

(19)



Евразийское
патентное
ведомство

(21) 202490978 (13) A1

(12) ОПИСАНИЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ К ЕВРАЗИЙСКОЙ ЗАЯВКЕ

(43) Дата публикации заявки
2024.11.14

(51) Int. Cl. *A63B 21/068* (2006.01)
A63B 23/02 (2006.01)
A47C 9/02 (2006.01)

(22) Дата подачи заявки
2022.10.24

(54) СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

(31) 63/272,240; 63/344,654

(71)(72) Заявитель и изобретатель:
КАТЛЭР ДАНИЭЛ (IL)

(32) 2021.10.27; 2022.05.23

(33) US

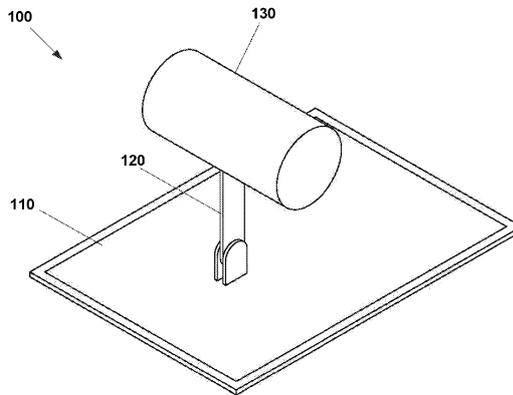
(74) Представитель:

(86) PCT/IB2022/060191

Суюндуков М.Ж. (KZ)

(87) WO 2023/073527 2023.05.04

(57) Стойка для планки, содержащая основание; первый стержень для ног, соединенный на своем первом конце с основанием; и по меньшей мере одну первую опору для ног, соединенную со вторым концом первого стержня для ног; при этом стойка для планки выполнена с возможностью предоставления пользователю возможности стоять на основании и опираться по меньшей мере на одну первую опору для ног.



A1

202490978

202490978

A1

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

ОБЛАСТЬ ТЕХНИКИ

Настоящее изобретение относится в целом к области физических упражнений и, в частности, к упражнению «стойка в планке», позволяющему укрепить мышцы живота/спины, ног и
5 другие мышцы стоя или сидя.

УРОВЕНЬ ТЕХНИКИ

Для тренировки мышц живота/спины пользователя было разработано большое разнообразие устройств-тренажеров. Для указанных устройств в целом требуется, чтобы пользователь переоделся в соответствующую спортивную одежду, пошел в тренажерный зал или
10 сосредоточился на упражнениях, отрегулировал довольно громоздкое устройство, сел на устройство и закрепил все ремни, которые могут потребоваться для использования устройства, прежде чем приступить к требуемым упражнениям. Многие такие устройства не позволяют пользователю комфортно заниматься другими видами деятельности во время выполнения упражнений, такими как, например, работа, встреча с другим человеком и т. п.

15 Знакомым упражнением стала так называемая «планка», когда человек переносит весь свой вес на пальцы ног с одной стороны и на локти или предплечья с другой. Цель состоит в том, чтобы поддерживать тело в горизонтальном неподвижном положении. Нагрузка является значительной, и человек может сохранять это положение в течение любого периода времени от нескольких секунд до нескольких минут.

20 Таким образом, существует потребность в простой и безопасной в использовании стойке для планки, позволяющей пользователю выполнять преимущественно статические упражнения в течение длительных периодов времени с низким уровнем нагрузок и усилий, в то же время позволяющей пользователю участвовать в других видах деятельности, таких как печатание, набор текстовых сообщений, чтение, просмотр телевизора, разговоры и т. д.

25 В вышеупомянутом упражнении планка (и обычных устройствах для упражнений, которые могут имитировать положение планки) вес тренирующегося поддерживается на обоих концах тела, т. е. на стопах и руках (или груди). В отличие от этого стойка для планки поддерживает пользователя только на одном конце тела — ниже колена (и в более умеренном положении ниже таза), причем пользователь находится в положении консольной планки. Преимущество
30 такого подхода состоит в том, что даже небольшой угол наклона может создавать значительный физический эффект.

СУЩНОСТЬ ИЗОБРЕТЕНИЯ

Согласно одному аспекту настоящего изобретения предложена стойка для планки, содержащая: основание; первый стержень для ног, соединенный на своем первом конце с основанием; и по меньшей мере одну первую опору для ног, соединенную со вторым концом первого стержня для ног; при этом стойка для планки выполнена с возможностью предоставления пользователю возможности стоять на основании и опираться на по меньшей мере одну первую опору для ног.

Первый стержень для ног может быть подвижно соединен на своем первом конце с основанием.

10 Первый стержень для ног может быть выполнен с возможностью фиксации под множеством углов относительно основания.

Первый стержень для ног может быть выдвижным.

Стойка для планки может дополнительно содержать одну или две опоры для стоп, соединенные с одним из первого стержня для ног и основания.

15 Стойка для планки может дополнительно содержать одну или две опоры для пяток, соединенные с основанием.

Одна или две опоры для пяток могут быть выполнены с возможностью перемещения к первому стержню для ног и от него.

20 Одна или две опоры для пяток могут быть выполнены с возможностью фиксации во множестве положений относительно первого стержня для ног.

По меньшей мере одна из одной или двух опор для пяток может содержать кольцо, соединенное с основанием посредством двух шарниров.

25 По меньшей мере одна из одной или двух опор для пяток может содержать по меньшей мере один выдавливающий элемент под кольцом, выполненный с возможностью удержания кольца в поднятом положении.

По меньшей мере одна первая опора для ног может содержать по меньшей мере одно углубление, причем каждое из них выполнено с возможностью приема по меньшей мере одной ноги пользователя.

Основание может содержать по меньшей мере одну вставку, выполненную с возможностью приема по меньшей мере одной стопы пользователя.

5 Стойка для планки может дополнительно содержать: второй стержень для ног, соединенный на своем первом конце с основанием; и одно из: по меньшей мере одной второй опоры для ног и стула, соединенных со вторым концом второго стержня для ног.

Стойка для планки может дополнительно содержать одну или две опоры для стоп, соединенные со вторым стержнем для ног.

Стойка для планки может дополнительно содержать по меньшей мере одну вторую опору для ног, соединенную с первым стержнем для ног между его первым концом и вторым концом.

10 По меньшей мере одна вторая опора для ног может быть соединена с первым стержнем для ног посредством по меньшей мере одного механизма, обеспечивающего по меньшей мере одно из: вертикальной, горизонтальной и угловой регулировки по меньшей мере одной второй опоры для ног относительно первого стержня для ног.

15 Верхняя сторона основания может представлять собой одно из следующего: по меньшей мере частично покрыта противоскользящим материалом, содержит противоскользящий материал, содержит текстуру и содержит рисунок.

Основание может иметь форму клина.

20 Стойка для планки может дополнительно содержать по меньшей мере один расположенный под углом к полу элемент, соединенный с основанием, и может быть выполнена с возможностью регулировки угла основания относительно поверхности, на которой установлено основание.

По меньшей мере одна первая опора для ног может содержать две опоры для ног, причем одна из них соединена с левой стороной стержня для ног, а другая соединена с правой стороной стержня для ног.

25 По меньшей мере одна первая опора для ног может быть соединена с возможностью скольжения со вторым концом первого стержня для ног.

Стойка для планки может дополнительно содержать обозначенную поверхность, соединенную с одним из: стержня для ног и основания и выполненную с возможностью

использования в качестве одного из: рабочего места, стола, компьютерной платформы, подставки для чашки, левой платформы и правой платформы.

Стойка для планки может дополнительно содержать по меньшей мере одно из: встроенной розетки электропитания и вывода для связи.

- 5 Стойка для планки может дополнительно содержать шарнирный механизм, соединенный с основанием и выполненный с возможностью обеспечения вращения основания.

Согласно другому аспекту настоящего изобретения предложено устройство для планки, содержащее: по меньшей мере одну опору для ног, выполненную с возможностью соединения с объектом, тем самым позволяя пользователю стоять перед по меньшей мере одной опорой для ног и опираться на по меньшей мере одну опору для ног.

По меньшей мере одна опора для ног может быть выполнена с возможностью соединения с объектом через первый соединитель, соединенный с по меньшей мере одной опорой для ног, и второй соединитель, соединенный с объектом.

По меньшей мере одна опора для ног может содержать по меньшей мере одно углубление, выполненное с возможностью приема объекта и соединения с объектом посредством одного из: зажима, завинчивания или магнита.

По меньшей мере одна опора для ног может содержать по меньшей мере одно углубление, причем каждое из них выполнено с возможностью приема по меньшей мере одной ноги пользователя.

20 Устройство для планки может дополнительно содержать основание; при этом верхняя сторона основания может представлять собой одно из следующего: по меньшей мере частично покрыта противоскользящим материалом, содержит противоскользящий материал, содержит текстуру и содержит рисунок; и при этом основание может быть выполнено с возможностью размещения перед по меньшей мере одной опорой для ног.

25 Устройство для планки может дополнительно содержать: основание; и по меньшей мере одну опору для пяток, соединенную с основанием; при этом основание может быть выполнено с возможностью размещения перед по меньшей мере одной опорой для ног.

По меньшей мере одна опора для пяток может быть выполнена с возможностью перемещения к по меньшей мере одной опоре для ног и от нее.

По меньшей мере одна опора для пяток может быть выполнена с возможностью фиксации во множестве положений относительно по меньшей мере одной опоры для ног.

Каждая из по меньшей мере одной опоры для пяток может содержать кольцо, соединенное с основанием посредством двух шарниров.

- 5 Каждая из по меньшей мере одной опоры для пяток может содержать по меньшей мере один выдавливающий элемент под кольцом, выполненный с возможностью удержания кольца в поднятом положении.

- Устройство для планки может дополнительно содержать: основание, содержащее по меньшей мере одну вставку, выполненную с возможностью приема по меньшей мере одной стопы пользователя; при этом основание может быть выполнено с возможностью размещения перед по меньшей мере одной опорой для ног.
- 10

- Согласно другому аспекту настоящего изобретения предложено устройство для планки, содержащее: основание; стержень для ног, соединенный на своем первом конце с основанием; одно из: стула и по меньшей мере одной опоры для ног, подвижно соединенной со вторым концом стержня для ног; и по меньшей мере одну опору для ног, выполненную с возможностью соединения с объектом; при этом устройство для планки выполнено с возможностью обеспечения пользователя одним из следующего: размещения по меньшей мере части его веса на стуле и размещения по меньшей мере части его веса на по меньшей мере одной опоре для ног.
- 15

- 20 Верхняя сторона основания может представлять собой одно из следующего: по меньшей мере частично покрыта противоскользящим материалом, содержит противоскользящий материал, содержит текстуру и содержит рисунок.

Стержень для ног может быть подвижно соединен на своем первом конце с основанием.

- Стержень для ног может быть выполнен с возможностью фиксации под множеством углов относительно основания.
- 25

Стержень для ног может быть выдвижным.

По меньшей мере одна опора для ног может содержать по меньшей мере одно углубление, причем каждое из них выполнено с возможностью приема по меньшей мере одной ноги пользователя.

Основание может содержать по меньшей мере одну вставку, выполненную с возможностью приема по меньшей мере одной стопы пользователя.

Согласно другому аспекту настоящего изобретения предложена опора для ног, выполненная с возможностью соединения с объектом.

5

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ГРАФИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ

Для лучшего понимания изобретения и демонстрации способа его реализации на практике далее будут даны ссылки, исключительно в качестве примера, на прилагаемые графические материалы.

- 10 Теперь, с конкретной ссылкой на детальные графические материалы, следует подчеркнуть, что детали показаны в качестве примера и в целях иллюстративного обсуждения только предпочтительных вариантов реализации настоящего изобретения и представлены с целью предоставления того, что считается наиболее полезным и легко понятным описанием принципов и концептуальных аспектов данного изобретения. В этом отношении не
- 15 предпринимается никаких попыток показать структурные элементы изобретения более детально, чем это необходимо для фундаментального понимания данного изобретения, и описание, приведенное с графическими материалами, делает очевидными для специалистов в данной области техники возможные способы реализации на практике различных форм данного изобретения. В прилагаемых графических материалах:
- 20 на фиг. 1 показан вид спереди в перспективе иллюстративной стойки для планки согласно вариантам реализации настоящего изобретения;
- на фиг. 1А показана иллюстративная стойка для планки, показанная на фиг. 1, с выдвинутым и наклоненным стержнем для ног;
- на фиг. 1В показан другой иллюстративный вариант реализации стойки для планки по
- 25 настоящему изобретению;
- на фиг. 1С показана иллюстративная стойка для планки, показанная на фиг. 1В;
- на фиг. 1D показан другой иллюстративный вариант реализации стойки для планки по настоящему изобретению;
- на фиг. 1Е показана иллюстративная стойка для планки, показанная на фиг. 1D, с
- 30 выдвинутым и наклоненным стержнем для ног;

- на фиг. 1F показан другой иллюстративный вариант реализации стойки для планки по настоящему изобретению;
- на фиг. 1G показана иллюстративная стойка для планки, показанная на фиг. 1F, с выдвинутым и наклоненным стержнем для ног;
- 5 на фиг. 1H показан другой иллюстративный вариант реализации стойки 100 для планки по настоящему изобретению;
- на фиг. 1I показан другой иллюстративный вариант реализации стойки 100 для планки по настоящему изобретению;
- на фиг. 1J показан вид сбоку варианта реализации изобретения, показанного на фиг. 1I;
- 10 на фиг. 1K показан другой вид сбоку варианта реализации изобретения, показанного на фиг. 1I;
- на фиг. 1L показан другой вид сбоку варианта реализации изобретения, показанного на фиг. 1I;
- на фиг. 1M показан другой вид сбоку варианта реализации изобретения, показанного на фиг. 1I;
- 15 на фиг. 2 показана иллюстративная опора для пяток;
- на фиг. 2A и 2B показаны два иллюстративных положения опоры для пяток, показанной на фиг. 2;
- на фиг. 3A–3I показано множество иллюстративных положений, одно из которых можно использовать со стойкой для планки по настоящему изобретению;
- 20 на фиг. 4A показан вид спереди в перспективе другого иллюстративного варианта реализации стойки для планки по настоящему изобретению;
- на фиг. 4B показан вид спереди в перспективе одного иллюстративного положения стула;
- на фиг. 4C показан вид спереди в перспективе другого иллюстративного положения стула;
- 25 на фиг. 4D показан вид спереди в перспективе конфигурации, показанной на фиг. 4A, с выдвинутым стержнем для ног;
- на фиг. 5A показан иллюстративный вид спереди в перспективе пользователя, использующего стойку для планки, показанную на фиг. 4A;

- на фиг. 5В показан вид спереди в перспективе пользователя, использующего конфигурацию, показанную на фиг. 4А, с наклоном вперед;
- на фиг. 5С показан вид сбоку, показанный на фиг. 5В;
- на фиг. 5D показан вид спереди в перспективе пользователя, использующего конфигурацию, показанную на фиг. 4А, с наклоном назад;
- 5 на фиг. 5Е показан вид сбоку пользователя, демонстрирующего другое положение с конфигурацией, показанной на фиг. 4А;
- на фиг. 6А показано другое иллюстративное использование опоры для ног по настоящему изобретению;
- 10 на фиг. 6В показана опора для ног по настоящему изобретению, соединенная со столом и основанием, содержащим опоры для пяток, установленные перед опорой для ног;
- на фиг. 6С показана другая конфигурация, в которой опора для ног по настоящему изобретению содержит углубление;
- на фиг. 6D показан иллюстративный вид спереди в перспективе пользователя, стоящего в иллюстративном положении с использованием конфигурации, показанной на фиг. 6В;
- 15 на фиг. 6Е показан вид сбоку, показанный на фиг. 6D;
- на фиг. 7А показан иллюстративный вид спереди в перспективе пользователя, использующего стойку для планки, показанную на фиг. 4А, расположив часть своего веса на стуле или расположив часть своего веса на опоре для ног, соединенной со столом;
- 20 на фиг. 7В показан вид сбоку, показанный на фиг. 7А;
- на фиг. 8 показан вид сбоку иллюстративного использования конфигурации, показанной на фиг. 1I;
- на фиг. 9А показан другой иллюстративный вариант реализации стойки 100 для планки по настоящему изобретению;
- 25 на фиг. 9В показан вид сбоку варианта реализации изобретения, показанного на фиг. 9А;
- на фиг. 9С показан вид сбоку пользователя, использующего конфигурацию, показанную на фиг. 9А; и

на фиг. 9D показан другой вид сбоку пользователя, использующего конфигурацию, показанную на фиг. 9A.

ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫХ ВАРИАНТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ИЗОБРЕТЕНИЯ

5

Прежде чем подробно объяснить по меньшей мере один вариант реализации изобретения, следует понимать, что изобретение не обязательно ограничивается в своем применении деталями конструкции и расположением компонентов и/или способов, изложенными в следующем описании и/или проиллюстрированными в графических материалах и/или примерах. Изобретение применимо к другим вариантам реализации изобретения или может быть реализовано на практике или осуществлено различными способами. Кроме того, следует понимать, что фразеология и терминология, используемые в данном документе, предназначены для целей описания и не должны рассматриваться как ограничивающие.

В настоящем изобретении предлагается стойка для планки, которая представляет собой устройство для тренировки мышц живота/спины и ног, которое также может служить в качестве рабочего места. Стойка для планки может содержать основание, стержень для ног и опору для ног. В альтернативном варианте стойка для планки может содержать основание, стержень для ног, опору для ног и опору для пяток. В альтернативном варианте стойка для планки может содержать основание, стержень для ног, опору для ног и опору для стоп. В альтернативном варианте стойка для планки может содержать основание, стержень для ног, опору для ног, опору для пяток и опору для стоп. В альтернативном варианте стойка для планки может содержать основание, стержень для ног и стул. В альтернативном варианте стойка для планки может содержать основание, стержень для ног, опору для ног и другую опору для ног, которая может быть соединена с объектом, таким как, например, стол. В альтернативном варианте опора для ног и стержень для ног могут быть отсоединены от основания и опора для ног может быть соединена с другим объектом, таким как, например, стол. В альтернативном варианте опора для ног может быть соединена с объектом, таким как, например, стол. В любом случае настоящее изобретение охватывает опору для ног, соединенную непосредственно со столом, даже если она не была отсоединена от стойки для планки.

30

На фиг. 1 показан вид спереди в перспективе иллюстративной стойки 100 для планки согласно вариантам реализации настоящего изобретения. Стойка 100 для планки содержит основание 110, стержень 120 для ног, соединенный с основанием 110, и по меньшей мере одну опору 130 для ног, соединенную со стержнем 120 для ног (одна показана).

- 5 Следует понимать, что, когда пользователь наклонен вперед и размещает часть своего веса на опоре 130 для ног, возникает противодействующая сила, которая толкает его стопы назад и в сторону от опоры для ног. Следовательно, чтобы предотвратить соскальзывание стоп назад, согласно вариантам реализации настоящего изобретения основание 110 может быть частично или полностью покрыто противоскользящим материалом или содержать противоскользящий материал, который имеет высокий коэффициент трения. Примеры противоскользящих
- 10 материалов могут включать в себя, без ограничений, резину, силикон, пластик, сложный полиэфир и т. п. Противоскользящий материал предназначен для предотвращения скольжения стоп пользователя. В альтернативном варианте согласно вариантам реализации настоящего изобретения верхняя сторона основания 110 может иметь текстуру или рисунок.
- 15 В альтернативном или дополнительном варианте одна или две вставки в основании, куда пользователи ставят свои стопы, также могут обеспечить сопротивление этой противодействующей силе. Конечно, комбинация противоскользящего материала, покрывающего вставки, может обеспечить наибольшее сопротивление.
- Согласно вариантам реализации настоящего изобретения стержень 120 для ног может быть
- 20 выдвинут (например, путем использования телескопического стержня). Согласно вариантам реализации настоящего изобретения по меньшей мере одна опора 130 для ног может быть цилиндрической, как показано, но следует понимать, что форма по меньшей мере одной опоры 130 для ног не ограничивается цилиндрической формой и может иметь любую другую определенную или неопределенную форму. Согласно вариантам реализации настоящего
- 25 изобретения по меньшей мере одна опора 130 для ног может содержать одно или более углублений, выполненных с возможностью приема ноги или ног пользователя. Согласно вариантам реализации настоящего изобретения стержень 120 для ног может быть подвижно соединен с основанием 110 посредством механизма наклона, используя любой известный в данной области техники подходящий способ, такой как, например, шарнир, и может
- 30 фиксироваться пользователем под множеством углов относительно основания 110, например, 100 градусов, 95 градусов, 90 градусов, 85 градусов, 80 градусов и т. д.

Примеры механизмов наклона, которые можно использовать, могут включать в себя, без ограничений, храповой механизм, газовый поршень и т. п.

На фиг. 1А показана иллюстративная стойка для планки, показанная на фиг. 1, с выдвинутым и наклоненным стержнем 120 для ног, что приводит к иллюстративному положению по меньшей мере одной опоры 130 для ног.

