

19



OFICINA ESPAÑOLA DE
PATENTES Y MARCAS

ESPAÑA



11 Número de publicación: **1 213 384**

21 Número de solicitud: 201830591

51 Int. Cl.:

A63B 21/02 (2006.01)

12

SOLICITUD DE MODELO DE UTILIDAD

U

22 Fecha de presentación:

24.04.2018

43 Fecha de publicación de la solicitud:

30.05.2018

71 Solicitantes:

**BOLAÑOS QUESADA, Rafael (100.0%)
Zuaztoi- Casa Nahual
31715 AZPILKUETA (Navarra) ES**

72 Inventor/es:

BOLAÑOS QUESADA, Rafael

74 Agente/Representante:

VEIGA SERRANO, Mikel

54 Título: **EQUIPO DE ENTRENAMIENTO**

ES 1 213 384 U

DESCRIPCIÓN

EQUIPO DE ENTRENAMIENTO

5 **Sector de la técnica**

La presente invención está relacionada con el entrenamiento físico de carácter personal para mejorar las características musculares de los usuarios, proponiendo un equipo de entrenamiento para esta finalidad, con el cual se logran ventajas funcionales para la
10 utilización práctica, mediante un conjunto sencillo, económico y fácilmente transportable.

Estado de la técnica

Son muchas las prácticas de ejercicios físicos que se desarrollan, por todo tipo de personas,
15 para mantener o mejorar las condiciones físicas corporales, bien utilizando solo la movilidad del cuerpo, por ejemplo, mediante gimnasia, marcha, carrera, natación, etc., o bien con ayuda de aparatos o elementos que permiten realizar ejercicios esforzando alguna parte corporal, como el ciclismo, remo y diversos aparatos gimnásticos.

20 Un sistema de entrenamiento muscular y de rehabilitación, muy utilizado en la actualidad, es el TRX (entrenamiento en suspensión), que consiste en hacer diferentes tipos de agarres sobre unas correas amarradas en puntos fijos de una pared, un techo, etc., de modo que, en función de la posición del cuerpo y de cómo se agarren las correas, resultan afectados unos u otros músculos y con distinto esfuerzo, permitiendo realizar diversos tipos de ejercicios.

25 Esa modalidad de entrenamiento tiene, sin embargo, el inconveniente de que las correas tienen que estar amarradas con robustez en puntos fijos, lo cual condiciona la práctica de los entrenamientos al lugar en el que se hallan sujetas las correas, por ejemplo, en gimnasios o habitaciones domésticas especialmente acondicionadas al respecto, pero no en
30 lugares ocasionales al aire libre, habitaciones de hoteles, etc.

Objeto de la invención

De acuerdo con la invención se propone un equipo de entrenamiento que permite realizar
35 ejercicios físicos de una manera práctica y efectiva, con una realización muy sencilla y en

unas condiciones que permiten la utilización en cualquier lugar, sin ningún tipo de limitación.

Este equipo de entrenamiento objeto de la invención consiste en un cinturón destinado para disponerse en la cintura de un usuario, yendo unido a dicho cinturón, al menos, un elemento
5 elástico que incorpora una muñequera destinada para sujetarse en una muñeca del usuario, y también unido al cinturón un arnés para pasar, por él, las piernas del usuario.

Se obtiene así un conjunto que se puede utilizar disponiéndose el cinturón en la cintura del usuario, con las piernas pasando por el arnés y la muñequera que va unida al elemento
10 elástico en sujeción sobre una de las muñecas del usuario, lo cual permite realizar ejercicios de esfuerzo del brazo al que se une la muñequera, pudiendo desarrollarse un ejercicio de esfuerzo continuo al andar o correr.

En una realización preferente se prevé que unidos al cinturón haya, al menos, dos
15 elementos elásticos, incorporando cada uno de ellos una muñequera, para la unión a ambas muñecas del usuario, con lo cual se puede desarrollar un ejercicio de esfuerzo de ambos brazos, individualmente o de manera simultánea.

Cada muñequera se prevé con una cinta de sujeción a, al menos, uno de los dedos de la
20 mano del usuario, lo cual evita que con el esfuerzo de los ejercicios las muñequeras puedan desplazarse hacia el codo sobre el brazo; de igual modo que el paso de las piernas del usuario por el arnés evita que el cinturón se mueva a lo largo del cuerpo del usuario.

Adicionalmente el equipo se complementa con un elemento elástico provisto en los
25 extremos con unas tobilleras, para sujetarse a los tobillos del usuario, con lo cual el equipo permite también realizar ejercicios de esfuerzo de las piernas.

Con todo ello el conjunto del equipo resulta muy simple, siendo muy fácil de utilizar y a la vez muy versátil, a la vez que es de tamaño muy reducido, de manera que ocupa muy poco
30 espacio, pudiendo ser llevado fácilmente en una maleta o una mochila, para la utilización donde y cuando se desee.

