



(10) **DE 20 2015 100 830 U1** 2015.04.09

(12)

Gebrauchsmusterschrift

(21) Aktenzeichen: **20 2015 100 830.9**

(51) Int Cl.: **A63B 23/02 (2006.01)**

(22) Anmeldetag: **20.02.2015**

(47) Eintragungstag: **02.03.2015**

(45) Bekanntmachungstag im Patentblatt: **09.04.2015**

(73) Name und Wohnsitz des Inhabers:
**Dr. WOLFF Sports & Prevention GmbH, 59757
Arnsberg, DE**

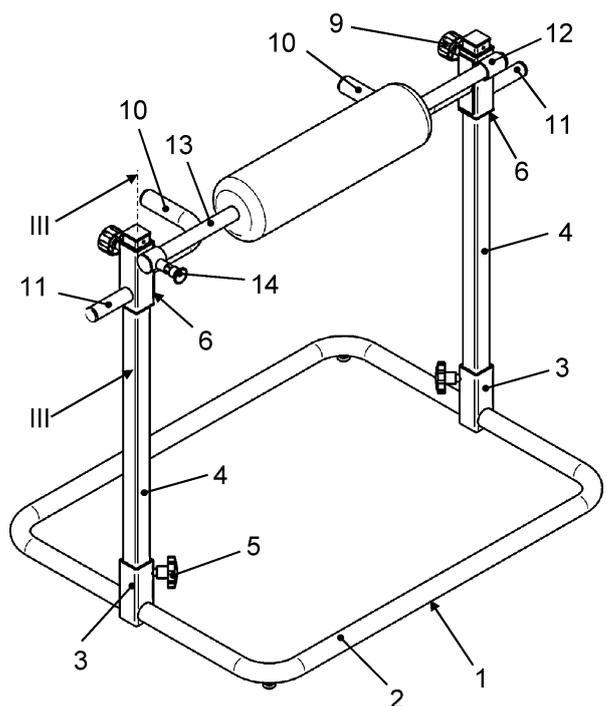
(74) Name und Wohnsitz des Vertreters:
**FRITZ Patent- und Rechtsanwälte Partnerschaft
mbB, 59755 Arnsberg, DE**

Die folgenden Angaben sind den vom Anmelder eingereichten Unterlagen entnommen

(54) Bezeichnung: **Trainingsgerät für den menschlichen Körper**

(57) Hauptanspruch: Trainingsgerät für den menschlichen Körper, umfassend

- ein Untergestell (1),
- zwei Führungen (4), die beabstandet voneinander von dem Untergestell (1) nach oben, insbesondere vertikal nach oben, ragen,
- zwei Positioniermittel (6), von denen jeweils eines auf einer der Führungen (4) bewegt, insbesondere in vertikaler Richtung bewegt, und in unterschiedlichen Höhen festgelegt werden kann,
- zwei Handgriffe (10), von denen jeweils einer an einem der Positioniermittel (6) angebracht ist,
- zwei Gewichtsaufnahmen (11), von denen jeweils eine an einem der Positioniermittel (6) angebracht ist.



Beschreibung

[0001] Die vorliegende Erfindung betrifft ein Trainingsgerät für den menschlichen Körper.

[0002] Die bisher bekannten Trainingsgeräte sind beispielsweise als Gestelle für das Training mit dem eigenen Körpergewicht, wie Liegestütz, Klimmzugübungen und dergleichen ausgebildet. Weiterhin sind Bodenhandeln für Hebeübungen bekannt. Für das sogenannte myofasziale Training mit der Faszienrolle sind Bodenübungen bekannt.

[0003] Das der vorliegenden Erfindung zugrunde liegende Problem ist die Schaffung eines Trainingsgeräts für den menschlichen Körper, das eine Vielzahl von Trainingsmöglichkeiten bietet und/oder einfach aufgebaut ist.

[0004] Dieses Problem wird durch ein Trainingsgerät mit den Merkmalen des Anspruchs 1 gelöst. Die Unteransprüche betreffen bevorzugte Ausgestaltungen der Erfindung.

[0005] Gemäß Anspruch 1 umfasst das Trainingsgerät

- ein Untergestell,
- zwei Führungen, die beabstandet voneinander von dem Untergestell nach oben, insbesondere vertikal nach oben, ragen,
- zwei Positioniermittel, von denen jeweils eines auf einer der Führungen bewegt, insbesondere in vertikaler Richtung bewegt, und in unterschiedlichen Höhen festgelegt werden kann,
- zwei Handgriffe, von denen jeweils einer an einem der Positioniermittel angebracht ist,
- zwei Gewichtsaufnahmen, von denen jeweils eine an einem der Positioniermittel angebracht ist.

