preferiblemente en banca, proporciona un lugar seguro y cómodo para depositar las mismas por un usuario. Si el soporte o soportes se disponen al lado de un banco, las mancuernas se depositarán desde una posición en la que el usuario está acostado con la espalda sobre el banco.

20 Dicho soporte comprende un pilar (3) en cuyo extremo superior incorpora una plataforma (4) que presenta dos placas (5) horizontales y coplanarias, aptas para recibir y soportar cada uno de los discos de la mancuerna, existiendo entre dichas placas (5) un hueco central (6), abierto frontalmente y con anchura suficiente para permitir el paso de la mano del usuario agarrando la mancuerna por su eje al depositarla colocando los discos sobre las citadas placas (5).

25 Además, cada una de las placas (5) de la plataforma (4) cuenta con, al menos, un tabique posterior (7) y un tabique anterior (8) cuya altura, al menos, determina una barrera que impida el deslizamiento y caída de la mancuerna (2) fuera de las mismas.

30 Opcionalmente, el tabique posterior (7) vincula ambas placas (5) entre sí y tiene una altura mayor que la del tabique anterior (8), determinando una pantalla de tope para que el usuario, situado de espaldas al soporte (1), note su posición y pueda colocar la mancuerna sobre las placas (5) sin mirar.

Alternativamente, ambas placas (5) presentan un tabique lateral (9) en el canto de las mismas que queda orientado hacia el hueco central (6), y que actúa de guía para evitar una colocación descentrada de la mancuerna (2).

35 Por último, el pilar (3) puede ser graduable en altura, por ejemplo, formado por tramos (3a) extensibles telescópicamente y provisto de fijaciones consistentes en un tetón (3b) retráctil que se enclava en orificios (3c) previstos a diferentes alturas.

Asimismo, el soporte puede estar constituido por diferentes elementos acoplables entre sí, presentando un carácter modular.

40

### REIVINDICACIONES

1. Soporte para mancuernas **caracterizado** porque comprende:
  - un pilar (3) que en su extremo superior presenta una plataforma (4) con dos placas (5) horizontales y coplanarias, existiendo entre dichas placas (5) un hueco central (6), abierto frontalmente; y
  - presentando cada una de las placas (5) de la plataforma (4), al menos, un tabique posterior (7) y un tabique anterior (8) que determina una barrera que impide el deslizamiento y caída de la mancuerna (2) fuera de las mismas.
2. Soporte, según reivindicación 1, caracterizado porque el tabique posterior (7) vincula ambas placas (5) entre sí y tiene una altura mayor que la del tabique anterior (8), determinando una pantalla de tope.
3. Soporte, según reivindicación 1, caracterizado porque ambas placas (5) presenta un tabique lateral (9) en el canto de la misma que queda orientado hacia el hueco central (6), que actúa de guía para la colocación de la mancuerna (2).
4. Soporte, según reivindicación 1, caracterizado porque el pilar (3) es graduable en altura.