Los elementos elásticos entre el cinturón y las muñequeras, y el elemento elástico entre las tobilleras, pueden ser tiras de goma o cualquier otro tipo de elemento elástico, pudiendo
35 variar dichos elementos elásticos en longitud y en resistencia de elasticidad, de manera que

seleccionándolos se pueden modificar las características del equipo de entrenamiento en relación al esfuerzo de los ejercicios a realizar; de igual modo que, disponiendo uno o más elementos elásticos, entre el cinturón y las muñequeras o entre las tobilleras, se pueden modificar también, en el mismo sentido, las características de fuerza del equipo.

5

Por todo ello, el equipo propuesto por la invención resulta de unas características ventajosas para la función de uso particular de entrenamiento a la que está destinado, adquiriendo vida propia y carácter preferente respecto de las soluciones convencionales de la misma aplicación.

10

Descripción de las figuras

La figura 1 muestra la representación de una persona llevando incorporado el equipo de entrenamiento objeto de la invención.

15

Descripción detallada de la invención

El objeto de la invención se refiere a un equipo de entrenamiento para ejercitar los músculos corporales de un usuario (1) que puede ser de cualquier edad y condición física, mediante ejercicios de esfuerzo aplicados a los brazos y a las piernas.

20

El equipo de entrenamiento al respecto comprende un cinturón (2), al cual va unido, al menos, un elemento elástico (3) provisto en el extremo con una muñequera (4) y unido también al cinturón (2) un arnés (5).

25

Resulta así un conjunto que puede ser utilizado por un usuario (1), disponiendo el cinturón (2) en la cintura del cuerpo del usuario (1) y sujetando la muñequera (4) del elemento elástico (3) en la muñeca de uno de los brazos del usuario (1), para realizar ejercicios de esfuerzo, en contra de la tensión del elemento elástico (3), con el brazo al que va unida la muñequera (4).

30

Se pueden realizar así ejercicios mediante movimientos específicos del brazo en contra de la tensión del elemento elástico (3), o un ejercicio continuo con el movimiento de braceo al andar, correr, nadar, etc.

35

En la disposición de utilización práctica las piernas del usuario (1) se pasan por el arnés (5), con lo cual el equipo queda perfectamente asegurado, evitando que con los esfuerzos de los ejercicios el cinturón (2) se desplace de la cintura del cuerpo del usuario (1).

5 La muñequera (4) se prevé además con una correa (6) para sujetarse a, al menos, un dedo de la mano, y preferentemente a todos los dedos, lo cual permite asegurar, de igual modo, la inmovilidad de la muñequera (4) en el uso, evitando que con los esfuerzos de los ejercicios se desplace por el brazo del usuario (1) hacia el codo.

10 Según una realización preferente se prevé que vayan unidos al cinturón (2) dos elementos elásticos (3), cada uno provisto con una muñequera (4), para sujetarse sobre las muñecas de ambos brazos del usuario (1) que utilice el equipo, permitiendo así realizar ejercicios de esfuerzo con los dos brazos, ya sea de un modo individual o simultáneamente.

15 El equipo de entrenamiento se complementa, adicionalmente, con un elemento elástico (7) independiente provisto en sus extremos con sendas tobilleras (8), para la sujeción sobre los tobillos de las piernas del usuario, lo cual permite realizar, a su vez, ejercicios de esfuerzo con las piernas, bien independientemente o a la vez que los ejercicios con los brazos.

20 Tanto los elementos elásticos (3) a los que están unidas las muñequeras (4), como el elemento elástico (7) al que están unidas tobilleras (8), pueden variar en longitud y en fuerza de elasticidad, en función de los ejercicios a realizar y de la intensidad de los esfuerzos que se desee, pudiendo sustituirse dichos elementos elásticos (3,7), para adaptar el equipo de entrenamiento a las condiciones deseadas en cada caso de aplicación.

25 De igual modo, entre cada muñequera (4) y el cinturón (2) pueden disponerse uno o más elementos elásticos (3) y entre las tobilleras (8) pueden disponerse uno o más elementos elásticos (7), para adaptar el equipo de entrenamiento selectivamente con la fuerza de resistencia elástica que se desee para los ejercicios de entrenamiento a realizar por el
30 usuario con los brazos y las piernas.

Para la funcionalidad del equipo de entrenamiento según lo mencionado, los elementos elásticos (3) a los que van unidas las muñequeras (4) y el elemento elástico (7) al que van unidas las tobilleras (8), pueden ser elementos de cualquier tipo que se puedan estirar
35 elásticamente con capacidad de recuperación autónoma de la longitud, como pueden ser

muelles, estando prevista al respecto de manera preferente una realización práctica con dichos elementos elásticos (3) y (7) formados por tiras de goma.