На фиг. 1В показан другой иллюстративный вариант реализации стойки 100 для планки по настоящему изобретению, в котором стержень 120 для ног может содержать две опоры 125 для стоп. Опоры 125 для стоп предназначены для обеспечения пользователей возможностью вставлять свои стопы под опору для стоп, чтобы иметь возможность наклона назад.

На фиг. 1С показана иллюстративная стойка для планки, показанная на фиг. 1В, с выдвинутым и наклоненным стержнем 120 для ног, что приводит к иллюстративному положению по меньшей мере одной опоры 130 для ног.

На фиг. 1D показан другой иллюстративный вариант реализации стойки 100 для планки по настоящему изобретению, в котором основание 110 может содержать две опоры 150 для пяток. Когда пользователь наклонен вперед, пятки имеют тенденцию подниматься от основания. Таким образом, опоры 150 для пяток входят в зацепление с пятками пользователей во время наклона вперед для удержания их стоп. Следует понимать, что опоры 150 для пяток могут быть подвижно соединены с основанием 110, чтобы обеспечивать возможность установки различных расстояний от опор 150 для пяток до стержня 120 для ног и тем самым обеспечивать различные углы наклона пользователя. Следует понимать, что опоры 150 для пяток могут быть соединены различными известными в данной области техники способами. В целях демонстрации каждая опора 150 для пяток представлена установленной на двух направляющих, которые позволяют перемещать опору для пяток в сторону от стержня 120 для ног или к ней в направлении двунаправленной стрелки 155 и фиксировать опору для пяток в требуемом местоположении.

На фиг. 1Е показана иллюстративная стойка для планки, показанная на фиг. 1D, с выдвинутым и наклоненным стержнем 120 для ног, что приводит к иллюстративному положению по меньшей мере одной опоры 130 для ног.

На фиг. 1F показан другой иллюстративный вариант реализации стойки 100 для планки по настоящему изобретению, в котором стойка 100 для планки содержит как опоры 125 для стоп, так и опоры 150 для пяток.

На фиг. 1G показана иллюстративная стойка для планки, показанная на фиг. 1F, с выдвинутым и наклоненным стержнем 120 для ног, что приводит к иллюстративному положению по меньшей мере одной опоры 130 для ног.

5 Согласно вариантам реализации настоящего изобретения высота каждой опоры 150 для пяток может регулироваться по мере необходимости, например, путем соединения опоры 150 для пяток с основанием 110 посредством шарнира, с использованием упругого материала, позволяющего перемещать опору для пяток, или любым известным в данной области техники способом, подходящим для регулировки высоты опоры 150 для пяток.

10 На фиг. 1H показан другой иллюстративный вариант реализации стойки 100 для планки по настоящему изобретению, в котором основание 110 может содержать две вставки 170, в которые пользователи могут помещать свои стопы. Следует понимать, что настоящее изобретение не ограничивается двумя вставками и также можно использовать одну вставку для обеих стоп.

15 На фиг. 1I показан другой иллюстративный вариант реализации стойки 100 для планки по настоящему изобретению, в котором стойка 100 для планки может содержать по меньшей мере одну дополнительную опору 130A для ног, подвижно соединенную со стержнем 120 для ног. Следует понимать, что расстояние по меньшей мере от одной дополнительной опоры 130A для ног до стержня 120 для ног, высоту по меньшей мере одной дополнительной опоры 130A для ног и угол по меньшей мере одной дополнительной опоры 130A для ног относительно стержня 120 для ног можно регулировать, как будет описано ниже. Также следует понимать, что представленный вариант реализации изобретения может также содержать любой из дополнительных признаков, описанных и показанных в сочетании с фиг. 1B–1H.

25 На фиг. 1J показан вид сбоку варианта реализации изобретения, показанного на фиг. 1I. Согласно вариантам реализации настоящего изобретения по меньшей мере одну дополнительную опору 130A для ног можно регулировать по вертикали в направлениях двунаправленной стрелки 160.

30 На фиг. 1K показан вид сбоку варианта реализации изобретения, показанного на фиг. 1I, с другим вертикальным положением по меньшей мере одной дополнительной опоры 130A для ног.

На фиг. 1L показан вид сбоку варианта реализации изобретения, показанного на фиг. 1I, с другим углом наклона по меньшей мере одной дополнительной опоры 130A для ног.

Согласно вариантам реализации настоящего изобретения угол наклона по меньшей мере одной дополнительной опоры 130A для ног относительно стержня 120 для ног можно
5 регулировать в направлениях двунаправленной стрелки 165.

На фиг. 1M показан вид сбоку варианта реализации изобретения, показанного на фиг. 1I, с другим горизонтальным положением по меньшей мере одной дополнительной опоры 130A для ног. Согласно вариантам реализации настоящего изобретения по меньшей мере одну
10 дополнительную опору 130A для ног можно регулировать по горизонтали в направлениях двунаправленной стрелки 175. Следует отметить, что горизонтальное положение представляет собой расстояние от дополнительной опоры для ног стержня 120 до стержня 120 для ног. Поэтому в представленном иллюстративном варианте реализации изобретения двунаправленная стрелка 175 наклонена.

Следует понимать, что по меньшей мере одна дополнительная опора 130A для ног может
15 содержать стержень для ног и/или может быть соединена с ним с помощью любого подходящего механизма, обеспечивающего вертикальную, горизонтальную и угловую регулировку, такого как, например, телескопический механизм, зажим, направляющая и т. п.

Исключительно с целью демонстрации на фиг. 2 показана иллюстративная опора 250 для
20 пяток, содержащая два шарнира 250A и 250B, по одному на каждой стороне кольца 260, позволяющие регулировать высоту кольца 260 в направлении двунаправленной стрелки 255. Опора 250 для пяток дополнительно содержит подъемный механизм (выдавливающий элемент), предназначенный для удержания кольца в поднятом положении таким образом, что пользователю не требуется поднимать кольцо в положение пяткой при наступлении на
25 основание (не показано), например клинья 270 под кольцом 260. Это только один пример того, как кольцо опоры для пяток можно удерживать в поднятом положении, и возможны многие другие способы. Следует понимать, что можно использовать по меньшей мере один выдавливающий элемент.

на фиг. 2A и 2B показаны два иллюстративных положения опоры 250 для пяток, входящей в
зацепление с пяткой пользователя.

30 На фиг. 2A показано исходное положение пятки пользователя.

На фиг. 2B показано положение пятки пользователя при наклоне вперед.

В целях демонстрации на следующих фиг. 3А–3І показано множество иллюстративных положений, которые можно использовать с помощью стойки 100 для планки по настоящему изобретению. Следует понимать, что различные иллюстративные положения представлены с использованием варианта реализации изобретения, показанного на фиг. 1F, но их также можно использовать с помощью любого из вариантов реализации изобретения, описанных выше.

На фиг. 3А показан иллюстративный вид спереди в перспективе пользователя 310, стоящего на основании 110, вставляющего свои стопы под опоры 125 для стоп и регулирующего опоры 150 для пяток для зацепления с пятками.

10 На фиг. 3В показан вид сбоку, показанный на фиг. 3А. На этой фигуре видно, что даже небольшой наклон (1–3 градуса) позволяет достичь цели переноса большей части напряжения и давления с позвоночника и скелета на мышцы живота и спины.

На фиг. 3С показан вид сбоку пользователя 310, использующего конфигурацию, показанную на фиг. 3А, с наклоном вперед.

15 На фиг. 3D показан другой иллюстративный вид спереди в перспективе пользователя 310, когда стержень 120 для ног выдвинут для регулировки высоты опоры 130 для ног при необходимости для изменения угла наклона.

На фиг. 3Е показан вид сбоку, показанный на фиг. 3D.

20 На фиг. 3F показан другой иллюстративный вид спереди в перспективе пользователя 310, когда стержень 120 для ног наклонен к пользователю, что тем самым изменяет положение опоры 130 для ног и угол наклона пользователя.

На фиг. 3G показан вид сбоку пользователя 310, использующего конфигурацию, показанную на фиг. 3А, с наклоном вперед.

25 На фиг. 3H показан другой иллюстративный вид спереди в перспективе пользователя 310, когда стержень 120 для ног выдвинут для регулировки высоты по меньшей мере одной опоры 130 для ног и наклонен к пользователю при необходимости для изменения угла наклона.

На фиг. 3I показан вид сбоку, показанный на фиг. 3H.

Согласно вариантам реализации настоящего изобретения вместо по меньшей мере одной опоры 130 для ног стул может быть соединен со стержнем 120 для ног. В таком варианте

реализации изобретения пользователи могут поддерживать свой вес с помощью стула, но туловище наклонено вперед, как и при использовании опоры для ног.

На фиг. 4А показан вид спереди в перспективе другого иллюстративного варианта реализации стойки 100 для планки по настоящему изобретению, в котором стойка 100 для
5 планки содержит основание 110, стержень 120 для ног, подвижно соединенный с основанием 110, и стул 410, подвижно соединенный со стержнем 120 для ног. Стул 410 может быть подвижно соединен со стержнем 120 для ног посредством механизма наклона, с использованием любого известного в данной области техники подходящего способа, такого как, например, шарнир, и может фиксироваться пользователем под множеством углов
10 относительно основания 110, например 100 градусов, 95 градусов, 90 градусов, 85 градусов, 80 градусов и т. д. Примеры используемых механизмов наклона могут включать в себя, без ограничений, пружину, газовый поршень и т. п.

На фиг. 4В показан вид спереди в перспективе иллюстративного положения стула 410 относительно основания 110.

15 На фиг. 4С показан вид спереди в перспективе другого иллюстративного положения стула 410 относительно основания 110.

Как упоминалось выше, стержень 120 для ног может быть телескопическим.

На фиг. 4D показан вид спереди в перспективе конфигурации, показанной на фиг. 4А, с выдвинутым стержнем 120 для ног.

20 На фиг. 5А показан иллюстративный вид спереди в перспективе пользователя 510, использующего стойку для планки, показанную на фиг. 4А, сидя на стуле 410.

На фиг. 5В показан вид спереди в перспективе пользователя 510, использующего конфигурацию, показанную на фиг. 4А, с наклоном вперед.

На фиг. 5С показан вид сбоку, показанный на фиг. 5В.

25 Следует понимать, что конфигурация, показанная на фиг. 4А, может дополнительно содержать опоры 125 для стоп и/или опоры 150 для пяток, как объяснено выше.

На фиг. 5D показан вид спереди в перспективе пользователя 510, использующего конфигурацию, показанную на фиг. 4А, которая содержит опоры 125 для стоп, с наклоном

назад. Согласно представленной конфигурации пользователь вставляет каждую стопу под соответствующую опору 125 для стоп, демонстрируя тем самым одно возможное положение.

На фиг. 5Е показан вид сбоку пользователя 510, демонстрирующего другое положение с конфигурацией, показанной на фиг. 4А.

- 5 Согласно вариантам реализации настоящего изобретения по меньшей мере одна опора 130 для ног может быть отсоединена от стержня 120 для ног и соединен с другим объектом, например столом.

Согласно вариантам реализации настоящего изобретения стержень 120 для ног может быть отсоединен от основания 110 и соединен с другим объектом, например столом.

- 10 На фиг. 6А показано иллюстративное использование по меньшей мере одной опоры 630 для ног. Стол 600, который показан в качестве иллюстративного объекта, содержит соединитель 610, например охватывающий соединитель, и по меньшей мере одна опора 630 для ног содержит соединитель 620, например охватываемый соединитель. Таким образом, пользователь может соединять по меньшей мере одну опору 630 для ног со столом или рабочим местом 600 и работать в положении стойки для платки (например, чтобы печатать на клавиатуре) в качестве альтернативы обычным положениям сидя или стоя.

В альтернативном варианте стержень 120 для ног может быть отсоединен от основания 110 вместе с опорой 130 для ног как единое целое и присоединен к выбранному объекту, например зажат.

- 20 На фиг. 6В показана по меньшей мере одна опора 630 для ног, соединенная со столом 600, и основание 110, содержащее опоры 150 для пяток, установленные перед опорой для ног, для облегчения использования и предотвращения скольжения. Как можно видеть и понимать, стержень для ног (не показан) может быть отсоединен от основания 110 или наклонен таким образом, чтобы быть по существу параллельным поверхности основания 110.

- 25 На фиг. 6С показана другая конфигурация, в которой по меньшей мере одна опора 630 для ног содержит углубление 640, предназначенное для приема объекта, к которому присоединена по меньшей мере одна опора 630 для ног, например стол 600. Согласно вариантам реализации настоящего изобретения по меньшей мере одна опора 630 для ног может быть прикреплена к объекту, например, зажата или привинчена.

На фиг. 6D показан иллюстративный вид спереди в перспективе пользователя 610, стоящего на основании 110, в иллюстративном положении с использованием конфигурации, показанной на фиг. 6B.

5 На фиг. 6E показан вид сбоку, показанный на фиг. 6D, когда пользователь находится под небольшим углом наклона вперед.

Как можно видеть в этом иллюстративном варианте реализации изобретения, пользователь 610 может использовать опоры 150 для пяток, чтобы предотвратить скольжение.

10 Следует понимать, что представленная конфигурация не обязательно должна включать опоры 150 для пяток. Пользователю может помочь противоскользящий материал, который может покрывать по меньшей мере часть основания 110, и/или вставки в основание, и/или использование основания, имеющего текстуру или рисунок, чтобы предотвратить скольжение. Следует понимать, что конфигурация, показанная на фиг. 6B, не ограничивается включением стойки для планки, показанной на фиг. 1D, и может использоваться любая из описанных выше стоек для планки.

15 Согласно вариантам реализации настоящего изобретения стойку для планки, показанную на фиг. 4A (с опорами 125 для стоп и/или опорами 150 для пяток или без них), можно использовать с по меньшей мере одной опорой 130 для ног, соединенной с другим объектом, например столом.

20 На фиг. 7A показан иллюстративный вид спереди в перспективе пользователя 710, использующего стойку для планки, показанную на фиг. 4A, располагая часть своего веса на стуле 410 или располагая часть своего веса на по меньшей мере одной опоре 730 для ног, соединенной со столом 720, тем самым поочередно перенося свой вес между ними. Это предотвращает нахождение в одном неподвижном положении в течение любого отрезка времени. Внося незначительные изменения в распределение веса между стулом и по меньшей мере одной опорой для ног, пользователь может часто и слегка задействовать различные мышцы, в то же время уменьшая давление на позвоночник и скелет. Следует понимать, что существует два типа рабочих мест; когда пользователь сидит на стуле перед столом или когда пользователь стоит перед приподнятым рабочим столом. Конфигурация, показанная на фиг. 7A, является гибридом обоих подходов, в котором пользователь переходит от наклона назад, 25 опираясь ягодицами на стул, или наклона вперед на по меньшей мере одной опоре для ног.

30 На фиг. 7B показан вид сбоку, показанный на фиг. 7A.

Следует понимать, что согласно вариантам реализации настоящего изобретения вместо стула 410 по меньшей мере одна опора 630 для ног может быть соединена со стержнем 120 для ног.

На фиг. 8 показан вид сбоку иллюстративного использования конфигурации, показанной на фиг. 11.

5 На фиг. 9А показан другой иллюстративный вариант реализации стойки 100 для планки по настоящему изобретению, в котором стойка 100 для планки дополнительно содержит стержень 120В для ног, соединенный с основанием 110, и по меньшей мере одну опору 130В для ног, соединенную со стержнем 120В для ног. Следует понимать, что представленный вариант реализации изобретения может также содержать любой из дополнительных
10 признаков, описанных и показанных в сочетании с фиг. 1В–1М. В целях демонстрации каждый стержень (120, 120В) для ног показан с двумя опорами 125 и 125В для стоп, но следует понимать, что настоящий вариант реализации изобретения не ограничивается включением опор 125 и/или 125В для стоп. Согласно вариантам реализации настоящего изобретения расстояние между стержнями 120 и 120В для ног можно регулировать,
15 например, с помощью направляющей.

На фиг. 9В показан вид сбоку варианта реализации изобретения, показанного на фиг. 9А.

На фиг. 9С показан вид сбоку пользователя 910, использующего конфигурацию, показанную на фиг. 9А, с наклоном вперед.

На фиг. 9D показан вид сбоку пользователя 910, использующего конфигурацию, показанную
20 на фиг. 9А, с наклоном назад.

Следует понимать, что форма основания 110 не ограничивается показанной, и основание может иметь любую форму, позволяющую пользователю стоять на основании.

Согласно вариантам реализации настоящего изобретения основание согласно всем описанным выше вариантам реализации изобретения может содержать по меньшей мере
25 один расположенный под углом к полу элемент, например по одному в каждом углу под основанием, по одному в каждом заднем углу под основанием, по одному на задней стороне основания и т. д., чтобы можно было регулировать угол основания.

Согласно вариантам реализации настоящего изобретения по меньшей мере одна опора 130 для ног может содержать две опоры для ног, причем одна из них соединена с левой стороной
30 стержня 120 для ног, а другая соединена с правой стороной стержня 120 для ног. В таком

варианте реализации изобретения, например, два внутренних винта могут обеспечивать соединение каждой опоры для ног со стержнем 120 для ног и регулировку высоты опор для ног.

5 Согласно вариантам реализации настоящего изобретения стойка 100 для планки может дополнительно содержать обозначенную поверхность, соединенную со стержнем 120 для ног, которая может служить рабочим местом или столом для пользователя, компьютерной платформой, подставкой для чашки, левой платформой, правой платформой и т. д.

Согласно вариантам реализации настоящего изобретения стойка 100 для планки может дополнительно содержать встроенную розетку электропитания, вывод для связи и т. п.

10 Согласно вариантам реализации настоящего изобретения стойка 100 для планки может дополнительно содержать шарнирный механизм, соединенный с основанием 110, который обеспечивает вращение основания.

Согласно вариантам реализации настоящего изобретения основание 110 может иметь форму клина.

15 Следует понимать, что варианты реализации настоящего изобретения не ограничиваются включением двух опор для стоп и/или двух опор для пяток и могут включать по меньшей мере одну опору для стоп и/или по меньшей мере одну опору для пяток или не включать ни одной.

20 Согласно вариантам реализации настоящего изобретения по меньшей мере одна опора для стоп, описанная выше, может быть соединена с основанием, а не со стержнем для ног.

Специалистам в данной области техники будет понятно, что настоящее изобретение не ограничивается тем, что было конкретно показано и описано выше в данном документе.

25 Скорее, объем настоящего изобретения определяется прилагаемой формулой изобретения и включает в себя комбинации и подкомбинации различных признаков, описанных выше в данном документе, а также их вариации и модификации, которые могут быть очевидными для специалистов в данной области техники после ознакомления с предшествующим описанием.

ФОРМУЛА ИЗОБРЕТЕНИЯ

1. Стойка для планки, содержащая:
 - основание;
 - первый стержень для ног, соединенный на своем первом конце с указанным
 - 5 основанием; и
 - по меньшей мере одну первую опору для ног, соединенную со вторым концом
 - указанного первого стержня для ног;
 - при этом указанная стойка для планки выполнена с возможностью позволить
 - пользователю стоять на указанном основании и опираться на указанную по меньшей мере
 - 10 одну первую опору для ног.
2. Стойка для планки по п. 1, отличающаяся тем, что указанный первый стержень для ног подвижно соединен на своем первом конце с указанным основанием.
3. Стойка для планки по п. 2, отличающаяся тем, что указанный первый стержень для ног выполнен с возможностью фиксации под множеством углов относительно
- 15 указанного основания.
4. Стойка для планки по п. 1, отличающаяся тем, что указанный первый стержень для ног выполнен выдвижным.
5. Стойка для планки по п. 1, дополнительно содержащая одну или две опоры для стоп, соединенные с одним из указанного первого стержня для ног и указанного основания.
- 20 6. Стойка для планки по п. 1, дополнительно содержащая одну или две опоры для пяток, соединенные с указанным основанием.
7. Стойка для планки по п. 6, отличающаяся тем, что указанные одна или две опоры для пяток выполнены с возможностью перемещения к указанному первому стержню для ног и от него.
- 25 8. Стойка для планки по п. 6, отличающаяся тем, что указанные одна или две опоры для пяток выполнены с возможностью фиксации во множестве положений относительно указанного первого стержня для ног.
9. Стойка для планки по п. 6, отличающаяся тем, что по меньшей мере одна из указанных одной или двух опор для пяток содержит кольцо, соединенное с указанным
- 30 основанием посредством двух шарниров.
10. Стойка для планки по п. 9, отличающаяся тем, что по меньшей мере одна из указанных одной или двух опор для пяток содержит по меньшей мере один

выдавливающий элемент под указанным кольцом, выполненный с возможностью удержания указанного кольца в поднятом положении.