[0006] Bei dem erfindungsgemäßen Gerät handelt es sich um ein multifunktionales Trainingsgerät, das unterschiedliche Trainingsmöglichkeiten zur Förderung der Kraft, Beweglichkeit und myofaszialen Funktion bietet. Der Trainierende trainiert an dem Gerät vornehmlich mit dem eigenen Körpergewicht oder er führt Hebeübungen mit Zusatzlast durch Hantelscheiben aus. Die Handgriffe können in unterschiedlicher Höhe für leichte oder schwere Stütz- und Zugübungen eingesetzt werden. Sie dienen bei Hebeübungen als Griffe, wobei der Trainierende vorteilhaft achsengerecht aus unterschiedlichen Höhen heben kann, da er insbesondere mittig zwischen den Handgriffen steht und das komplette Gerät anhebt.

[0007] Es kann vorgesehen sein, dass die Führungen jeweils als Führungsrohr ausgebildet sind. Die Ausbildung der Führungen als Rohre bietet den Vorteil vergleichsweise guter Stabilität bei geringem Gewicht.

[0008] Es besteht die Möglichkeit, dass die Gewichtsaufnahmen jeweils zur Aufnahme von mindestens einer, vorzugsweise einer Mehrzahl von Hantelscheiben geeignet sind. Beispielsweise können die Gewichtsaufnahmen jeweils einen Stutzen für die Aufnahme von Hantelscheiben aufweisen. Auf einen oder jeden dieser Stutzen können eine oder mehrere Hantelscheiben aufgeschoben und festgelegt werden.

[0009] Es kann vorgesehen sein, dass die Positioniermittel als Hülsen ausgebildet sind, deren Querschnitte insbesondere denen der Führungen beziehungsweise denen der Führungsrohre entsprechen, so dass die Hülsen bei der Bewegung in vertikaler Richtung auf den Führungsrohren geführt werden. Durch eine derartige Gestaltung lässt sich mit einfachen Mitteln eine Höhenverschiebbarkeit der Positioniermittel realisieren.

[0010] Es besteht die Möglichkeit, dass an den Positioniermitteln Feststellmittel, insbesondere jeweils eine Feststellschraube, angeordnet sind, die eine Festlegung der Positioniermittel in einer gewünschten Höhe ermöglichen. Diese Feststellschrauben können beispielsweise mit entsprechenden, insbesondere äquidistant angeordneten, Ausnehmungen oder Bohrungen an den Führungen zusammenwirken.

[0011] Es kann vorgesehen sein, dass an den Positioniermitteln Anbringmittel für ein sich zwischen den Positioniermitteln erstreckendes Rohr oder eine sich zwischen den Positioniermitteln erstreckende Stange angeordnet sind. Dabei kann das sich zwischen den Positioniermitteln erstreckende Rohr oder die sich zwischen den Positioniermitteln erstreckende Stange mit einer Polsterung, insbesondere einer Hartschaumrolle versehen sein. Insbesondere ist das sich zwischen den Positioniermitteln erstreckende Rohr oder die sich zwischen den Positioniermitteln erstreckende Stange abnehmbar. Wird das Rohr mit der Hartschaumrolle am Gerät befestigt, können auf dieser Hartschaumrolle komfortabel Oberkörper, Rumpf und Beine in unterschiedlichen Höhen und Positionen abgestützt werden. Hieraus ergeben sich zahlreiche Dehnübungen, Kraftübungen für die Rumpfmuskulatur und der Einsatz der Hartschaumrolle als „Faszienrolle“. Bisher werden die Faszienrollen vom Üben auf den Boden gelegt und Unterschenkel oder Oberschenkel auf der Rolle platziert und die Rolle „gerollt“. Hierbei muss sich der Übende sehr kraftvoll abstützen, was für Untrainierte und Ältere unangenehm ist. Durch eine höhenverstellbar angeordnete Rolle werden die Faszienübungen komfortabel und kontrollierbar ausgeführt.