5

10

15

20

25

30

35

REIVINDICACIONES

- 1.- Equipo de entrenamiento, para ejercitar la musculatura de un usuario (1), caracterizado por que comprende un cinturón (2) destinado para disponerse en la cintura del usuario (1),
5 yendo unido a dicho cinturón (2), al menos, un elemento elástico (3) que incorpora en el extremo una muñequera (4) destinada para sujetarse sobre la muñeca de un brazo del usuario (1) y unido también al cinturón (2) un arnés (5) destinado para pasar las piernas del usuario (1).
- 10 2.- Equipo de entrenamiento, según la reivindicación 1, caracterizado por que la muñequera (4) posee una correa (6) para sujetarse a, al menos, un dedo de la mano del usuario (1).
- 3.- Equipo de entrenamiento, según una cualquiera de las reivindicaciones anteriores, caracterizado por que unidos al cinturón (2) van dos elementos elásticos (3) provistos con
15 sendas muñequeras (4), para sujetarse sobre las muñecas de ambos brazos del usuario (1).
- 4.- Equipo de entrenamiento, según una cualquiera de las reivindicaciones anteriores, caracterizado por que el elemento elástico (3) entre cada muñequera (4) y el cinturón (2) es
20 un elemento elástico compuesto que comprende varios elementos elásticos simples.
- 5.- Equipo de entrenamiento, según una cualquiera de las reivindicaciones anteriores, caracterizado por que adicionalmente comprende un elemento elástico (7) provisto en los extremos con sendas tobilleras (8), para sujetarse sobre los tobillos del usuario (1),
- 25 6.- Equipo de entrenamiento, según la reivindicación anterior, caracterizado por que los elementos elásticos (3) a los que van unidas las muñequeras (4) y el elemento elástico (7) al que van unidas las tobilleras (8), están formados por tiras de goma.

30

35

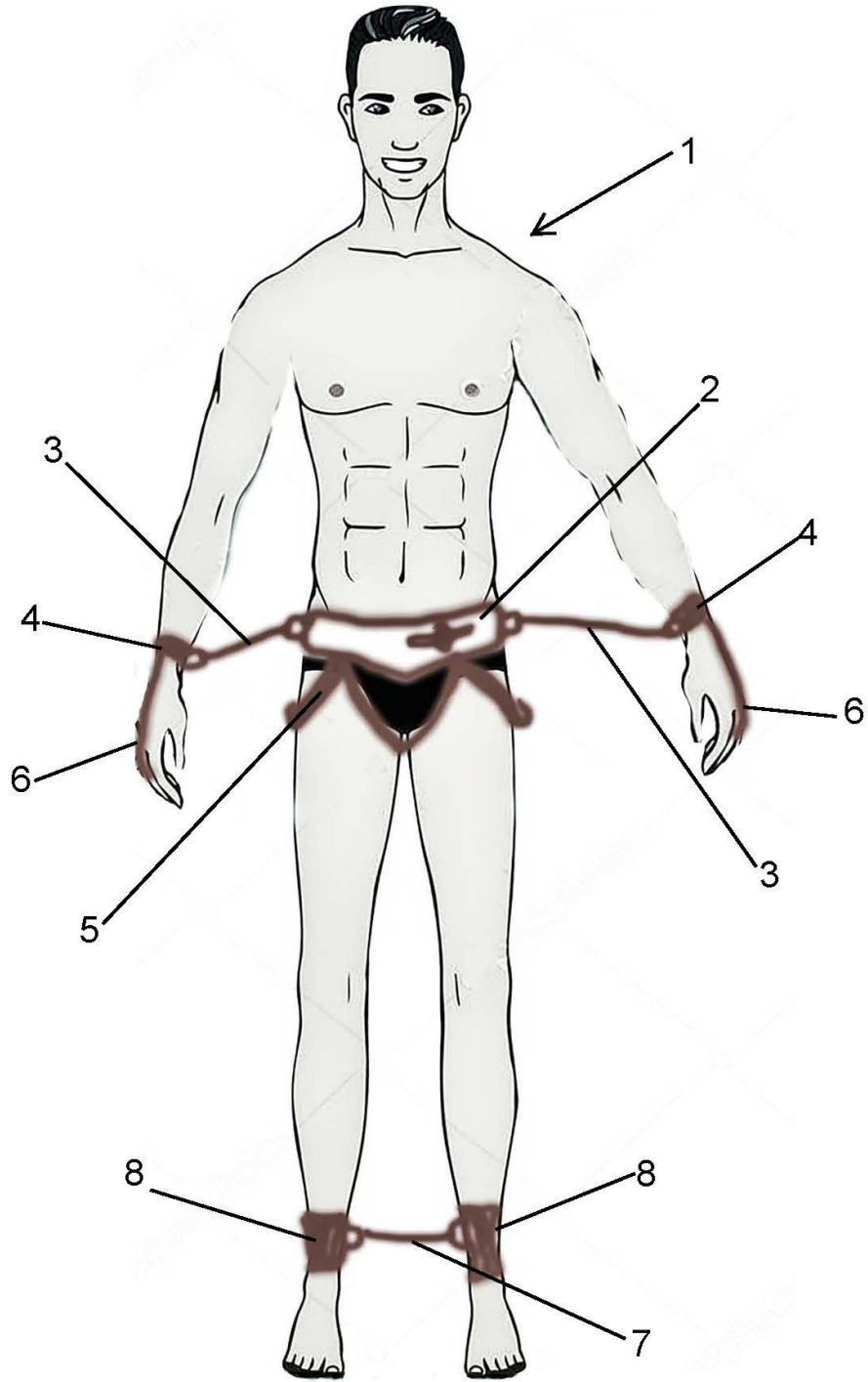


FIG. 1