- 5 11. Стойка для планки по п. 1, отличающаяся тем, что указанная по меньшей мере одна первая опора для ног содержит по меньшей мере одно углубление, причем каждое из них выполнено с возможностью приема по меньшей мере одной ноги указанного пользователя.
12. Стойка для планки по п. 1, отличающаяся тем, что указанное основание содержит по меньшей мере одну вставку, выполненную с возможностью приема по меньшей мере одной стопы пользователя.
- 10 13. Стойка для планки по п. 1, дополнительно содержащая:
второй стержень для ног, соединенный на своем первом конце с указанным основанием; и
одно из: по меньшей мере одной второй опоры для ног и стула, соединенных со вторым концом указанного второго стержня для ног.
- 15 14. Стойка для планки по п. 13, дополнительно содержащая одну или две опоры для стоп, соединенные с указанным вторым стержнем для ног.
15. Стойка для планки по п. 1, дополнительно содержащая по меньшей мере одну вторую опору для ног, соединенную с указанным первым стержнем для ног между его указанным первым концом и указанным вторым концом.
- 20 16. Стойка для планки по п. 15, отличающаяся тем, что указанная по меньшей мере одна вторая опора для ног соединена с указанным первым стержнем для ног посредством по меньшей мере одного механизма, обеспечивающего по меньшей мере одно из: вертикальной, горизонтальной и угловой регулировки указанной по меньшей мере одной второй опоры для ног относительно указанного первого стержня для ног.
- 25 17. Стойка для планки по п. 1, отличающаяся тем, что верхняя сторона указанного основания представляет собой одно из следующего: по меньшей мере частично покрыта противоскользящим материалом, содержит противоскользящий материал, содержит текстуру и содержит рисунок.
18. Стойка для планки по п. 1, отличающаяся тем, что указанное основание имеет форму
30 клина.
19. Стойка для планки по п. 1, дополнительно содержащая по меньшей мере один расположенный под углом к полу элемент, соединенный с указанным основанием и

выполненный с возможностью регулировки угла указанного основания относительно поверхности, на которой установлено указанное основание.

- 5 20. Стойка для планки по п. 1, отличающаяся тем, что указанная по меньшей мере одна первая опора для ног содержит две опоры для ног, причем одна из них соединена с левой стороной указанного стержня для ног, а другая соединена с правой стороной указанного стержня для ног.
- 10 21. Стойка для планки по п. 1, отличающаяся тем, что указанная по меньшей мере одна первая опора для ног соединена с возможностью скольжения с указанным вторым концом указанного первого стержня для ног.
- 15 22. Стойка для планки по п. 1, дополнительно содержащая обозначенную поверхность, соединенную с одним из: указанного стержня для ног и указанного основания и выполненную с возможностью использования в качестве одного из: рабочего места, стола, компьютерной платформы, подставки для чашки, левой платформы и правой платформы.
- 20 23. Стойка для планки по п. 1, дополнительно содержащая по меньшей мере одно из: встроенной розетки электропитания и вывода для связи.
- 25 24. Стойка для планки по п. 1, дополнительно содержащая шарнирный механизм, соединенный с указанным основанием и выполненный с возможностью обеспечения вращения указанного основания.
- 30 25. Устройство для планки, содержащее:
по меньшей мере одну опору для ног, выполненную с возможностью соединения с объектом, что позволяет пользователю стоять перед указанной по меньшей мере одной опорой для ног и опираться на указанную по меньшей мере одну опору для ног.
26. Устройство для планки по п. 25, отличающееся тем, что указанная по меньшей мере одна опора для ног выполнена с возможностью соединения с указанным объектом через первый соединитель, соединенный с указанной по меньшей мере одной опорой для ног, и второй соединитель, соединенный с указанным объектом.
27. Устройство для планки по п. 25, отличающееся тем, что указанная по меньшей мере одна опора для ног содержит по меньшей мере одно углубление, выполненное с возможностью приема указанного объекта и соединения с указанным объектом посредством одного из: зажима, завинчивания или магнита.

28. Устройство для планки по п. 25, отличающееся тем, что указанная по меньшей мере одна опора для ног содержит по меньшей мере одно углубление, причем каждое из них выполнено с возможностью приема по меньшей мере одной ноги пользователя.
29. Устройство для планки по п. 25, дополнительно содержащее основание;
- 5 при этом верхняя сторона указанного основания представляет собой одно из следующего: по меньшей мере частично покрыта противоскользящим материалом, содержит противоскользящий материал, содержит текстуру и содержит рисунок; и при этом указанное основание выполнено с возможностью размещения перед
- указанной по меньшей мере одной опорой для ног.
- 10 30. Устройство для планки по п. 25, дополнительно содержащее:
- основание; и
- по меньшей мере одну опору для пяток, соединенную с указанным основанием;
- при этом указанное основание выполнено с возможностью размещения перед
- указанной по меньшей мере одной опорой для ног.
- 15 31. Устройство для планки по п. 30, отличающееся тем, что указанная по меньшей мере одна опора для пяток выполнена с возможностью перемещения к указанной по меньшей мере одной опоре для ног и от нее.
32. Устройство для планки по п. 30, отличающееся тем, что указанная по меньшей мере одна опора для пяток выполнена с возможностью фиксации во множестве положений
- 20 относительно указанной по меньшей мере одной опоры для ног.
33. Устройство для планки по п. 30, отличающееся тем, что каждая из указанной по меньшей мере одной опоры для пяток содержит кольцо, соединенное с указанным основанием посредством двух шарниров.
34. Устройство для планки по п. 33, отличающееся тем, что каждая из указанной по
- 25 меньшей мере одной опоры для пяток содержит по меньшей мере один выдавливающий элемент под указанным кольцом, выполненный с возможностью удержания указанного кольца в поднятом положении.
35. Устройство для планки по п. 25, дополнительно содержащее:
- основание, содержащее по меньшей мере одну вставку, выполненную с
- 30 возможностью приема по меньшей мере одной стопы пользователя;
- при этом указанное основание выполнено с возможностью размещения перед
- указанной по меньшей мере одной опорой для ног.

36. Устройство для планки, содержащее:
- основание;
 - стержень для ног, соединенный на своем первом конце с указанным основанием;
 - 5 одно из: стула и по меньшей мере одной опоры для ног, подвижно соединенной со вторым концом указанного стержня для ног; и
 - по меньшей мере одну опору для ног, выполненную с возможностью соединения с объектом;
- при этом указанное устройство для планки выполнено с возможностью обеспечения
- 10 пользователя одним из следующего: размещения по меньшей мере части его веса на указанном стуле и размещения по меньшей мере части его веса на указанной по меньшей мере одной опоре для ног.
37. Устройство для планки по п. 36, отличающееся тем, что верхняя сторона указанного основания представляет собой одно из следующего: по меньшей мере частично
- 15 покрыта противоскользящим материалом, содержит противоскользящий материал, содержит текстуру и содержит рисунок.
38. Устройство для планки по п. 36, отличающееся тем, что указанный стержень для ног подвижно соединен на своем первом конце с указанным основанием.
39. Устройство для планки по п. 38, отличающееся тем, что указанный стержень для ног
- 20 выполнен с возможностью фиксации под множеством углов относительно указанного основания.
40. Устройство для планки по п. 36, отличающееся тем, что указанный стержень для ног выполнен выдвижным.
41. Устройство для планки по п. 36, отличающееся тем, что указанная по меньшей мере
- 25 одна опора для ног содержит по меньшей мере одно углубление, причем каждое из них выполнено с возможностью приема по меньшей мере одной ноги пользователя.
42. Устройство для планки по п. 36, отличающееся тем, что указанное основание содержит по меньшей мере одну вставку, выполненную с возможностью приема по меньшей мере одной стопы пользователя.
- 30 43. Опора для ног, выполненная с возможностью соединения с объектом.

ФОРМУЛА ИЗОБРЕТЕНИЯ

1. Стойка для планки, содержащая:

основание;

5 первый стержень для ног, соединенный на своем первом конце с указанным
основанием;

по меньшей мере одну первую опору для ног, соединенную со вторым концом
указанного первого стержня для ног;

второй стержень для ног, соединенный на своем первом конце с указанным
основанием; и

10 одно из по меньшей мере одной второй опоры для ног и стула, соединенных со
вторым концом указанного второго стержня для ног;

при этом указанная стойка для планки выполнена с возможностью позволить
пользователю стоять на указанном основании и опираться на указанную по меньшей
мере одну первую опору для ног или опираться на указанную по меньшей мере одну
15 вторую опору для ног или стул.

2. Стойка для планки по п. 1, отличающаяся тем, что указанный первый стержень
для ног подвижно соединен на своем первом конце с указанным основанием.

3. Стойка для планки по п. 2, отличающаяся тем, что указанный первый стержень
для ног выполнен с возможностью фиксации под множеством углов относительно
20 указанного основания.

4. Стойка для планки по п. 1, отличающаяся тем, что указанный первый стержень
для ног выполнен выдвижным.

5. Стойка для планки по п. 1, дополнительно содержащая одну или две опоры для
стоп, соединенные с одним из указанного первого стержня для ног и указанного
25 основания.

6. Стойка для планки по п. 1, дополнительно содержащая одну или две опоры для
пяток, соединенные с указанным основанием.

7. Стойка для планки по п. 6, отличающаяся тем, что указанные одна или две опоры
для пяток выполнены с возможностью перемещения к указанному первому стержню
30 для ног и от него.

8. Стойка для планки по п. 6, отличающаяся тем, что указанные одна или две опоры
для пяток выполнены с возможностью фиксации во множестве положений
относительно указанного первого стержня для ног.

9. Стойка для планки по п. 6, отличающаяся тем, что по меньшей мере одна из указанных одной или двух опор для пяток содержит кольцо, соединенное с указанным основанием посредством двух шарниров.

5 10. Стойка для планки по п. 9, отличающаяся тем, что по меньшей мере одна из указанных одной или двух опор для пяток содержит по меньшей мере один выдавливающий элемент под указанным кольцом, выполненный с возможностью удержания указанного кольца в поднятом положении.

10 11. Стойка для планки по п. 1, отличающаяся тем, что указанная по меньшей мере одна первая опора для ног содержит по меньшей мере одно углубление, причем каждое из них выполнено с возможностью приема по меньшей мере одной ноги указанного пользователя.

12. Стойка для планки по п. 1, отличающаяся тем, что указанное основание содержит по меньшей мере одну вставку, выполненную с возможностью приема по меньшей мере одной стопы пользователя.

15 13. Стойка для планки по п. 1, дополнительно содержащая одну или две опоры для стоп, соединенные с указанным вторым стержнем для ног.

14. Стойка для планки по п. 1, дополнительно содержащая по меньшей мере одну третью опору для ног, соединенную с указанным первым стержнем для ног между его указанным первым концом и указанным вторым концом.

20 15. Стойка для планки по п. 14, отличающаяся тем, что указанная по меньшей мере одна третья опора для ног соединена с указанным первым стержнем для ног посредством по меньшей мере одного механизма, обеспечивающего по меньшей мере одно из: вертикальной, горизонтальной и угловой регулировки указанной по меньшей мере одной третьей опоры для ног относительно указанного первого стержня для ног.

25 16. Стойка для планки по п. 1, отличающаяся тем, что верхняя сторона указанного основания представляет собой одно из следующего: по меньшей мере частично покрыта противоскользящим материалом, содержит противоскользящий материал, содержит текстуру и содержит рисунок.

30 17. Стойка для планки по п. 1, отличающаяся тем, что указанное основание имеет форму клина.

18. Стойка для планки по п. 1, дополнительно содержащая по меньшей мере один расположенный под углом к полу элемент, соединенный с указанным основанием и выполненный с возможностью регулировки угла указанного основания относительно поверхности, на которой установлено указанное основание.

19. Стойка для планки по п. 1, отличающаяся тем, что указанная по меньшей мере одна первая опора для ног содержит две опоры для ног, причем одна из них соединена с левой стороной указанного стержня для ног, а другая соединена с правой стороной указанного стержня для ног.

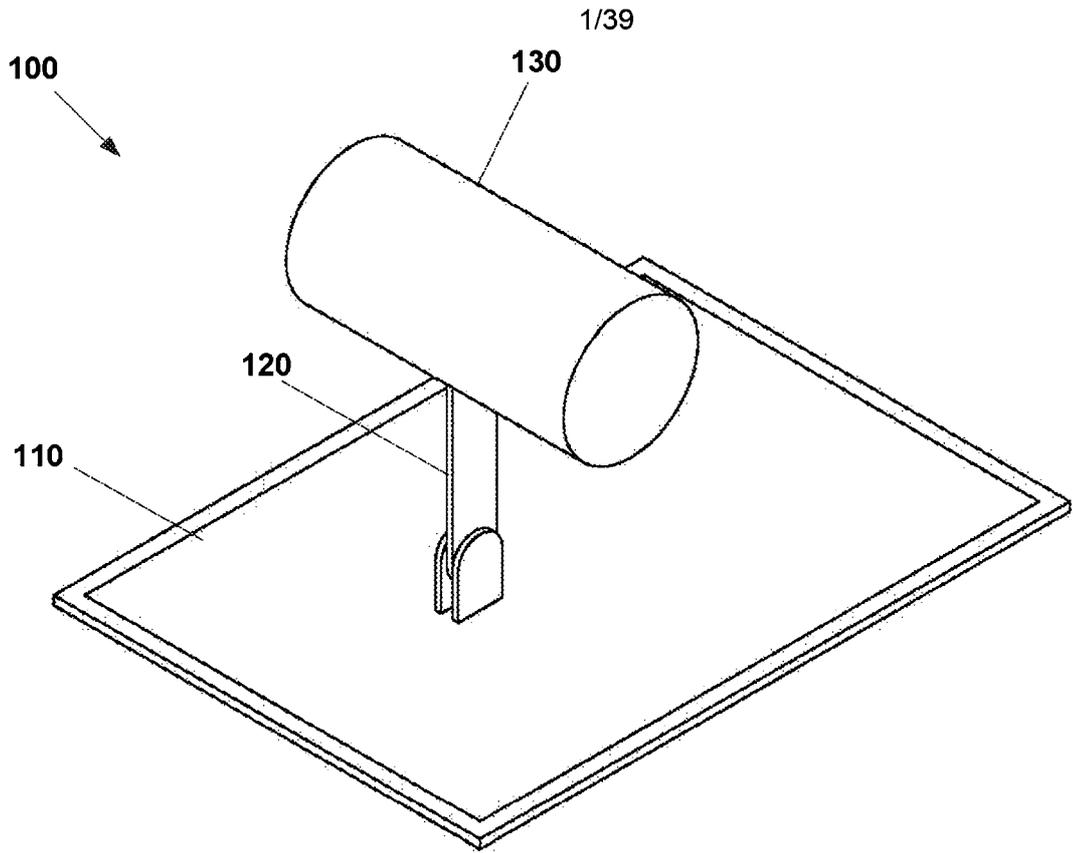
5 **20.** Стойка для планки по п. 1, отличающаяся тем, что указанная по меньшей мере одна первая опора для ног соединена с возможностью скольжения с указанным вторым концом указанного первого стержня для ног.

10 **21.** Стойка для планки по п. 1, дополнительно содержащая обозначенную поверхность, соединенную с одним из: указанного стержня для ног и указанного основания и выполненную с возможностью использования в качестве одного из: рабочего места, стола, компьютерной платформы, подставки для чашки, левой платформы и правой платформы.

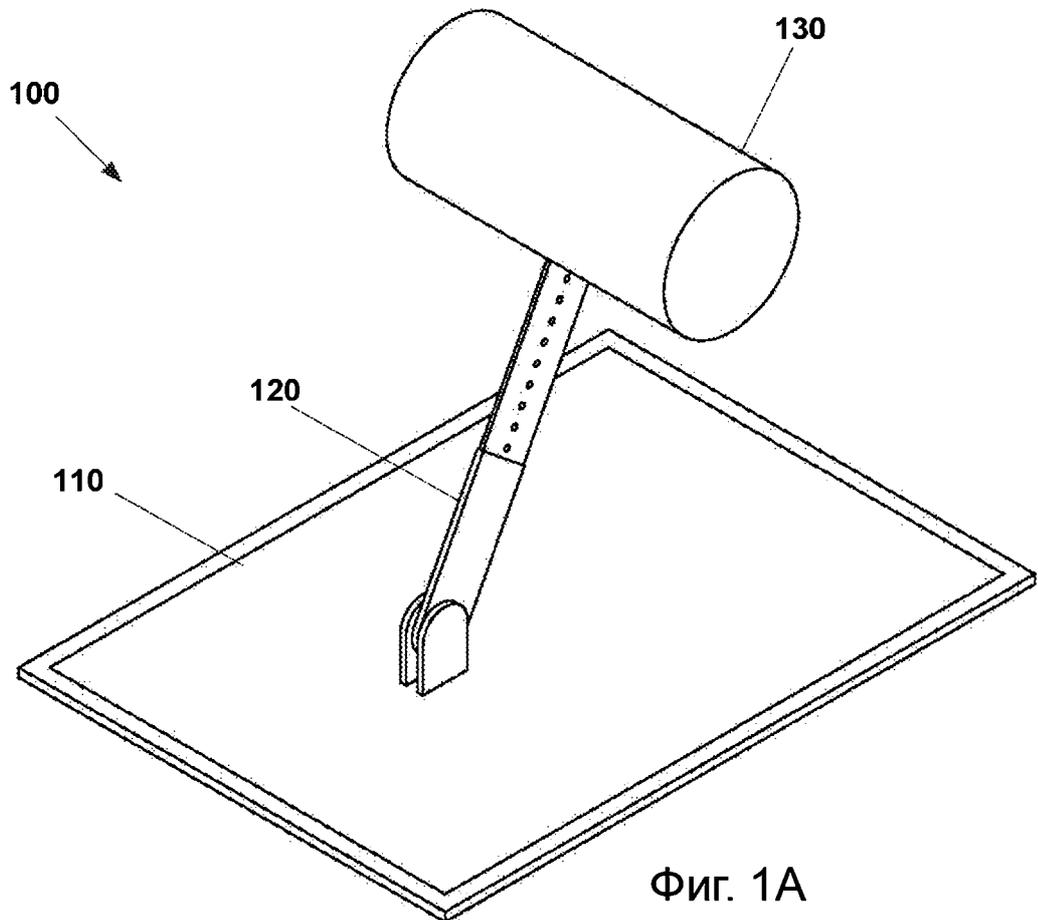
22. Стойка для планки по п. 1, дополнительно содержащая по меньшей мере одно из: встроенной розетки электропитания и вывода для связи.

15 **23.** Стойка для планки по п. 1, дополнительно содержащая шарнирный механизм, соединенный с указанным основанием и выполненный с возможностью обеспечения вращения указанного основания.

