(19) OFICINA ESPAÑOLA DE PATENTES Y MARCAS

ESPAÑA

(11) Número de publicación: **1 156 835**

(21) Número de solicitud: 201630396

(51) Int. Cl.:

A63B 23/00 (2006.01)

(12) SOLICITUD DE MODELO DE UTILIDAD U

(22) Fecha de presentación:

31.03.2016

(43) Fecha de publicación de la solicitud:

20.05.2016

(71) Solicitantes:

RODRÍGUEZ LÓPEZ, Carlos Javier (100.0%)
MANUEL PESCADOR SÁNCHEZ Nº2 ESC. 6 3º C
35011 Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas, ES

(72) Inventor/es:

RODRÍGUEZ LÓPEZ, Carlos Javier

(74) Agente/Representante:

ABELLÁN PÉREZ , Almudena

(54) Título: **ESTRUCTURA PARA ESTIRAMIENTOS MUSCULARES DESMONTABLE**

ES 1 156 835 U

ESTRUCTURA PARA ESTIRAMIENTOS MUSCULARES DESMONTABLE

D E S C R I P C I Ó N

OBJETO DE LA INVENCIÓN

La invención se enmarca dentro del sector de los aparatos que se utilizan para el ejercicio deportivo concretamente referido a un instrumento para realizar estiramientos de los músculos, prevenir y mejorar determinadas patologías.

ANTECEDENTES DE LA INVENCIÓN

La presente invención ayuda a la mejora y prevención de determinadas patologías provocadas por contracturas musculares, dolores lumbares, lumbalgias, lordosis pronunciada, escoliosis… El presente modelo de utilidad facilita el estiramiento de las fibras musculares, previniendo y mejorando este tipo de dolencias.

Como modos de realizar estiramientos son conocidas las tablas de estiramiento que los deportistas realizan de manera previa o posteriormente a realizar los ejercicios deportivos. Así mismo en ocasiones los facultativos recomiendan tablas para prevenir o tratar dolores musculares en la zona lumbar o la espalda producidos por las malas posturas corporales o recomendaciones médicas en un proceso de rehabilitación.

Por parte del solicitante, se desconoce la existencia de un instrumento para realizar estiramientos que muestre unas particularidades semejantes a las que presenta la invención que aquí se describe.

DESCRIPCIÓN DE LA INVENCIÓN

La presente invención consiste en un instrumento para estiramientos musculares desmontable que presenta una estructura ligera debido a los materiales de construcción pudiendo ser de diferentes acabados y colores y de fácil trasporte y montaje.

La estructura esta compuesta de tres piezas, una pieza central que se posiciona horizontalmente encajada en las dos piezas que conforman los laterales formando la estructura. El montaje es sencillo, rápido y cómodo no requiriendo de aditivos tales como pegamentos o materiales adicionales para su acoplamiento.

El método de uso del presente modelo de utilidad, se basa en buscar un estiramiento constante y encadenado de los grupos musculares valiéndonos del presente modelo de utilidad con posiciones variables para que las fibras musculares vayan soltando las interconexiones entre ellas debidas a la contracción muscular constante que se va acumulando en cada uno de los músculos, de esta forma se conseguirá ir descargando cada zona muscular.

La forma concreta de uso, una vez que el instrumento para estiramientos esta montado, es:

Se posiciona la estructura a unos 20 centímetros de distancia de una pared sobre la que apoyaremos la mano del hemisferio contrario al del pie que vayamos a estirar y la frente.

- Posteriormente debemos colocar la parte delantera de uno de los pies, concretamente el metatarso sobre la pieza rectangular en una de las hendiduras mientras apoyamos el talón en el suelo.
- Por otro lado, el otro pie, se apoyará fuera de la estructura en el lateral opuesto, sobre el suelo.
- La cadera queda adelantada intentando crear una línea diagonal entre la parte de contacto del talón del pie que estamos estirando y la parte posterior de la cabeza.

- El estiramiento será realizado con un tiempo amplio de al menos 2 minutos.

DESCRIPCIÓN DE LOS DIBUJOS

Para completar la descripción que se está realizando y con objeto de ayudar a una mejor comprensión de las características del invento, de acuerdo con un ejemplo preferente de la realización práctica del mismo, se acompaña como parte integrante de dicha descripción, un juego de dibujos donde con carácter ilustrativo y no limitativo se representa lo siguiente:

Figura 1 vista de la pieza horizontal donde observamos las dos hendiduras semicirculares

Figura 2 vista de una de las dos piezas con forma de triangulo donde observamos los huecos verticales a diferentes niveles.