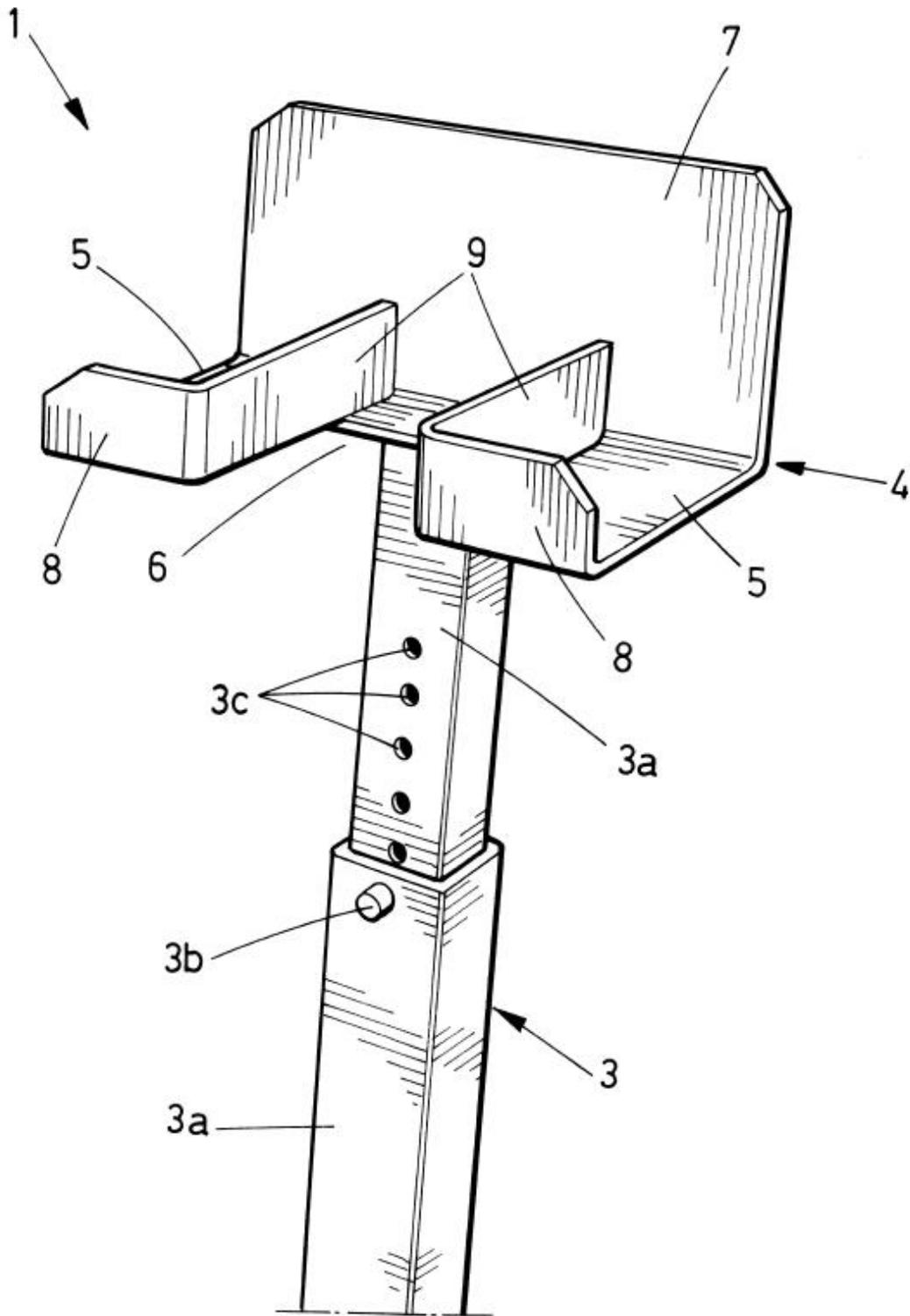


FIG.1

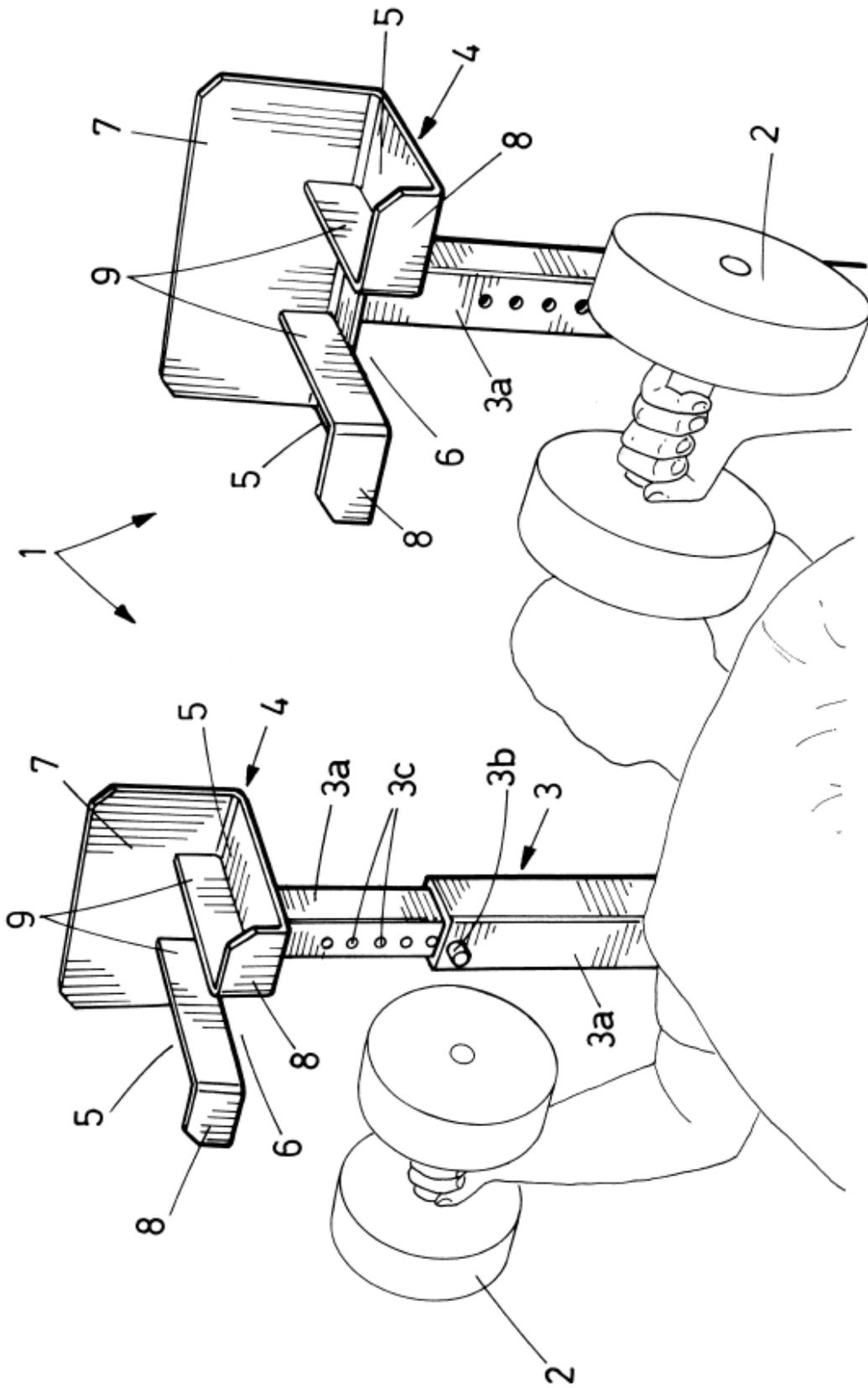


FIG.2