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

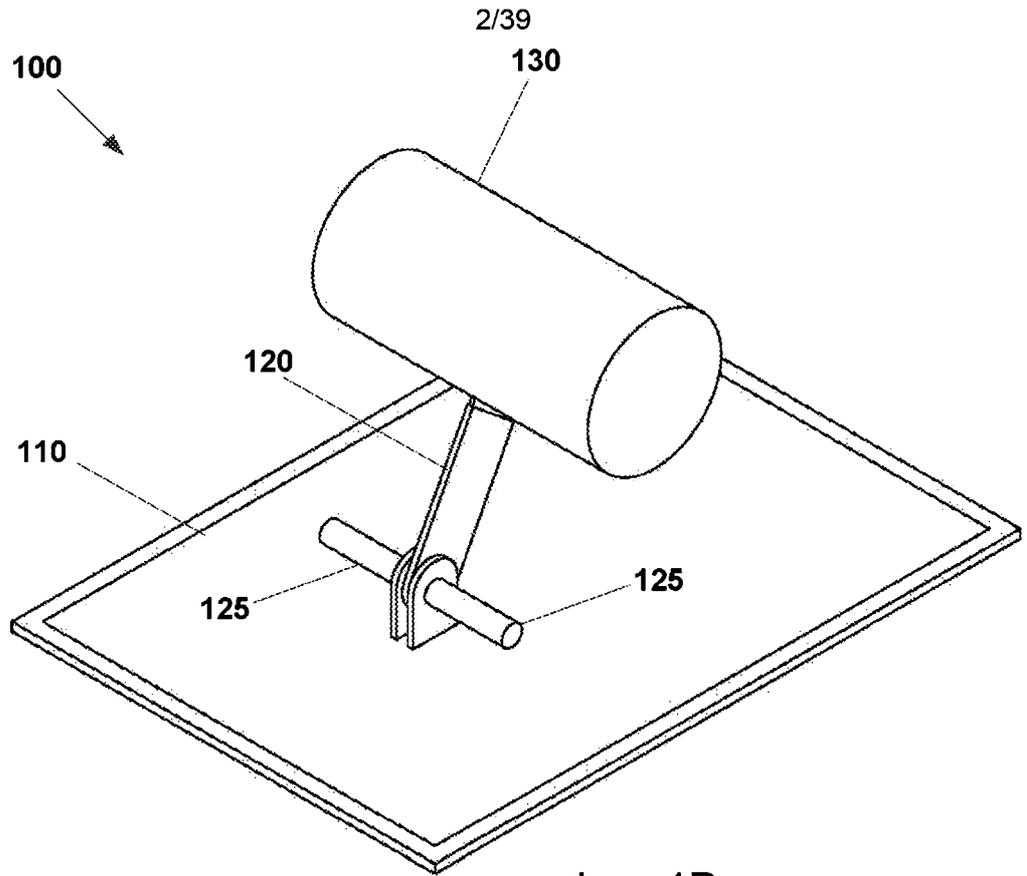


Фиг. 1

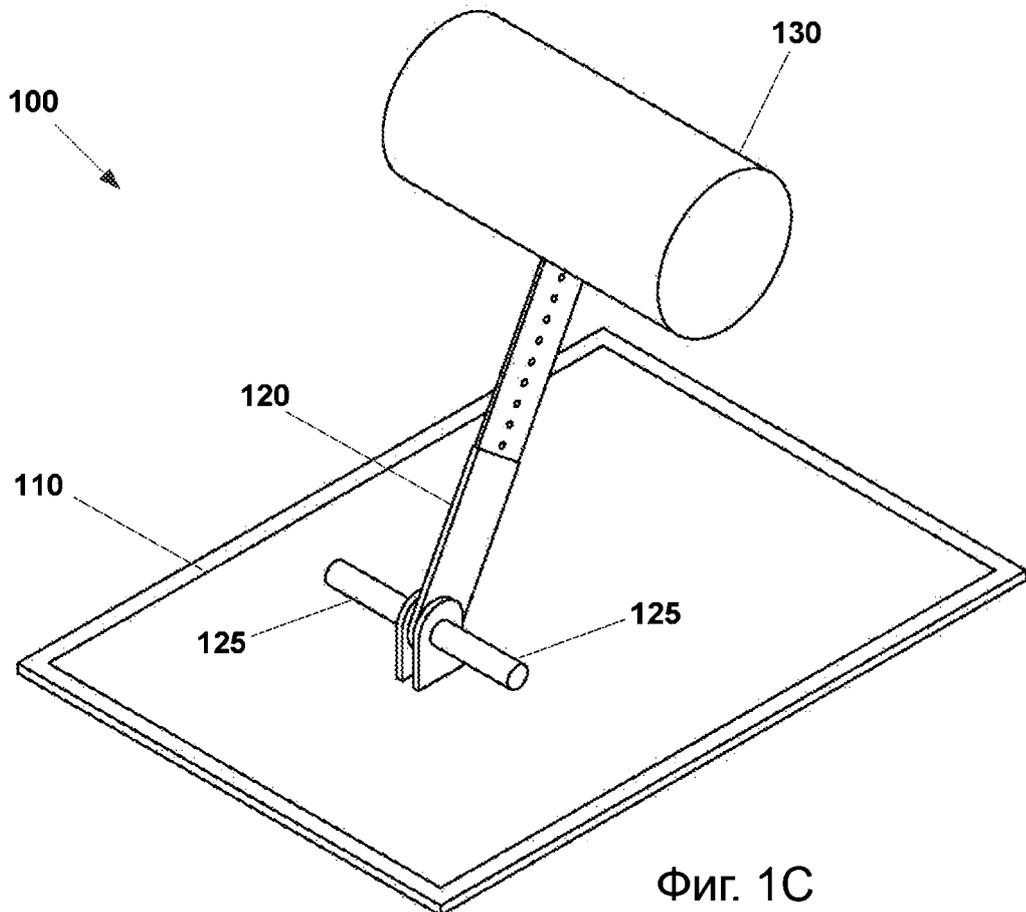


Фиг. 1А

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

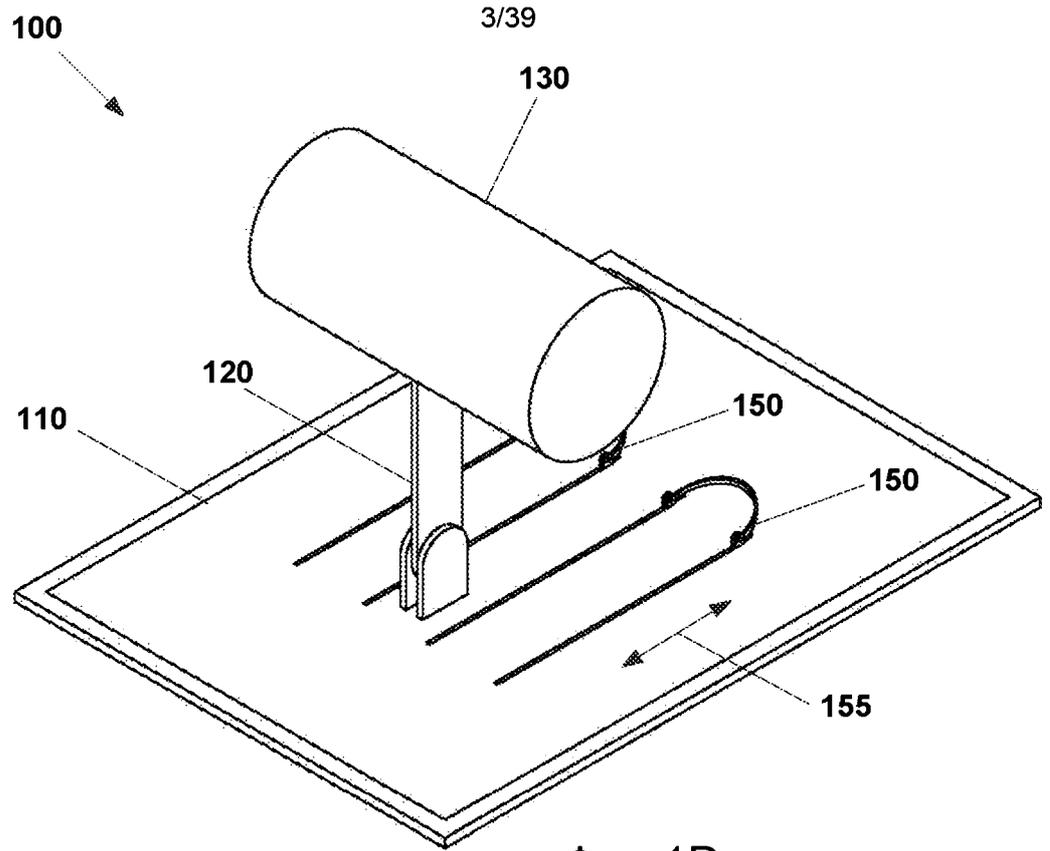


Фиг. 1В

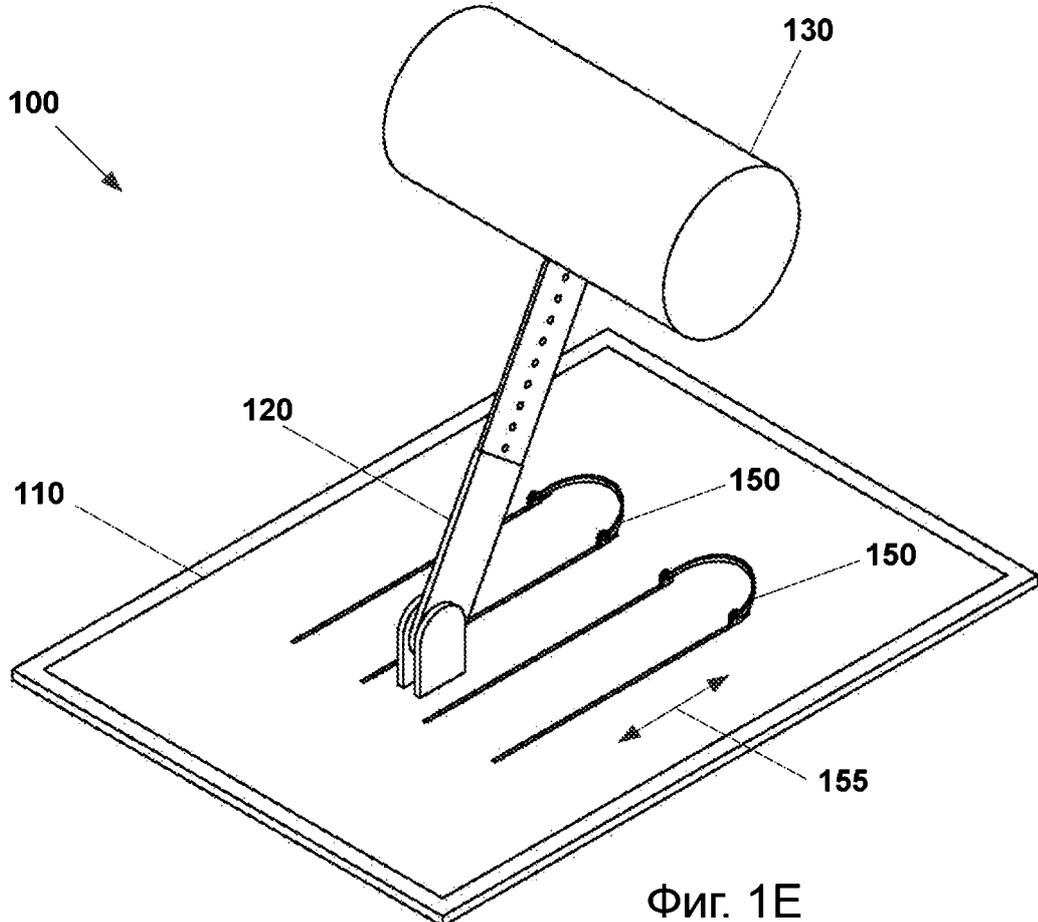


Фиг. 1С

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ



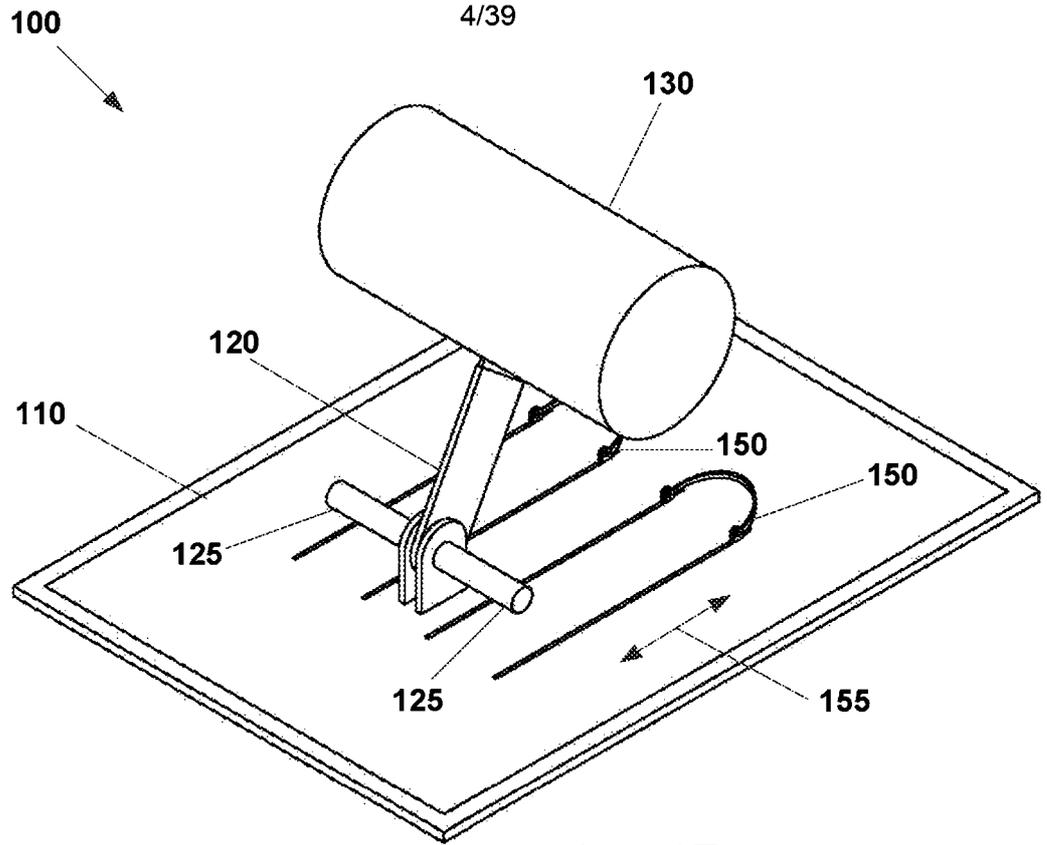
Фиг. 1D



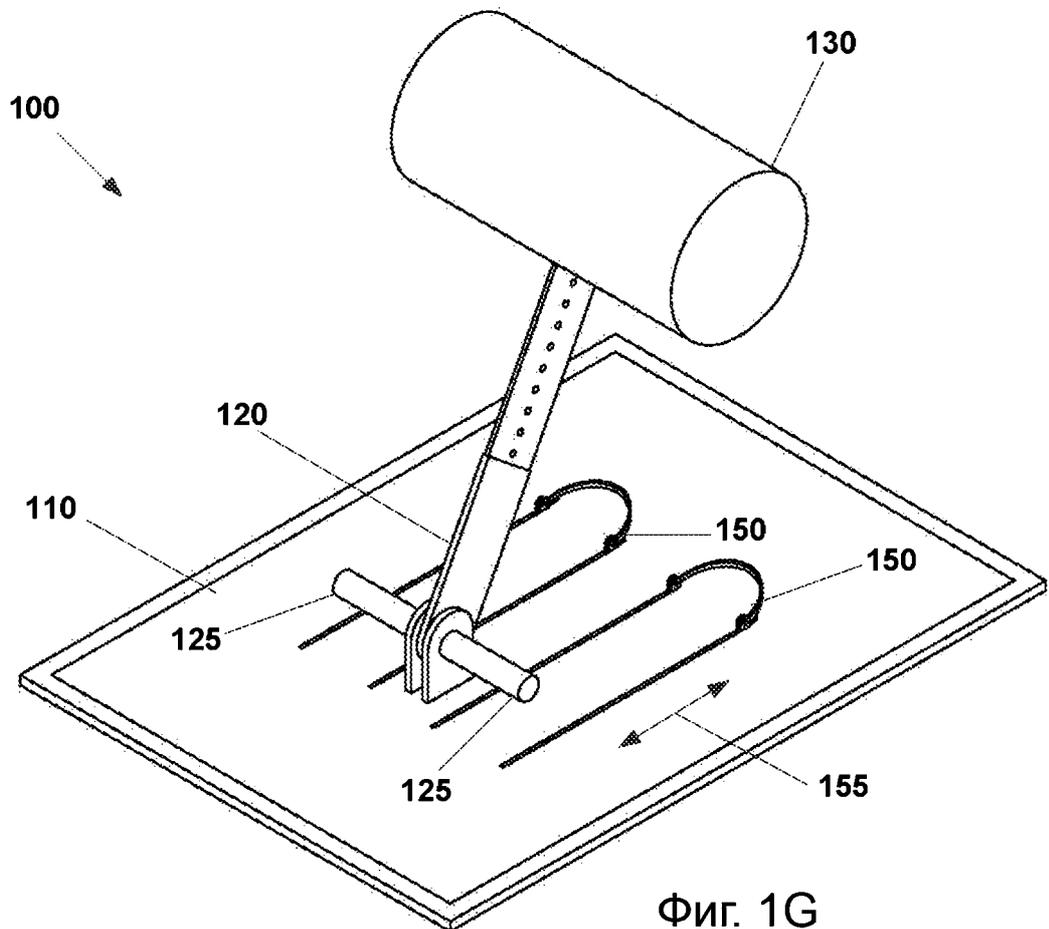
Фиг. 1E

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

4/39



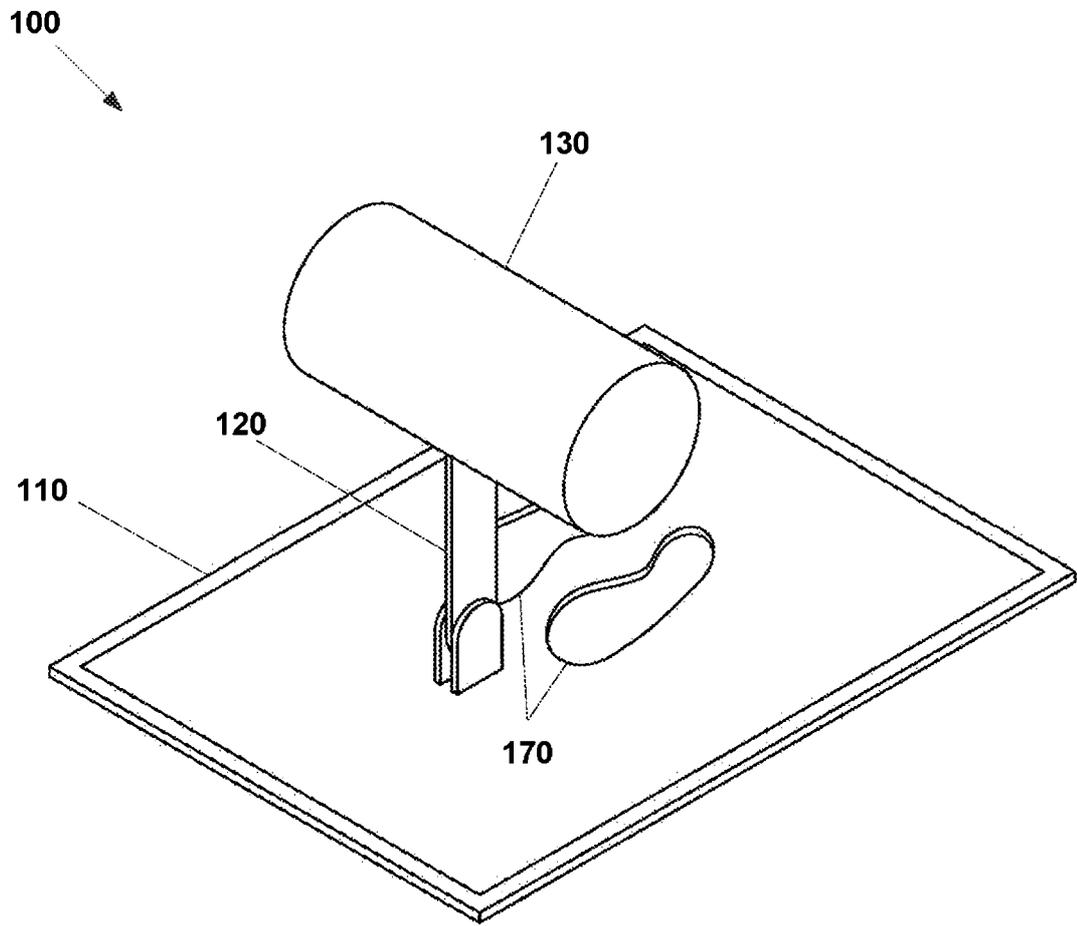
Фиг. 1F



Фиг. 1G

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

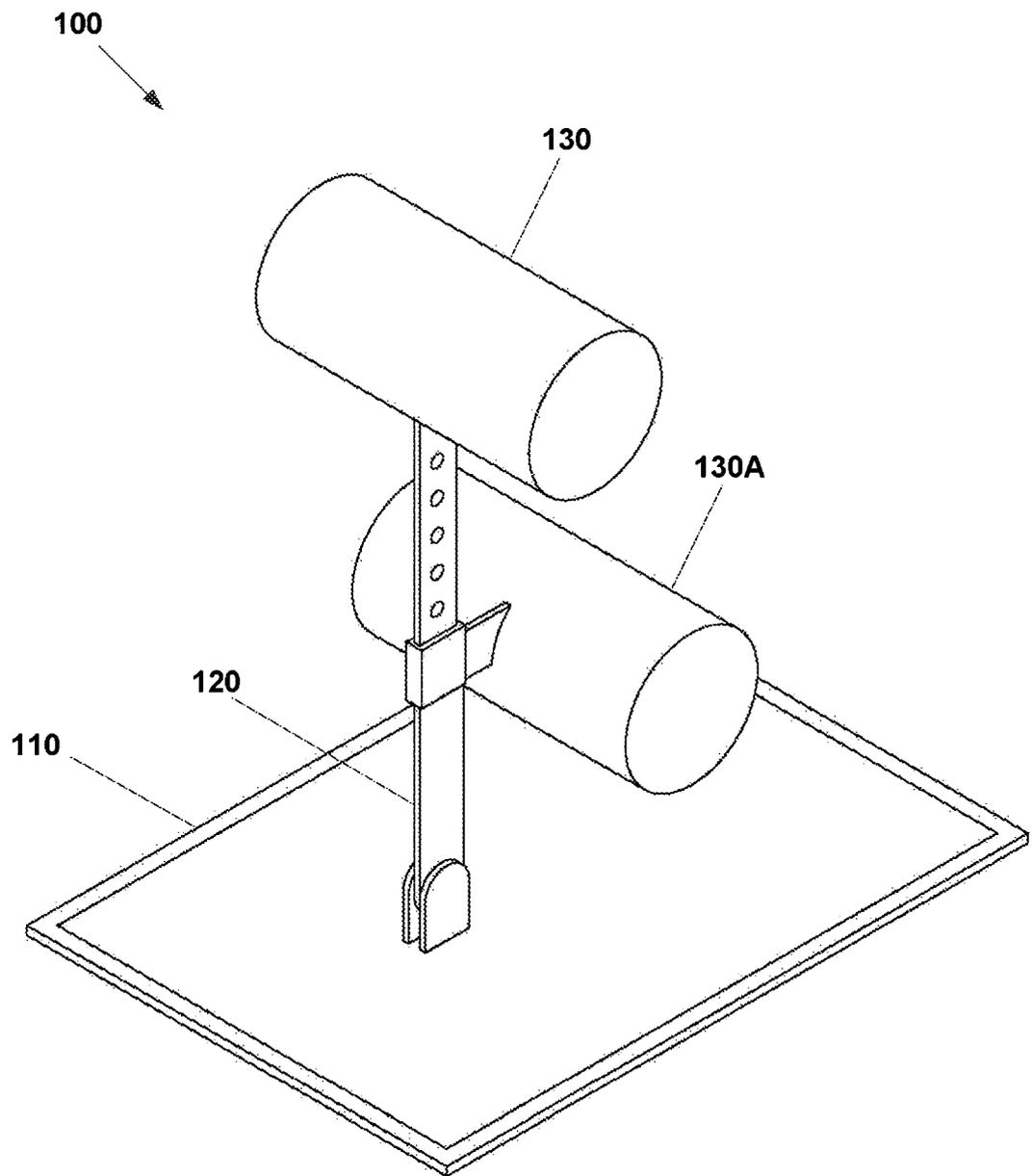
5/39



Фиг. 1H

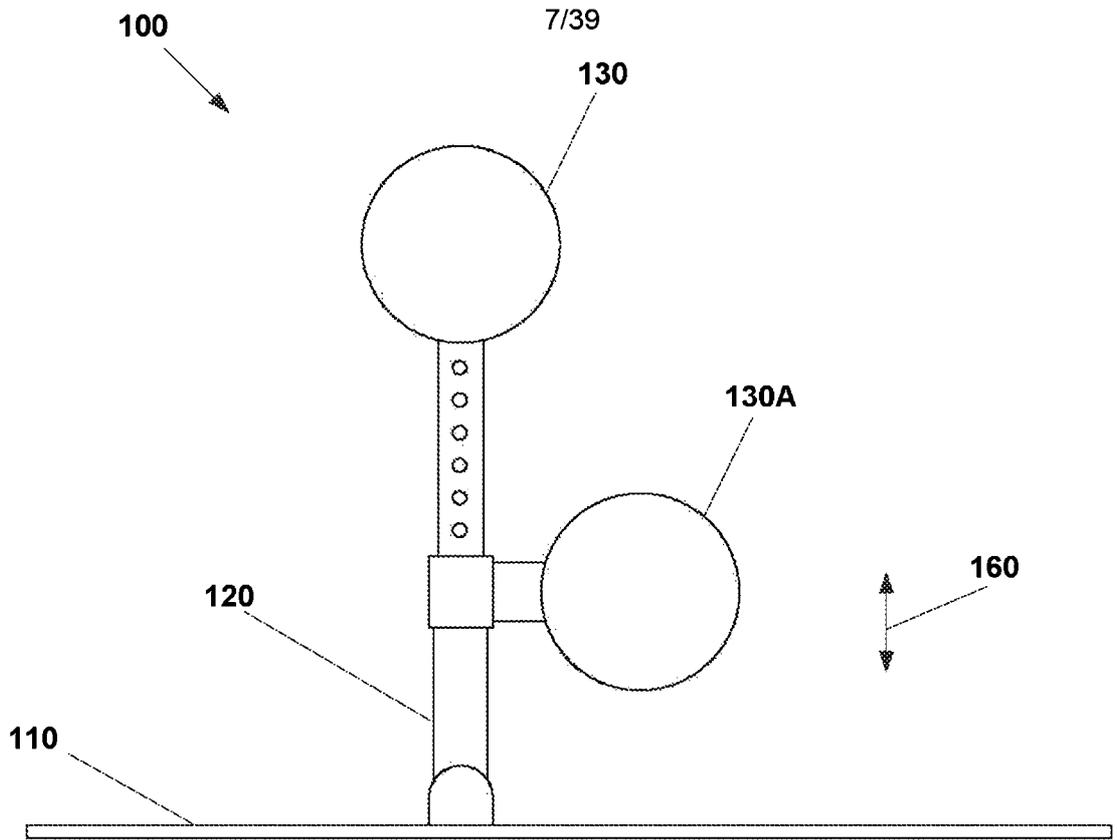
СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

