

## ТРЕНАЖЁР ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Студентка гр.113815 Дятлова М.Ж.,  
кандидат техн. наук, доцент Савёлов И.Н.  
Белорусский национальный технический университет

Организация физкультурно-оздоровительной работы имеет преобладающую направленность на профессиональный спорт высших достижений, и уделяет мало внимания к так называемому «спорту для всех», прямо связанному с проблемами оздоровления образа жизни.

При существующей потребности в повышении качества жизни и здоровья каждого человека с опорой на должный уровень физкультурно-оздоровительной деятельности, обеспечивающей социальное благополучие и здоровый образ жизни, занятия на тренажерах являются результативным способом оздоровления организма.



Рисунок – Тренажёр для развития мышц внутренней поверхности бедра

Тренажер для развития мышц внутренней поверхности бедра представляет собой симметричную конструкцию и представляет собой сборку деталей. Тренажер можно использовать для занятий в домашних условиях, в условиях спортивных залов, реабилитационных центров (см. рисунок).

Целью данной работы является модернизация существующей конструкции тренажера для увеличения весового диапазона занимающихся (до 200 кг) и обеспечения более плавной и малошумной работы.

При выполнении данной работы было разработано техническое задание на проведение модернизации конструкции. В соответствии с заданными техническими характеристиками и условиями эксплуатации изделия выбраны материалы деталей. Произведены расчеты основания постоянного сечения на устойчивость, рассчитаны на прочность сварные швы конструкции, выполнены расчеты резьбовых соединений на срез при действии на них переменных нагрузок.

Разработана методика проведения занятий для разных возрастных групп занимающихся, а также для лиц страдающих избыточным весом.