[0012] Weiterhin kann vorgesehen sein, dass das Untergestell einen umlaufenden Rahmen umfasst. Dabei kann das Untergestell zwei Aufnahmestutzen umfassen, die an gegenüberliegenden Seiten an dem

umlaufenden Rahmen angeordnet sind und die Führungen halten können. Auf diese Weise lassen sich mit einfachen Mitteln nach oben ragende Führungen realisieren. Weiterhin bietet der umlaufende Rahmen die Möglichkeit, dass der Trainierende in dem Rahmen steht und dabei durch Hochdrücken der Handgriffe das Trainingsgerät hochhebt.

[0013] Es kann vorgesehen sein, dass die Führungen lösbar mit dem Untergestell verbunden sind, insbesondere durch an den Aufnahmestützen angeordnete Feststellschrauben an dem Untergestell festgelegt werden können. Durch Herausziehen der Führungen aus den Aufnahmestützen kann das Trainingsgerät einfach demontiert werden.

[0014] Es besteht die Möglichkeit, dass das Trainingsgerät ein Bodenelement umfasst, das insbesondere abnehmbar an dem Untergestell angebracht ist oder werden kann. Dabei kann das Bodenelement als Platte, insbesondere als Holzplatte ausgebildet sein. Vorzugsweise weist das Bodenelement eine Polsterung, insbesondere ein Schaumstoffpolster auf. Das Stehen auf dem Bodenelement verhindert ein Kippen des Gerätes bei Rumpf-Rückenübungen im Stand, wenn der Trainierende sich gegen die Hartschaumrolle stützt. Liegt ein Schaumstoffpolster auf dem Bodenelement kann der Trainierende aus dem Kniestand variantenreiche Dehn- und Kraftübungen durchführen.

[0015] Weitere Merkmale und Vorteile der vorliegenden Erfindung werden deutlich anhand der nachfolgenden Beschreibung bevorzugter Ausführungsbeispiele unter Bezugnahme auf die beiliegenden Abbildungen. Darin zeigen

[0016] Fig. 1 eine perspektivische Ansicht eines erfindungsgemäßen Trainingsgeräts;

[0017] Fig. 2 eine um 90° gedrehte perspektivische Ansicht des Trainingsgeräts gemäß Fig. 1;

[0018] Fig. 3 einen Schnitt gemäß den Pfeilen III-III in Fig. 1.

[0019] In den Figuren sind gleiche oder funktional gleiche Teile mit gleichen Bezugszeichen versehen.

[0020] Die in Fig. 1 und Fig. 2 abgebildete Ausführungsform eines erfindungsgemäßen Trainingsgeräts umfasst ein Untergestell 1, das einen umlaufenden Rahmen 2 aus miteinander verbundenen Rohren aufweist. Das Trainingsgerät kann ein nicht abgebildetes Bodenelement umfassen, das abnehmbar an dem Untergestell angebracht sein kann. Dabei kann das Bodenelement als Holzplatte ausgebildet sein und ein Schaumstoffpolster aufweisen.

[0021] Von dem umlaufenden Rahmen 2 ragen zwei Aufnahmestützen 3 an gegenüberliegenden Seiten nach oben, in die jeweils eine Führung 4 abnehmbar eingebracht ist, die im abgebildeten Ausführungsbeispiel als Führungsrohr mit quadratischem Querschnitt ausgebildet ist. Die Führungen 4 ragen vertikal nach oben. An den Aufnahmestützen 3 sind Feststellschrauben 5 angebracht, nach deren Lösen die Führungen 4 aus den Aufnahmestützen 3 herausgezogen werden können.

[0022] Auf jeder der Führungen 4 ist ein Positioniermittel 6 angeordnet, das im abgebildeten Ausführungsbeispiel als Hülse mit quadratischem Querschnitt ausgebildet ist, deren Innenabmessungen im Wesentlichen den Außenabmessungen der Führung 4 entsprechen. Ein jedes der Positioniermittel 6 kann in unterschiedlichen Höhen an der zugeordneten Führung 4 festgelegt werden. Dazu können an den Führungen 4 äquidistant angeordnete Öffnungen 7 vorgesehen sein, in die das Ende 8 einer Feststellschraube 9 eingreifen kann (siehe dazu auch Fig. 3).