6/39

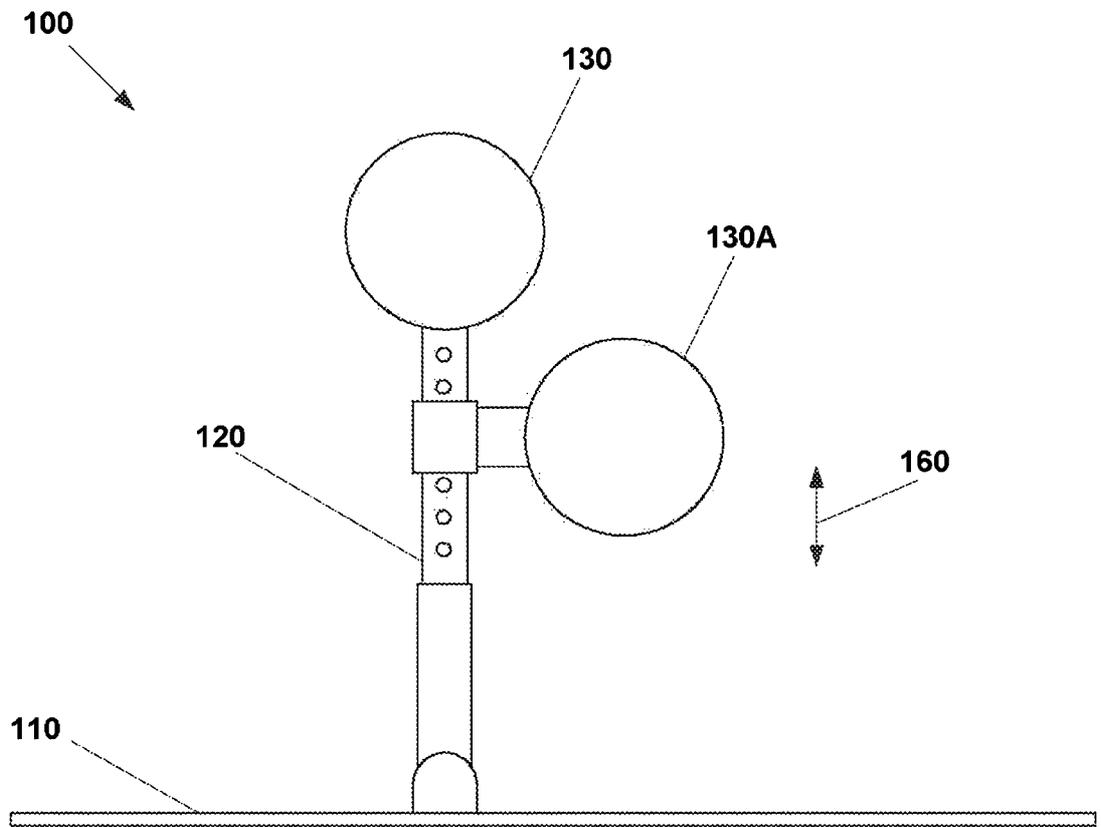


Фиг. 11

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ



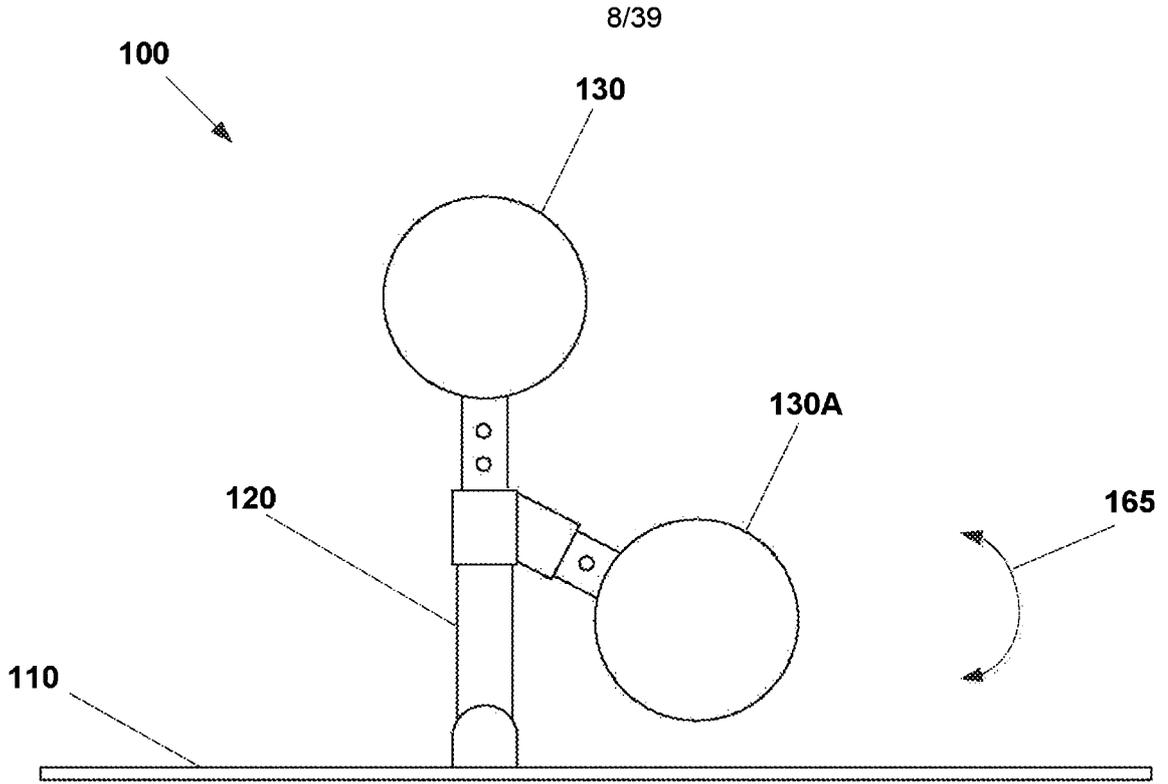
Фиг. 1J



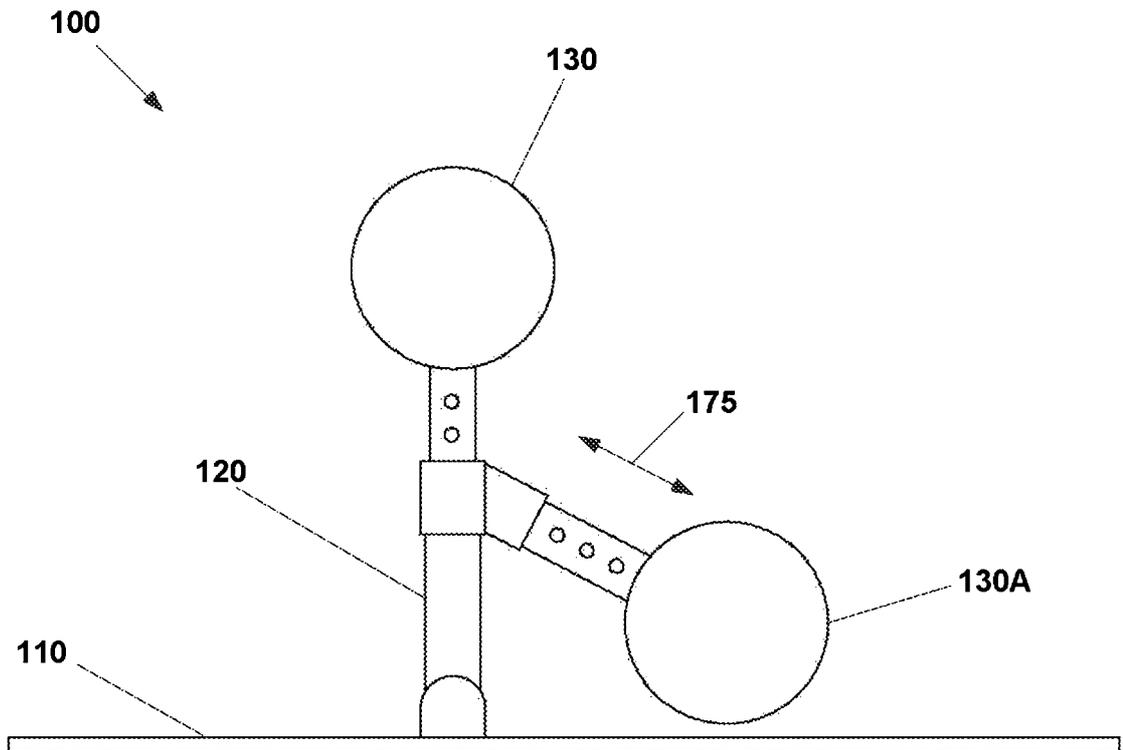
Фиг. 1K

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

8/39



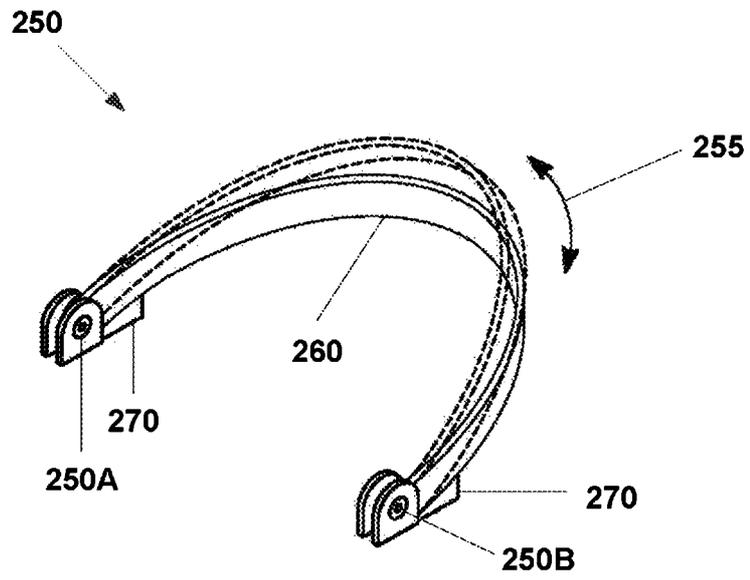
Фиг. 1L



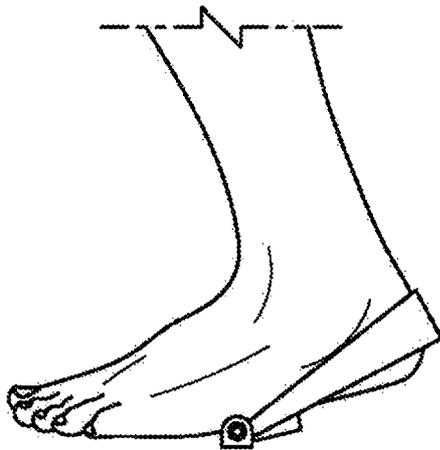
Фиг. 1M

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

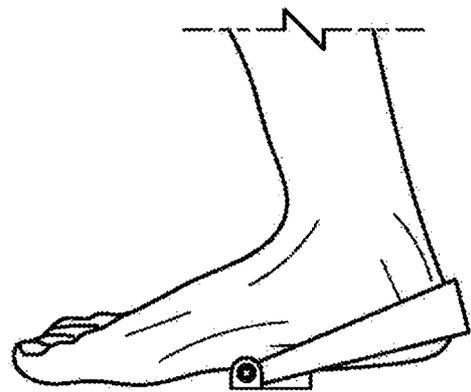
9/39



Фиг. 2



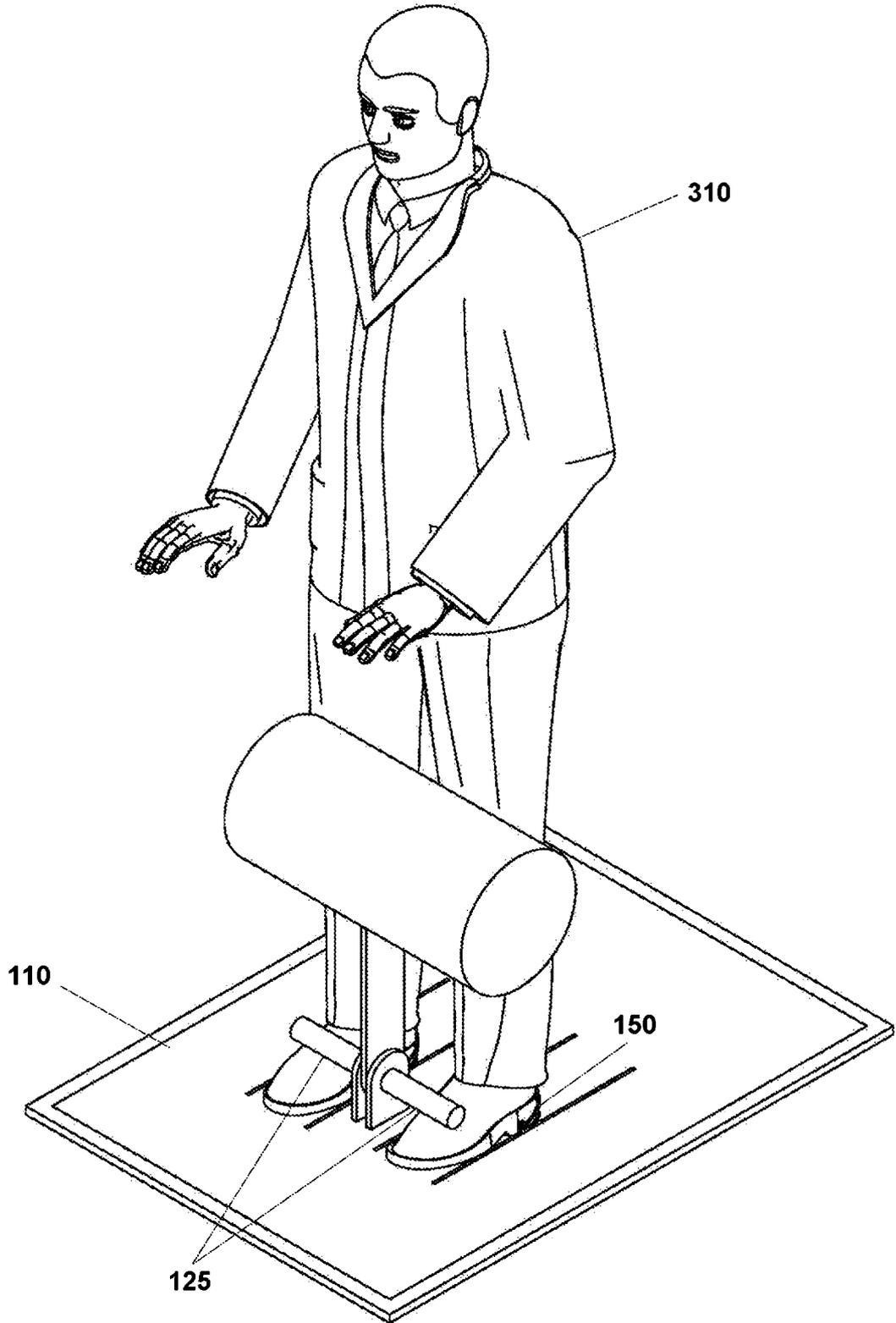
Фиг. 2B



Фиг. 2A

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

10/39



Фиг. 3А