Figura 3 vista de la estructura para estiramientos

REALIZACIÓN PREFERENTE DE LA INVENCIÓN

Instrumento para estiramientos musculares que se compone de una estructura desmontable (1) compuesta por tres piezas. Una pieza horizontal (2) con forma de rectángulo, que presenta dos hendiduras semicirculares (3) en la zona central separadas por unos centímetros, figura 1, donde se colocaran los pies para la realización de los ejercicios de estiramiento y dos piezas laterales (5), de igual configuración, altura y medidas, con forma de triangulo que incluyen unos huecos verticales, (4) alargados, figura 2, donde se acoplará la pieza horizontal (2).

De este modo, con el acoplamiento de las tres piezas, figura 3, formamos el instrumento para estiramientos que tendrá apoyo en el suelo con el contacto de las dos piezas laterales (5) con forma de triangulo aportándole

estabilidad a la estructura desmontable (1). A las piezas laterales (5) se les adiciona una gota de silicona en la parte en contacto con el suelo para conseguir una mejor adherencia a las superficies y evitar que se resbale.

La estructura desmontable (1) puede adaptarse a más de una posición, con el objeto de conseguir al menos mas de dos alturas diferentes utilizando los huecos verticales (4) alargados.

Siguiendo las figuras que se han aportado para mejor comprensión de la invención encontramos tres niveles para la realización de los estiramientos correspondientes a los tres huecos verticales (4) de las piezas laterales (5) con forma de triangulo. La pieza horizontal (2) irá encajada a modo de travesaño en cada una de las piezas laterales (5) procediéndose una vez conformada la estructura a su utilización práctica.

R E I V I N D I C A C I O N E S

1ª.- Estructura para estiramientos musculares desmontable **caracterizado por** una estructura desmontable (1) compuesta por tres piezas, una pieza horizontal (2) con forma de rectángulo, que presenta dos hendiduras donde se colocarán los pies para la realización de los ejercicios de estiramientos y dos piezas laterales (5), de igual configuración, altura y medidas, con forma de triangulo que incluyen unos huecos verticales, (4) alargados donde se acoplará la pieza horizontal (2).

2ª.- Estructura para estiramientos musculares desmontable según reivindicación anterior **caracterizado por que** las piezas laterales (5) dispondrán de al menos dos huecos verticales (4) alargados en diferentes alturas.