[0023] An einem jeden der Positioniermittel 6 ist ein Handgriff 10 angebracht, wobei die beiden Handgriffe 10 im abgebildeten Ausführungsbeispiel an den einander zugewandten Seiten der Positioniermittel 6 angeordnet sind. Auf den davon abgewandten Seiten beziehungsweise jeweils auf einer der Außenseiten der Positioniermittel 6 ist ein als Gewichtsaufnahme 11 dienender Stutzen für die Aufnahme von Hantelscheiben angeordnet.

[0024] Auf der von der Feststellschraube 9 abgewandten Seite eines jeden der Positioniermittel 6 ist eine als Anbringmittel 12 dienende Hülse angeordnet, durch die jeweils eines der Enden eines Rohres 13 hindurchragen kann. Durch eine weitere Feststellschraube 14 kann das Rohr 13 an dem Anbringmittel 12 festgelegt werden (siehe dazu auch Fig. 3). Nach Lösen der Feststellschraube 14 kann das Rohr 13 von dem Trainingsgerät entfernt werden. Mittig auf dem Rohr 13 ist eine Hartschaumrolle 15 als Polsterung angeordnet.

Schutzansprüche

1. Trainingsgerät für den menschlichen Körper, umfassend
 - ein Untergestell (1),
 - zwei Führungen (4), die beabstandet voneinander von dem Untergestell (1) nach oben, insbesondere vertikal nach oben, ragen,
 - zwei Positioniermittel (6), von denen jeweils eines auf einer der Führungen (4) bewegt, insbesondere in vertikaler Richtung bewegt, und in unterschiedlichen Höhen festgelegt werden kann,
 - zwei Handgriffe (10), von denen jeweils einer an einem der Positioniermittel (6) angebracht ist,

– zwei Gewichtsaufnahmen (11), von denen jeweils eine an einem der Positioniermittel (6) angebracht ist.

2. Trainingsgerät nach Anspruch 1, **dadurch gekennzeichnet**, dass die Führungen (4) jeweils als Führungsrohr ausgebildet sind.

3. Trainingsgerät nach einem der Ansprüche 1 oder 2, **dadurch gekennzeichnet**, dass die Gewichtsaufnahmen (11) jeweils zur Aufnahme von mindestens einer, vorzugsweise einer Mehrzahl von Hantelscheiben geeignet sind.

4. Trainingsgerät nach einem der Ansprüche 1 bis 3, **dadurch gekennzeichnet**, dass die Gewichtsaufnahmen (11) jeweils einen Stutzen für die Aufnahme von Hantelscheiben aufweisen.

5. Trainingsgerät nach einem der Ansprüche 1 bis 4, **dadurch gekennzeichnet**, dass die Positioniermittel (6) als Hülsen ausgebildet sind, deren Querschnitte insbesondere denen der Führungen (4) beziehungsweise denen der Führungsrohre entsprechen, so dass die Hülsen bei der Bewegung in vertikaler Richtung auf den Führungsrohren geführt werden.

6. Trainingsgerät nach einem der Ansprüche 1 bis 5, **dadurch gekennzeichnet**, dass an den Positioniermitteln (6) Feststellmittel, insbesondere jeweils eine Feststellschraube (9), angeordnet sind, die eine Festlegung der Positioniermittel (6) in einer gewünschten Höhe ermöglichen.

7. Trainingsgerät nach einem der Ansprüche 1 bis 6, **dadurch gekennzeichnet**, dass an den Positioniermitteln (6) Anbringmittel (12) für ein sich zwischen den Positioniermitteln (6) erstreckendes Rohr (13) oder eine sich zwischen den Positioniermitteln (6) erstreckende Stange angeordnet sind.

8. Trainingsgerät nach Anspruch 7, **dadurch gekennzeichnet**, dass das sich zwischen den Positioniermitteln (6) erstreckende Rohr (13) oder die sich zwischen den Positioniermitteln (6) erstreckende Stange mit einer Polsterung, insbesondere einer Hartschaumrolle (15) versehen ist.

9. Trainingsgerät nach einem der Ansprüche 7 oder 8, **dadurch gekennzeichnet**, dass das sich zwischen den Positioniermitteln (6) erstreckende Rohr (13) oder die sich zwischen den Positioniermitteln (6) erstreckende Stange abnehmbar ist.

10. Trainingsgerät nach einem der Ansprüche 1 bis 9, **dadurch gekennzeichnet**, dass das Untergestell (1) einen umlaufenden Rahmen (2) umfasst.