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

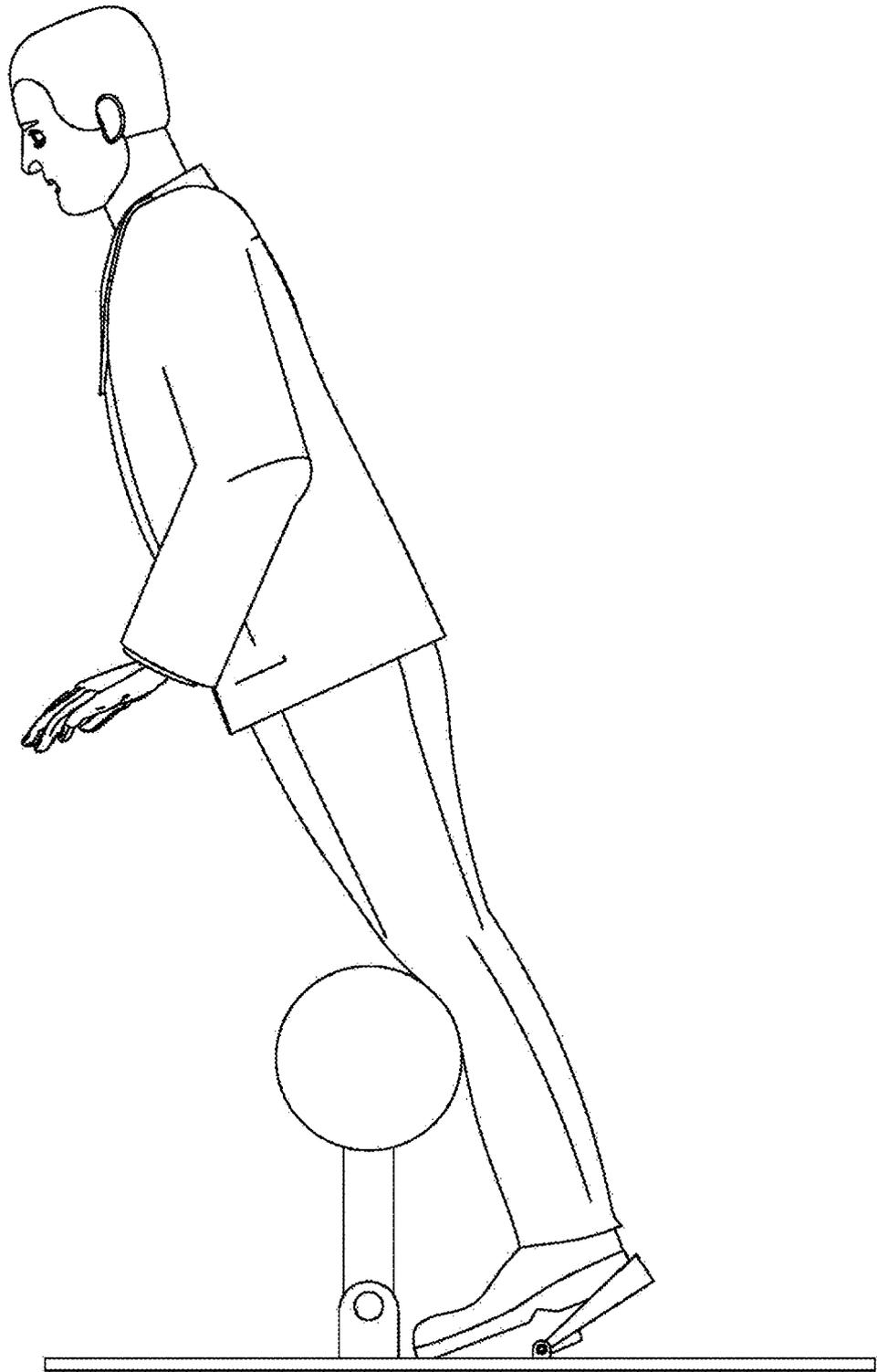
11/39



Фиг. 3В

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

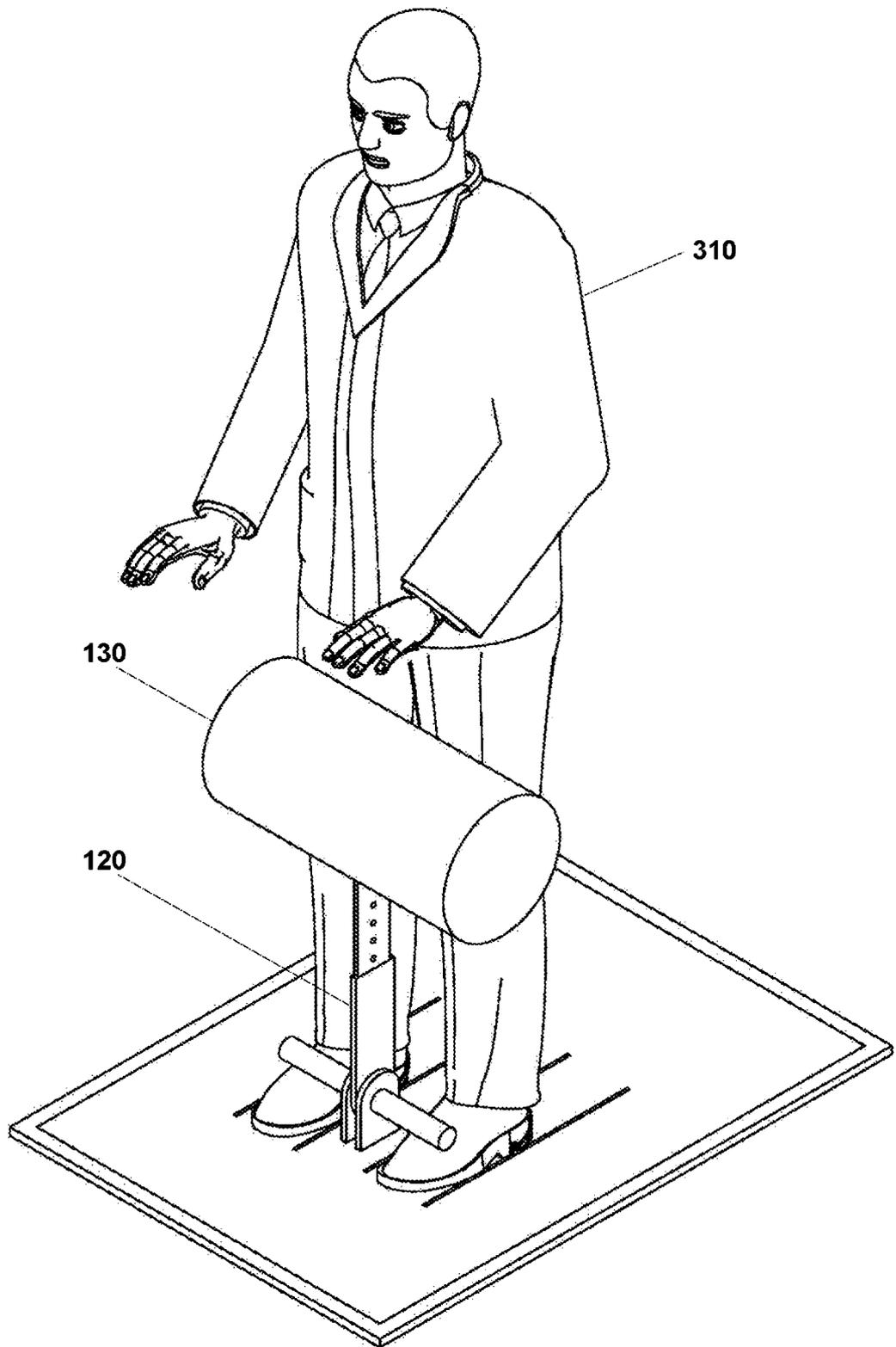
12/39



Фиг. 3С

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

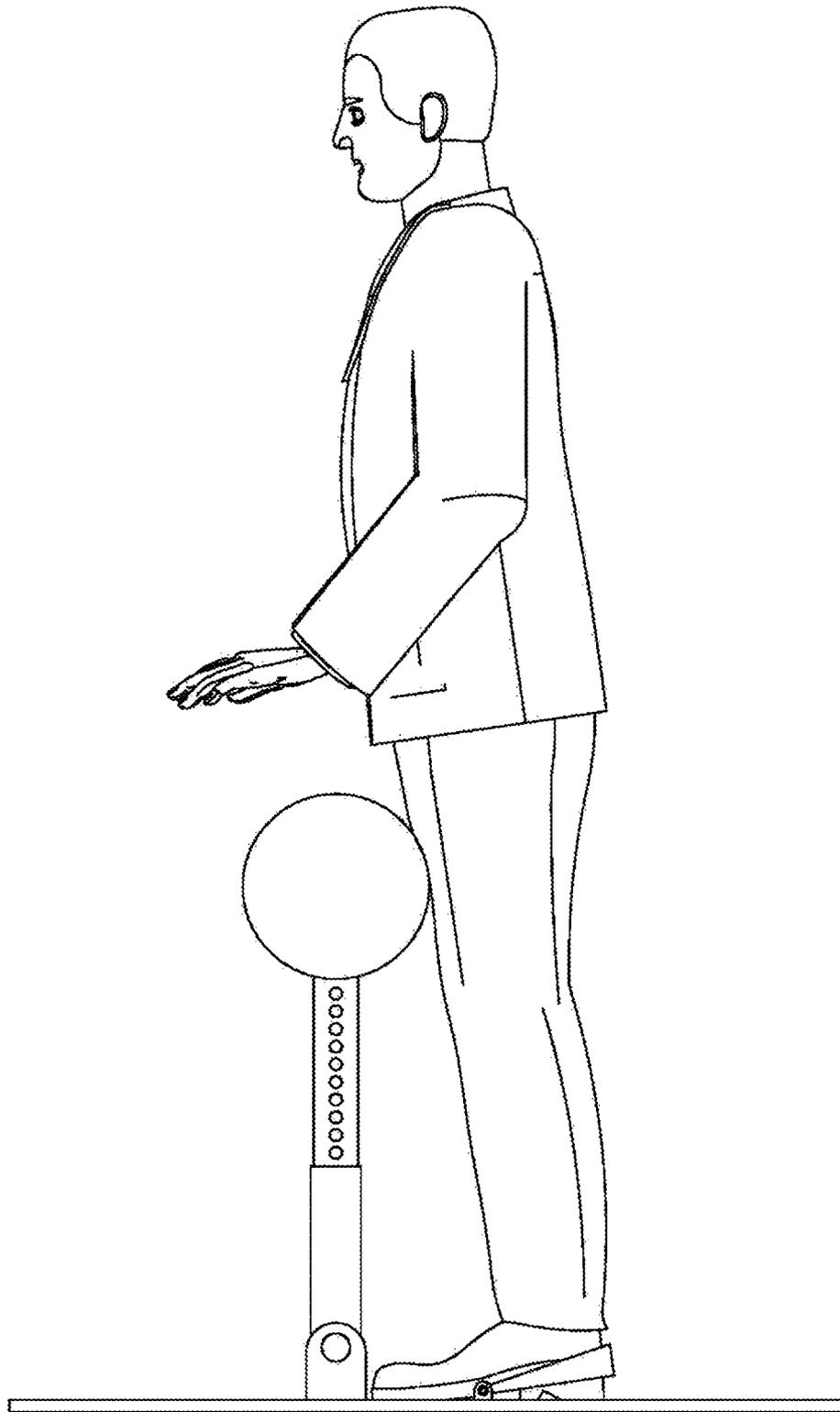
13/39



Фиг. 3D

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

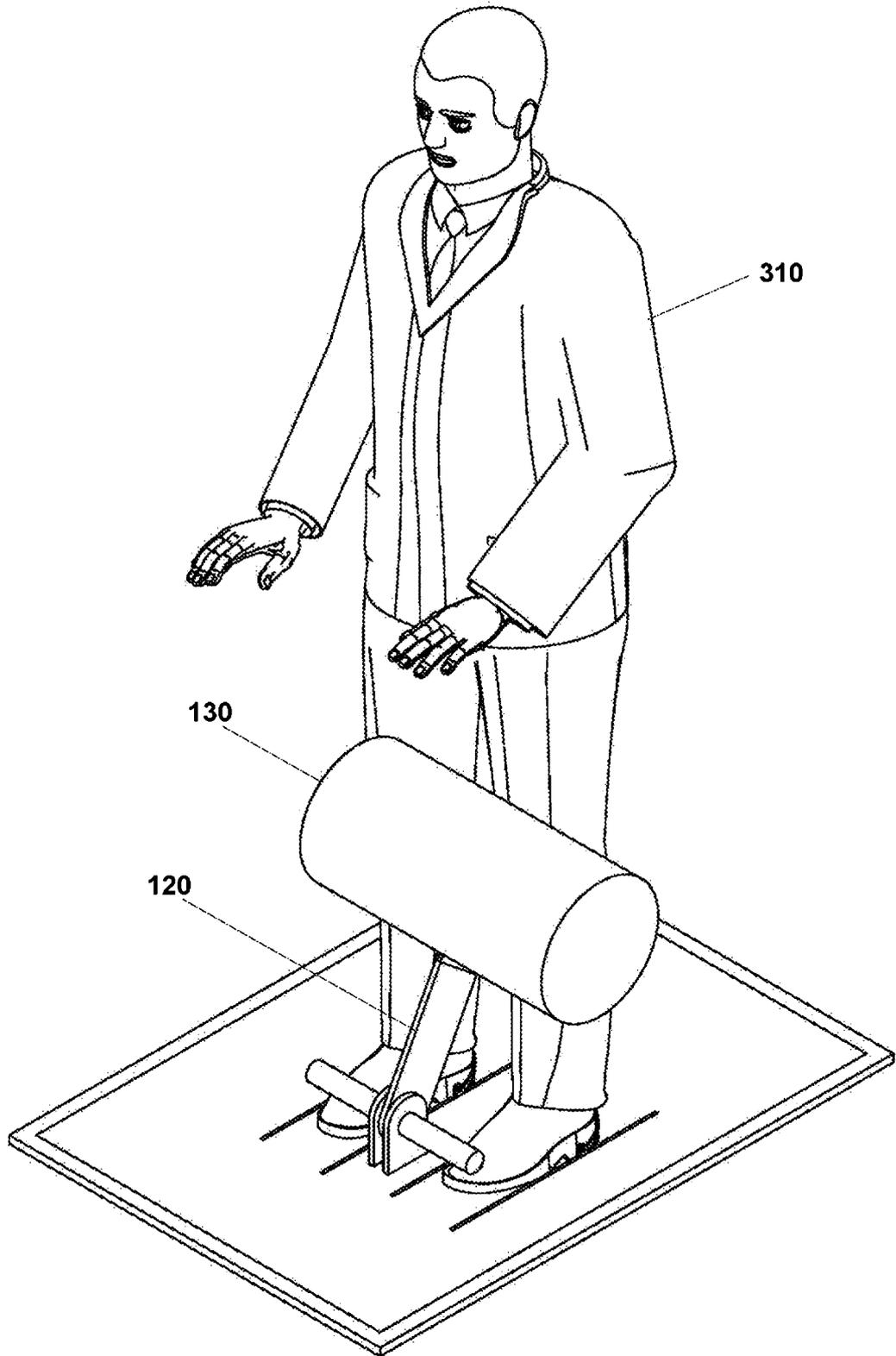
14/39



Фиг. 3Е

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

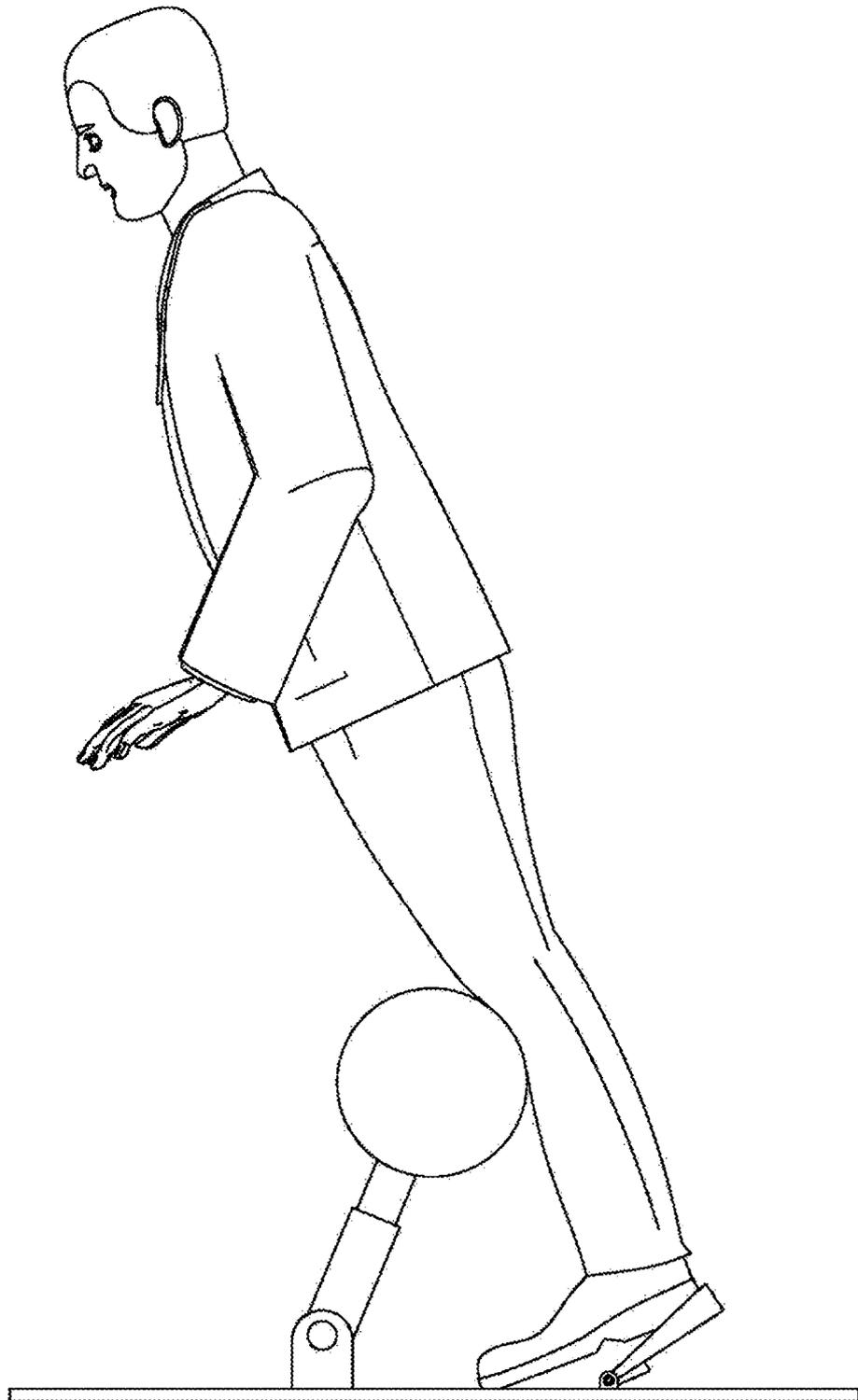
15/39



Фиг. 3F

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

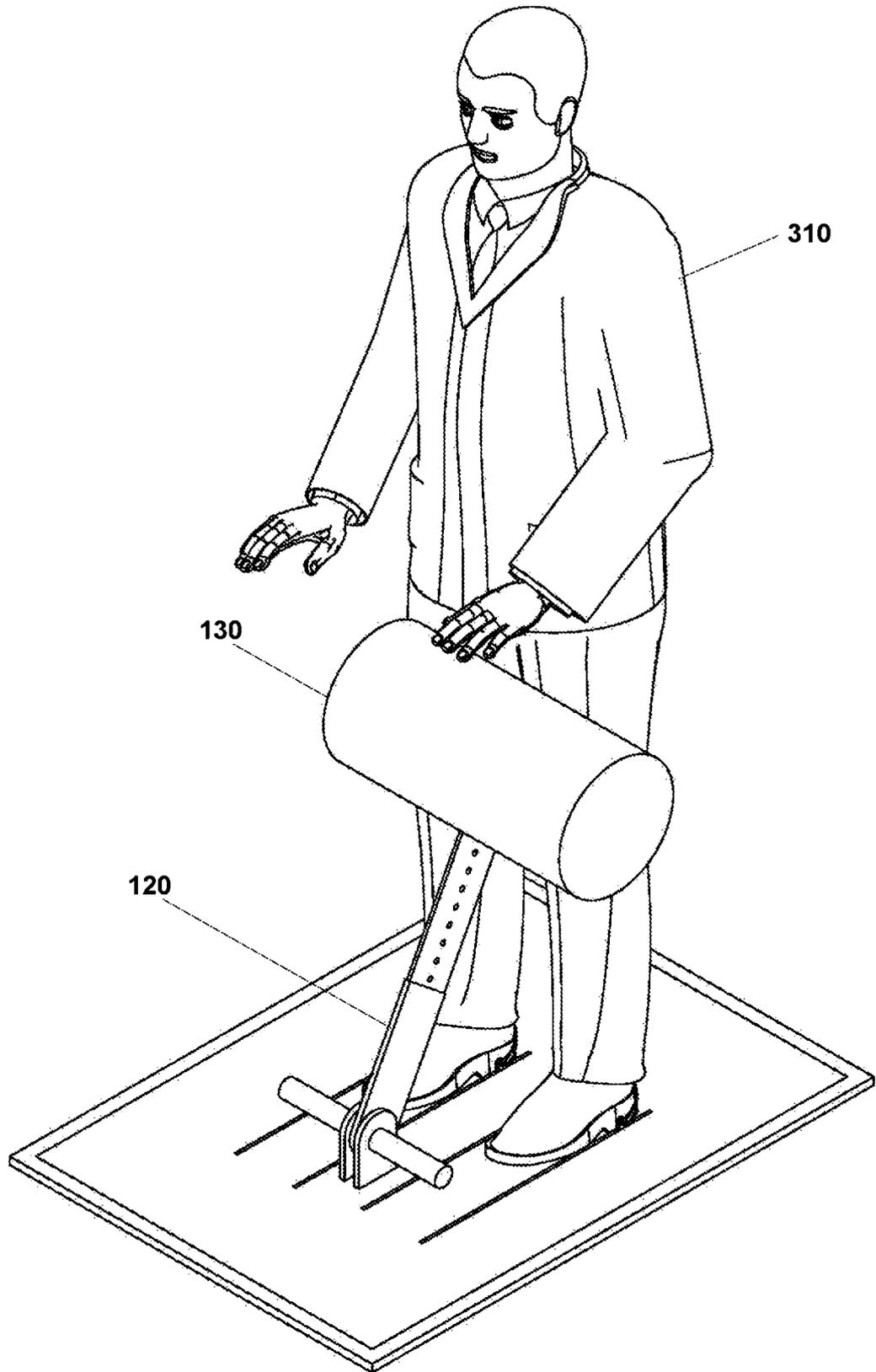