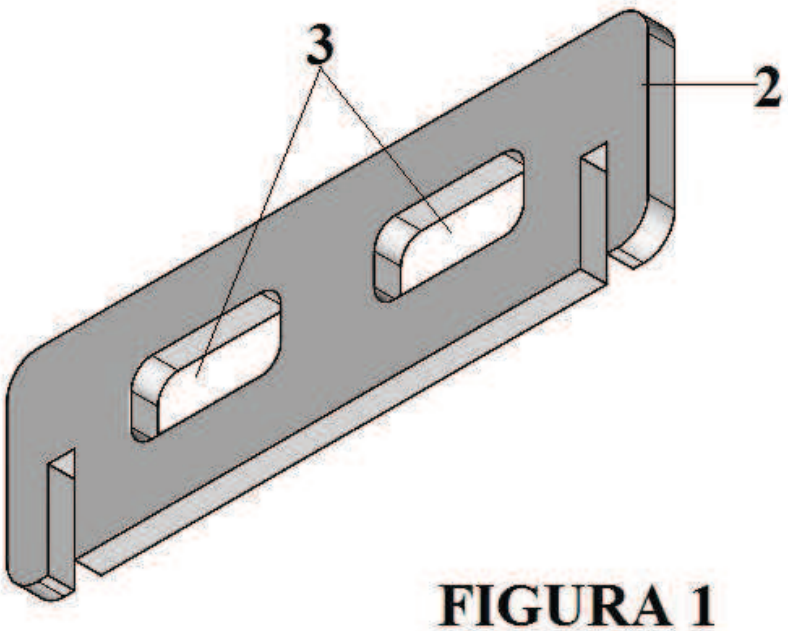

FIGURA 1

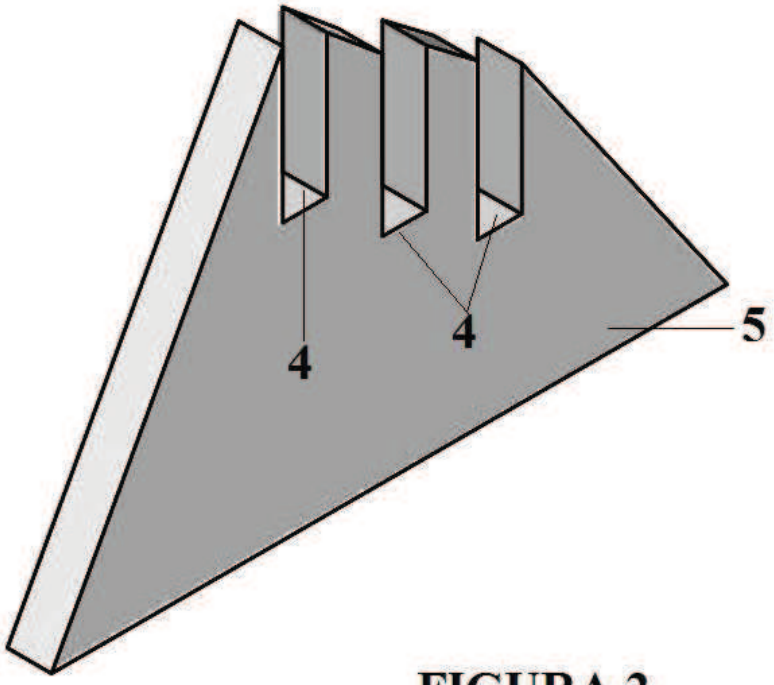

FIGURA 2

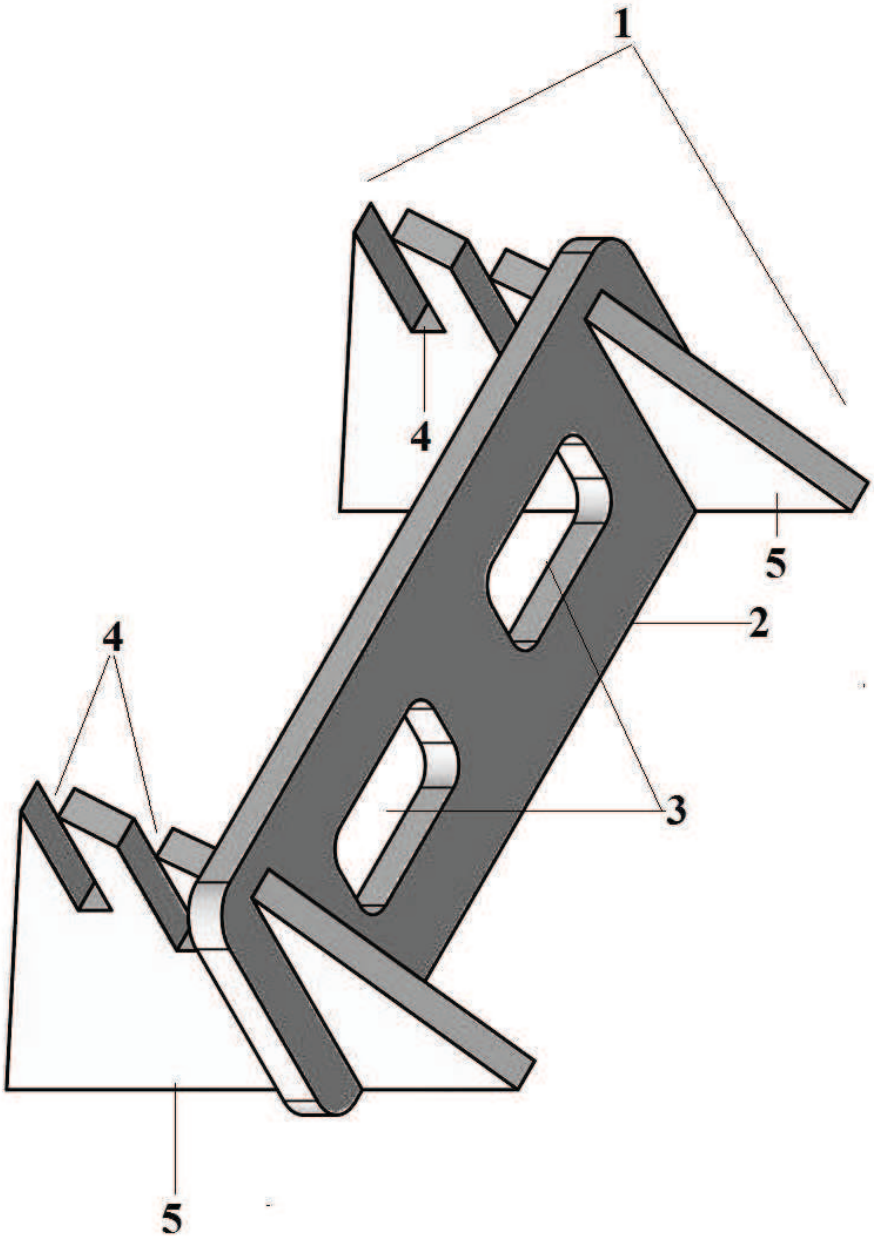

FIGURA 3