11. Trainingsgerät nach Anspruch 10, **dadurch gekennzeichnet**, dass das Untergestell (1) zwei Auf-

nahmestutzen (3) umfasst, die an gegenüberliegenden Seiten an dem umlaufenden Rahmen (2) angeordnet sind und die Führungen (4) halten können.

12. Trainingsgerät nach einem der Ansprüche 1 bis 11, **dadurch gekennzeichnet**, dass die Führungen (4) lösbar mit dem Untergestell (1) verbunden sind, insbesondere durch an den Aufnahmestutzen (3) angeordneten Feststellschrauben (5) an dem Untergestell (1) festgelegt werden können.

13. Trainingsgerät nach einem der Ansprüche 1 bis 12, **dadurch gekennzeichnet**, dass das Trainingsgerät ein Bodenelement umfasst, das insbesondere abnehmbar an dem Untergestell (1) angebracht ist oder werden kann.

14. Trainingsgerät nach Anspruch 13, **dadurch gekennzeichnet**, dass das Bodenelement als Platte, insbesondere als Holzplatte ausgebildet ist.

15. Trainingsgerät nach einem der Ansprüche 13 oder 14, **dadurch gekennzeichnet**, dass das Bodenelement eine Polsterung, insbesondere ein Schaumstoffpolster aufweist.

Es folgen 2 Seiten Zeichnungen

Anhängende Zeichnungen

Fig. 1

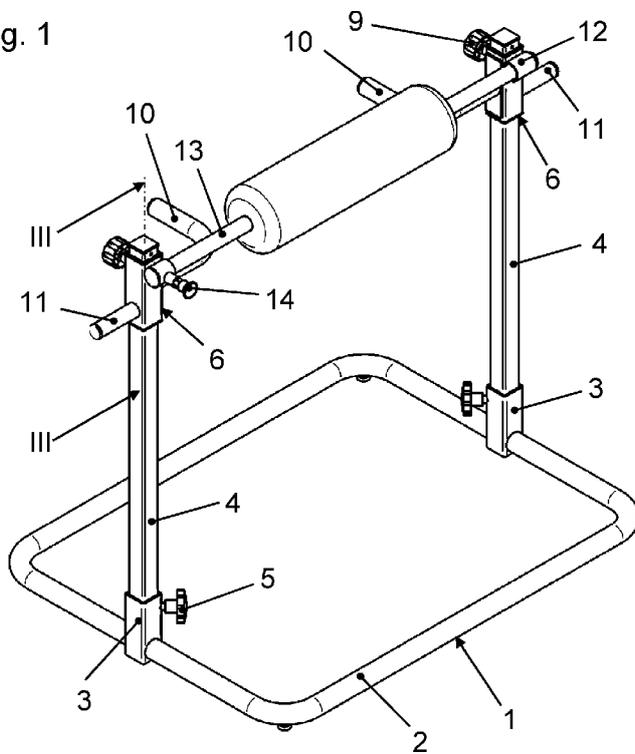


Fig. 2

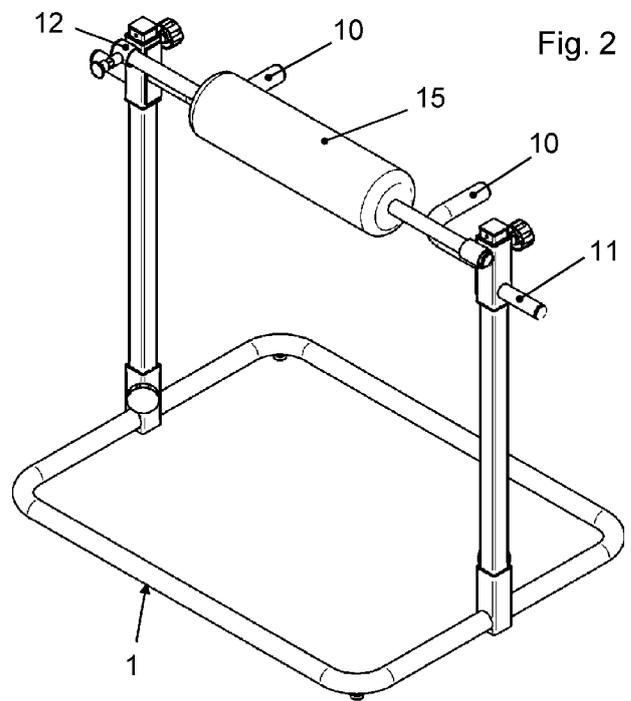


Fig. 3