16/39



Фиг. 3G

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

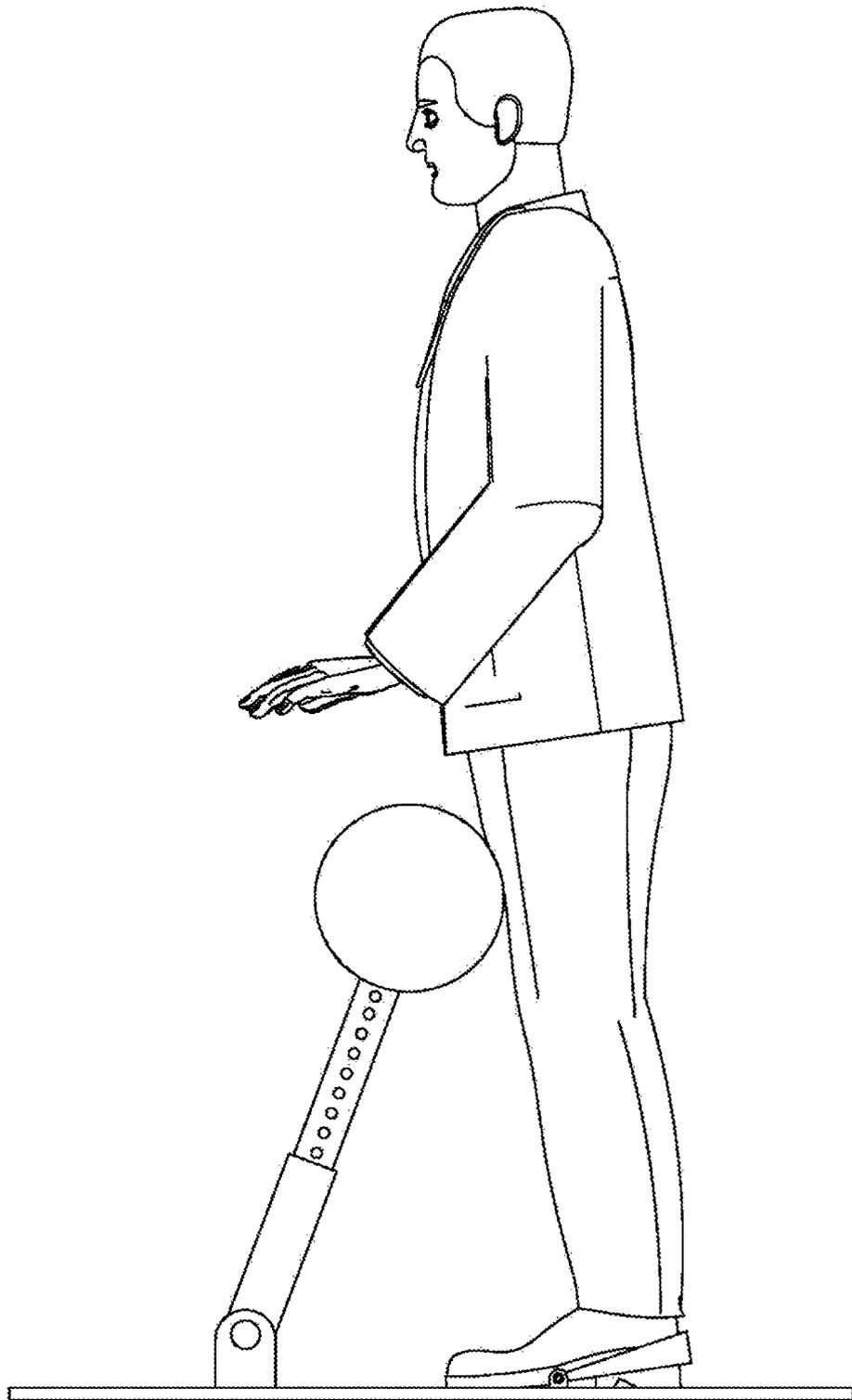
17/39



Фиг. 3Н

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

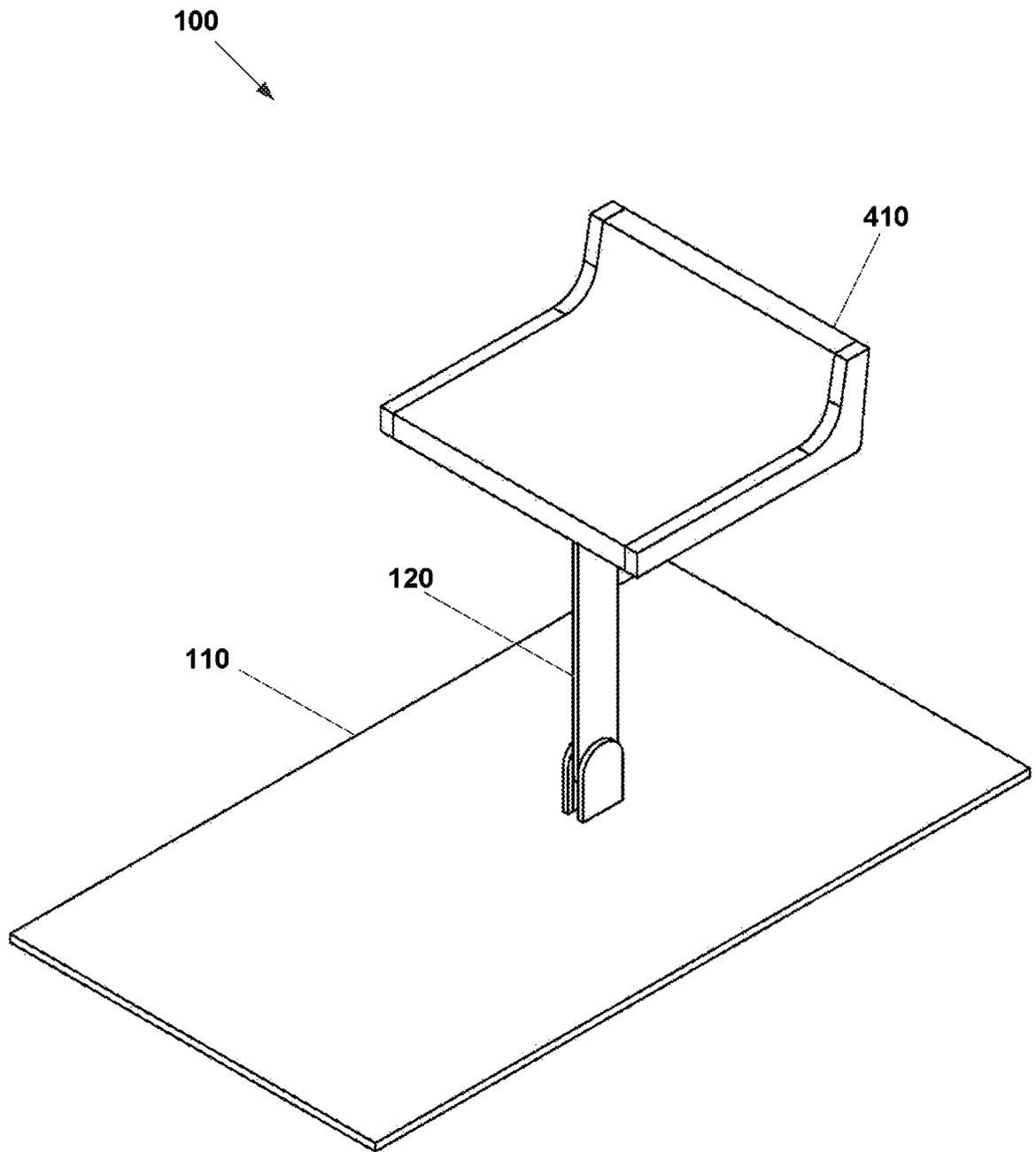
18/39



Фиг. 31

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

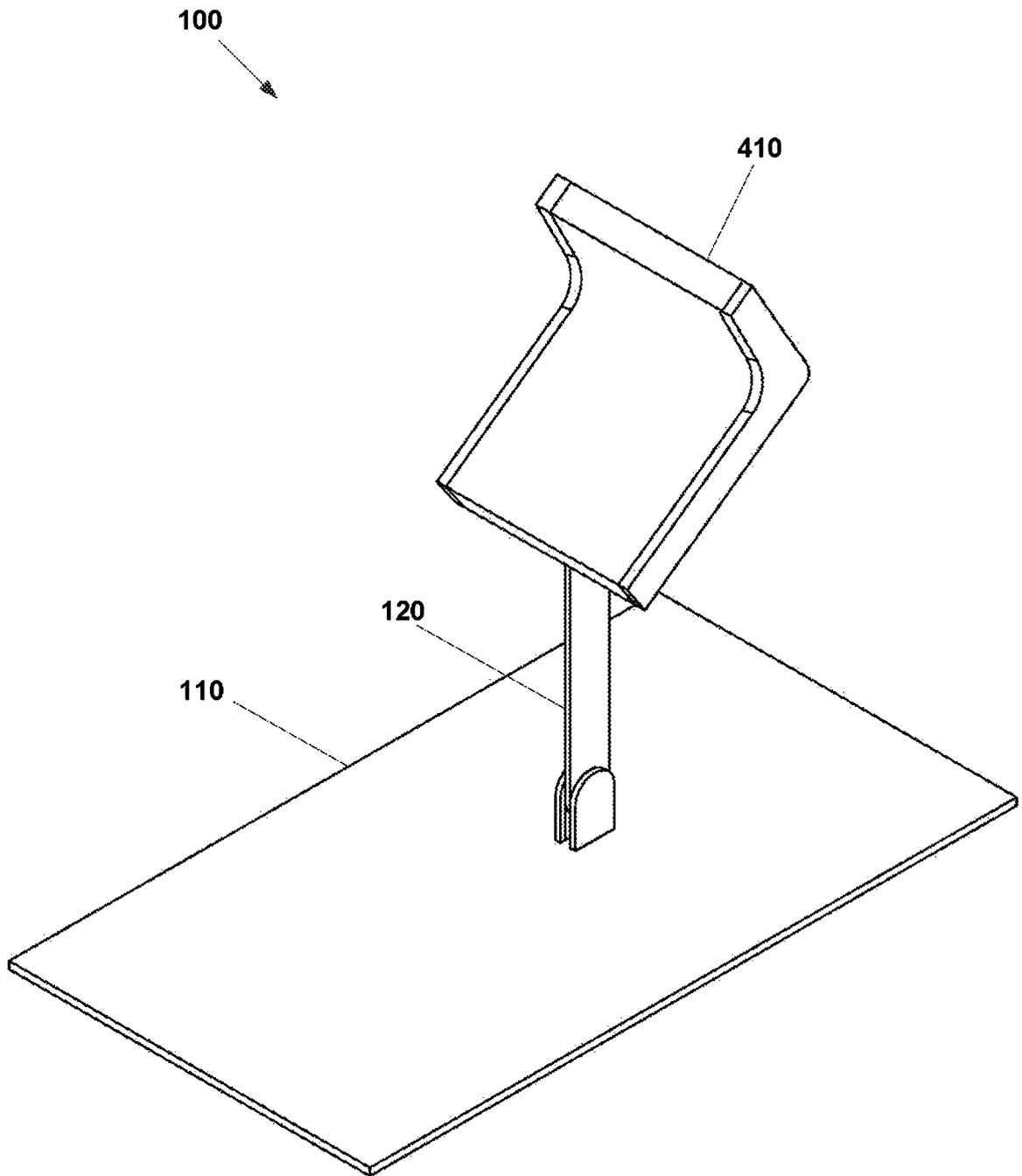
19/39



Фиг. 4А

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

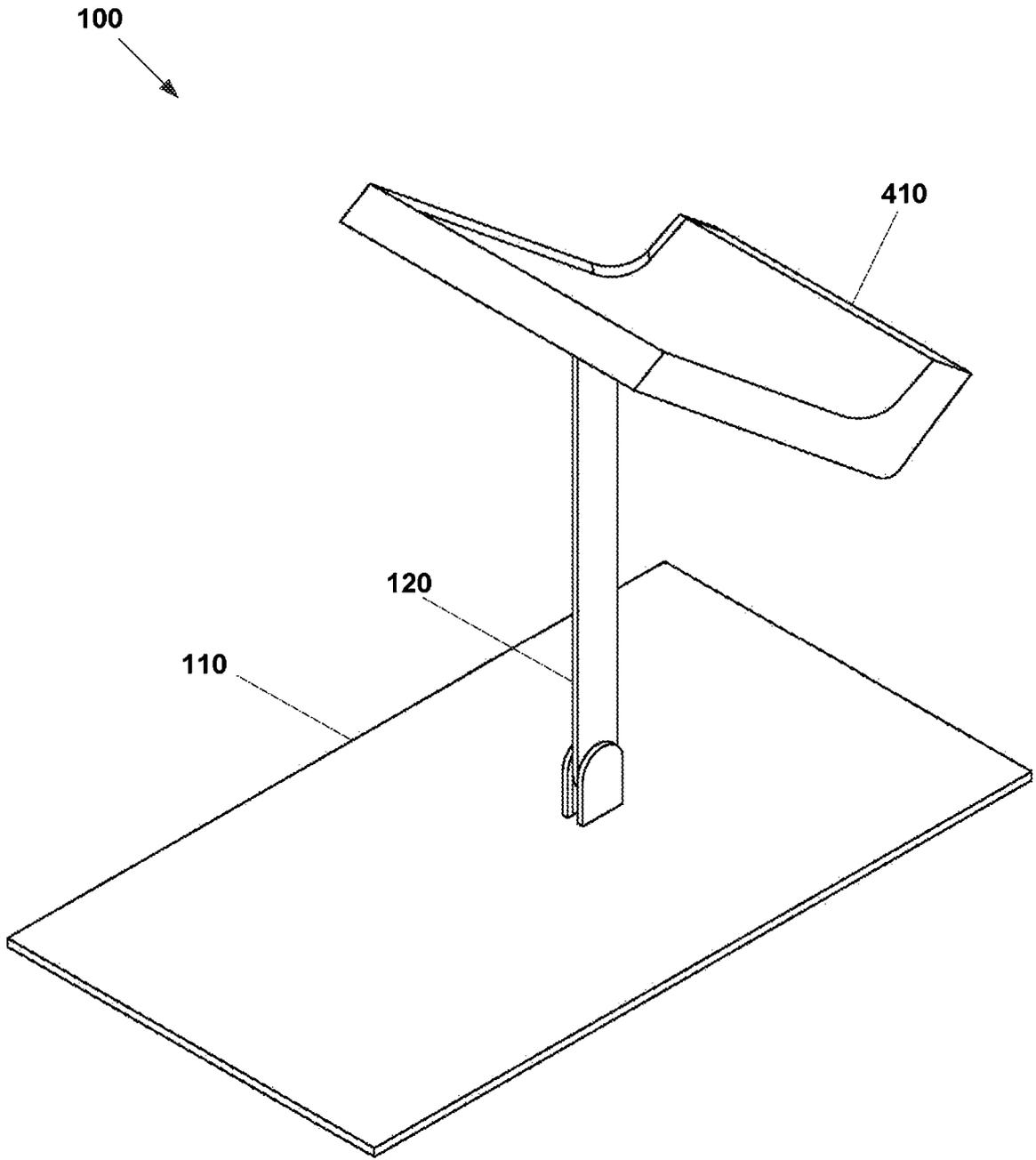
20/39



Фиг. 4В

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

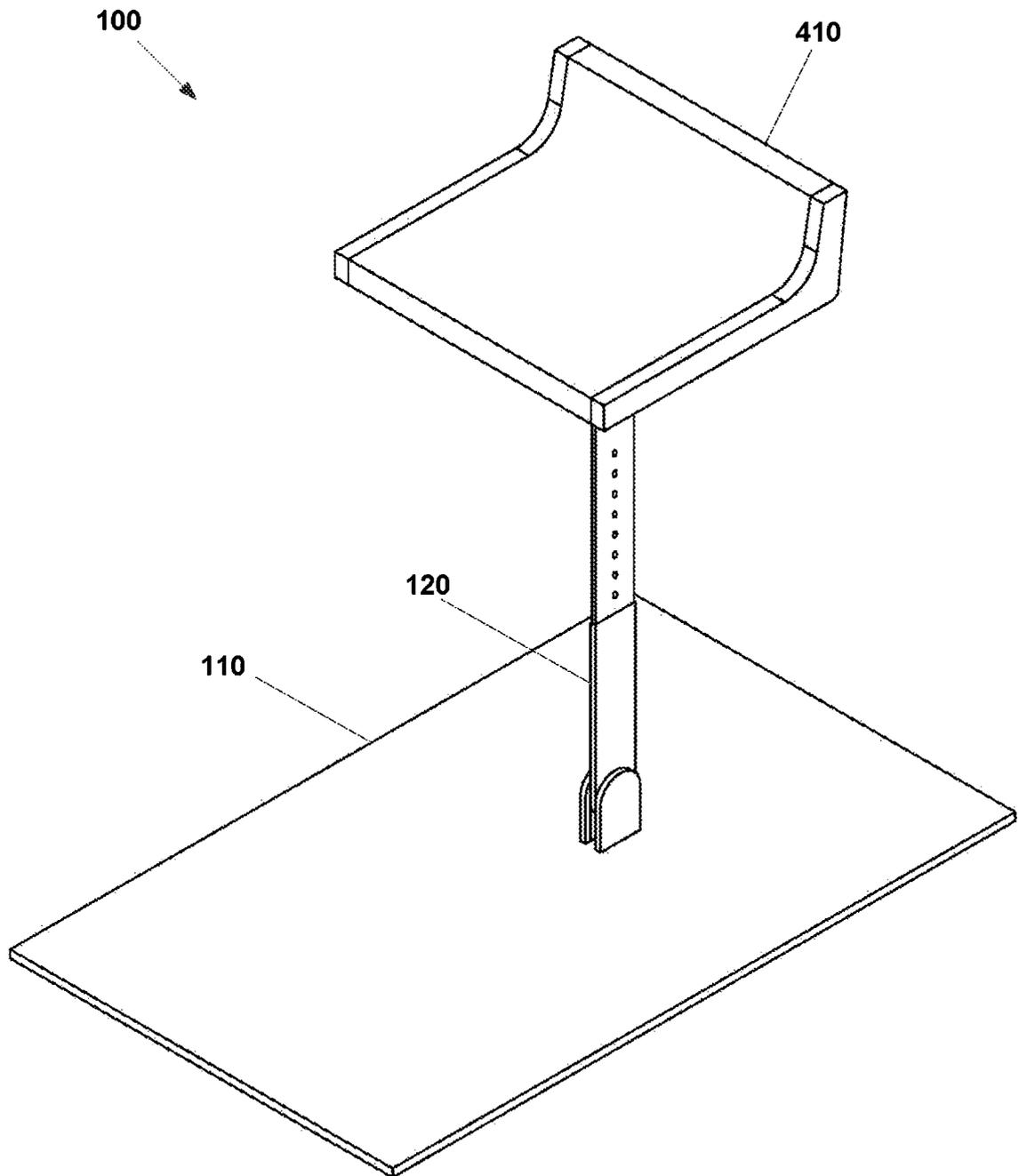
21/39



Фиг. 4С

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

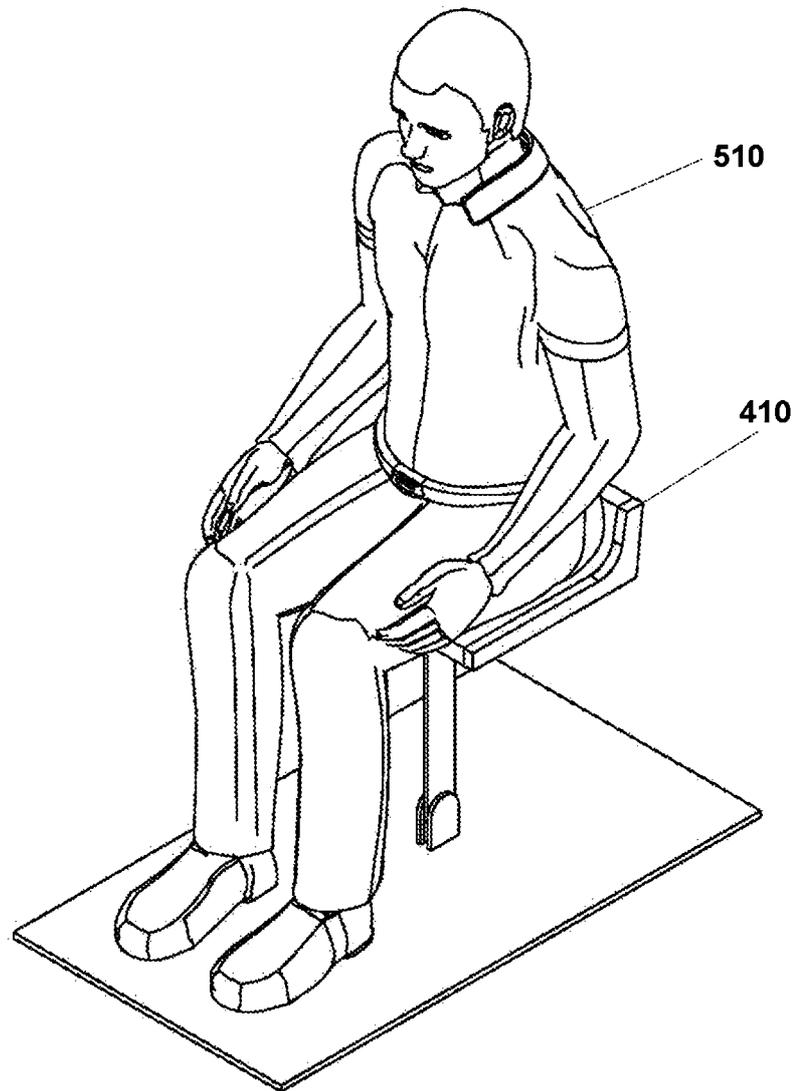
22/39



Фиг. 4D

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

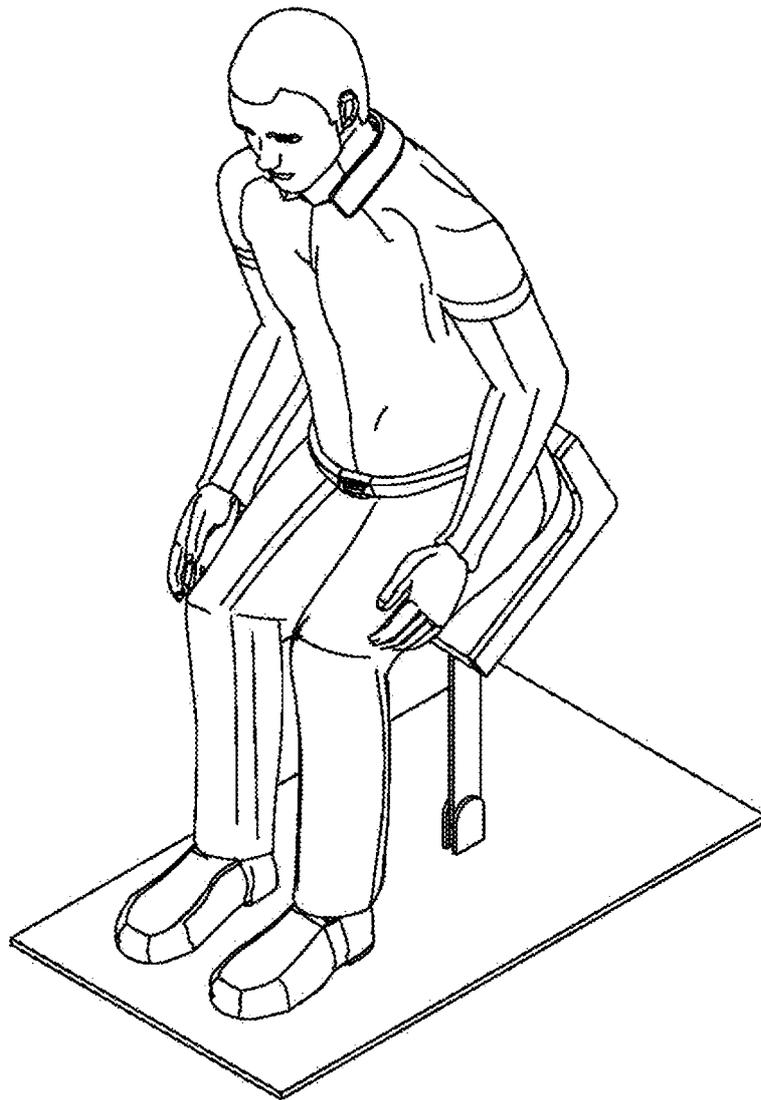
23/39



Фиг. 5А

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

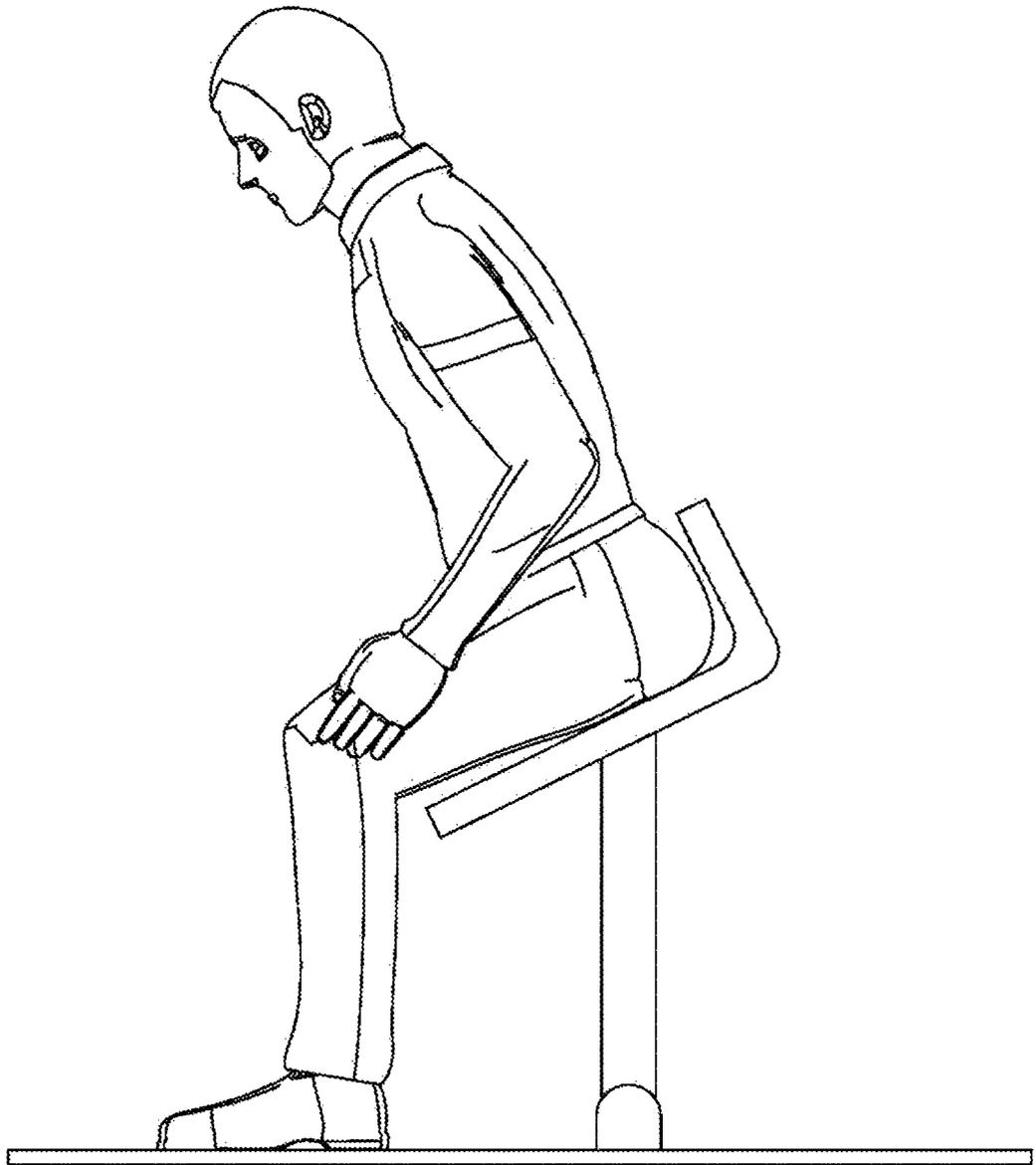
24/39



Фиг. 5В

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

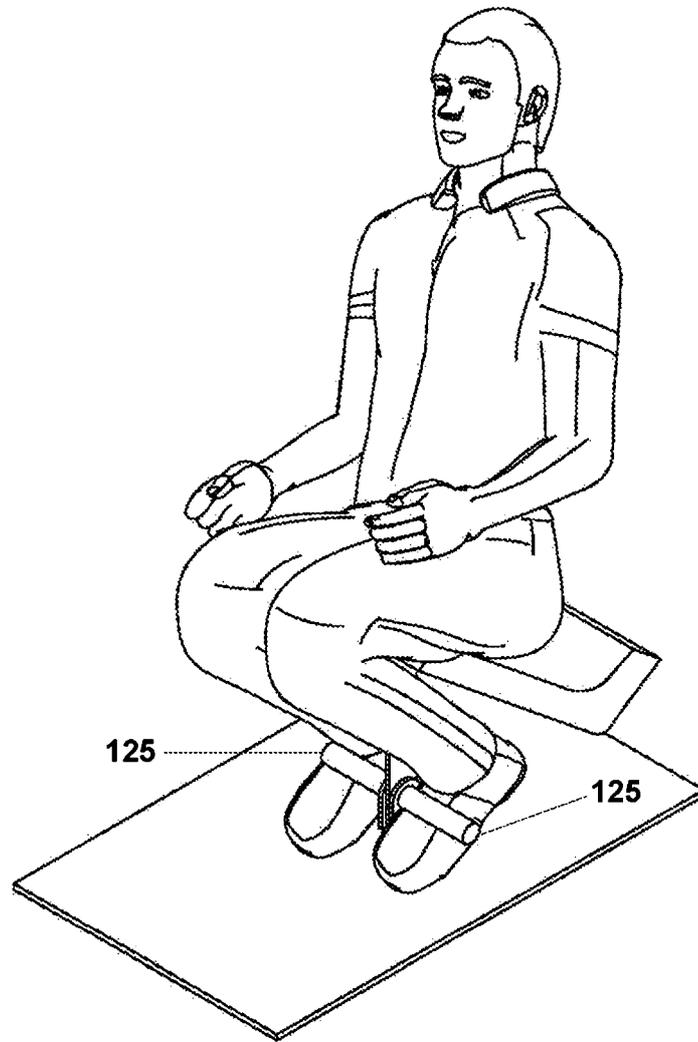
25/39



Фиг. 5С

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

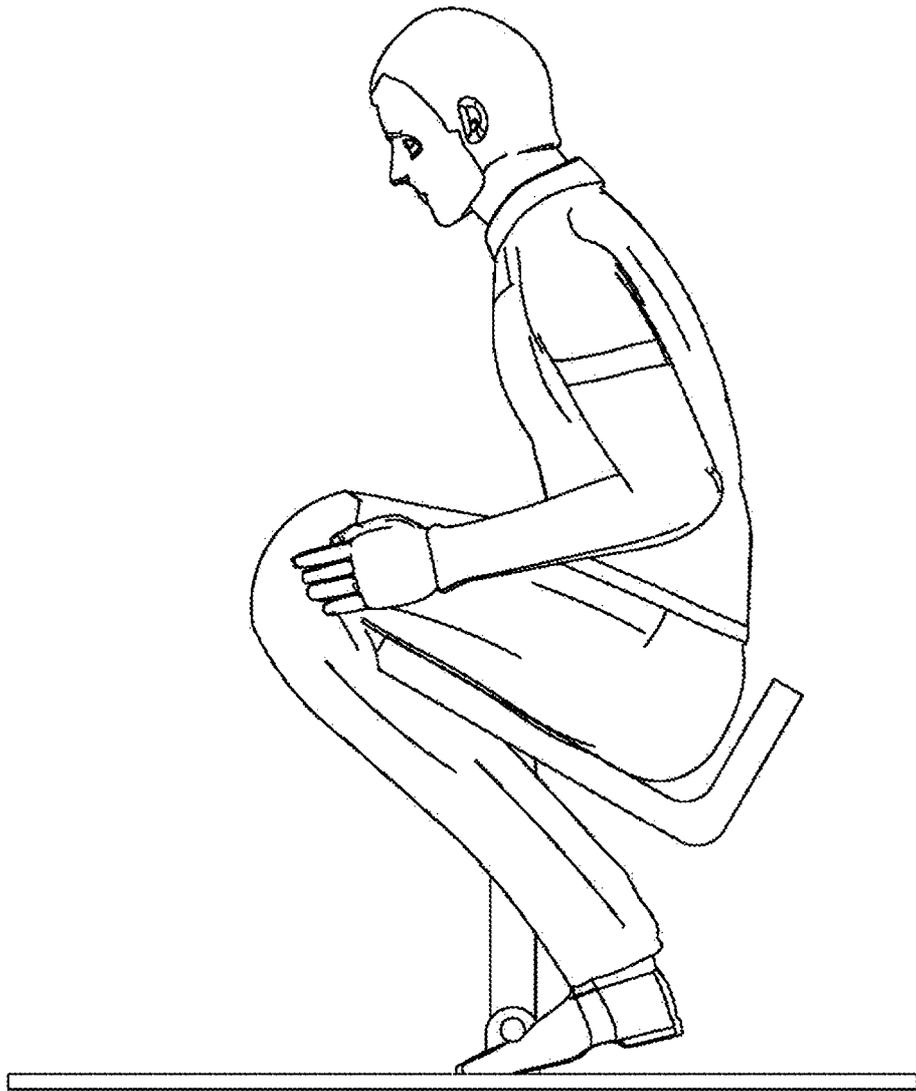
26/39



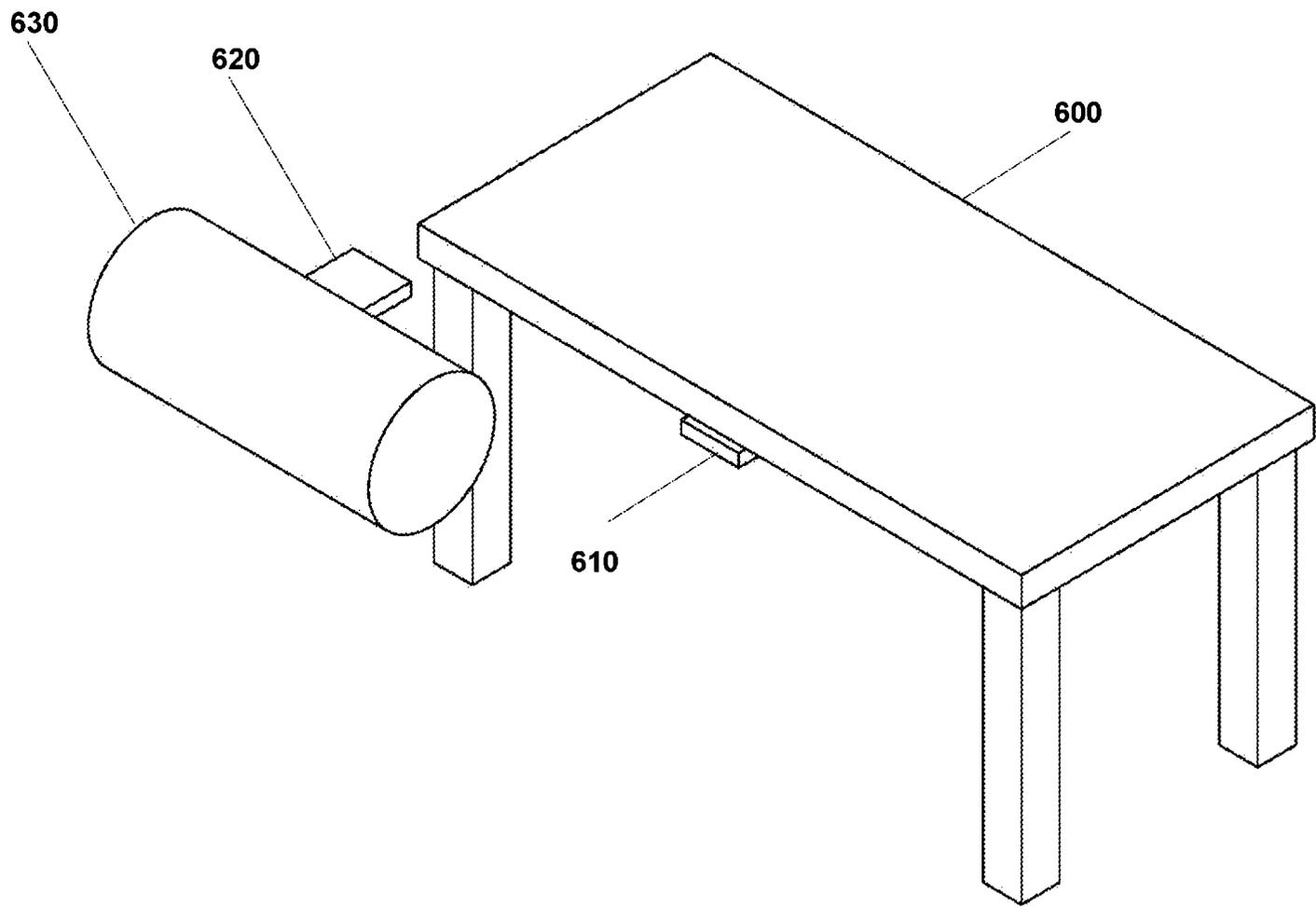
Фиг. 5D

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

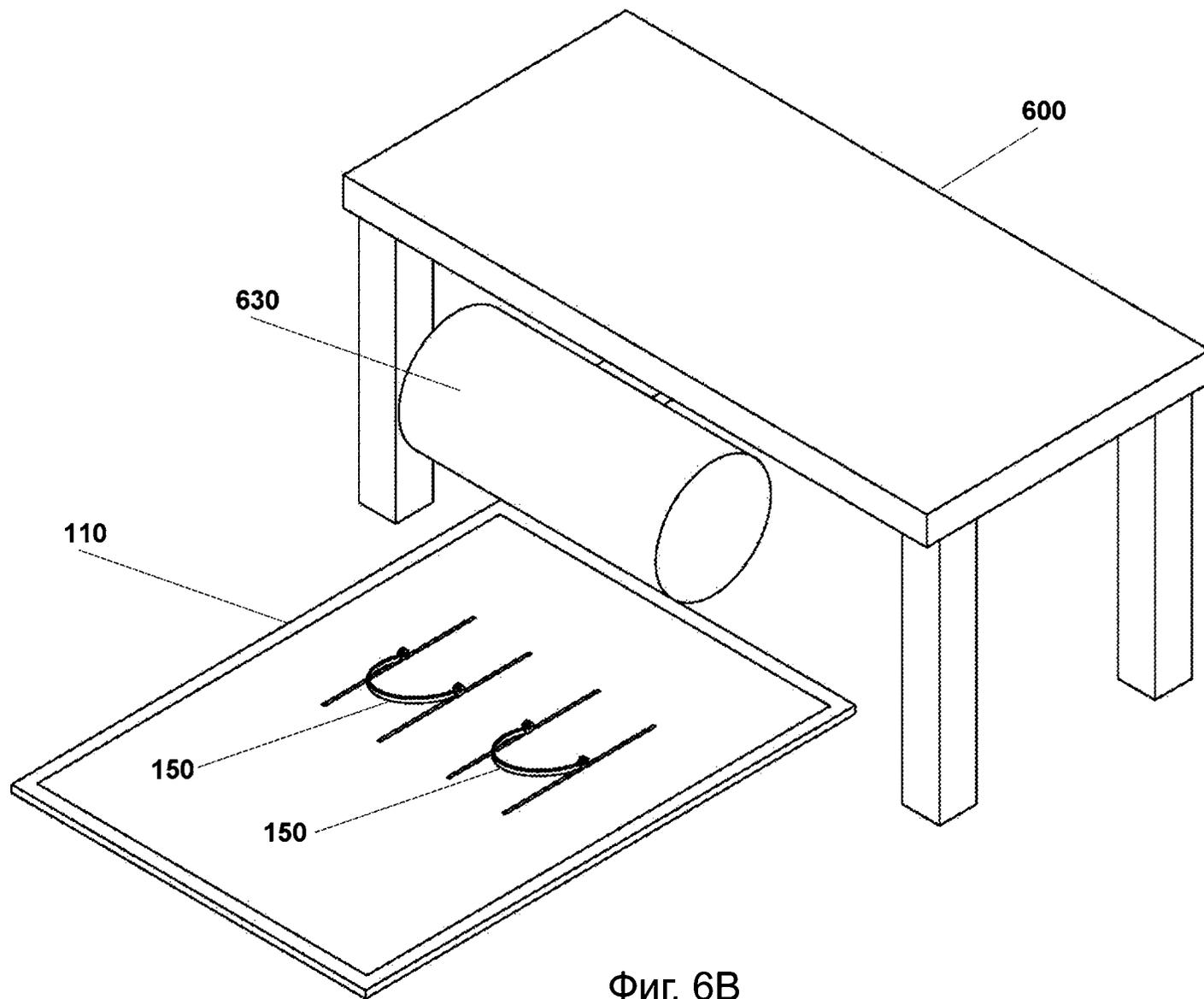
27/39



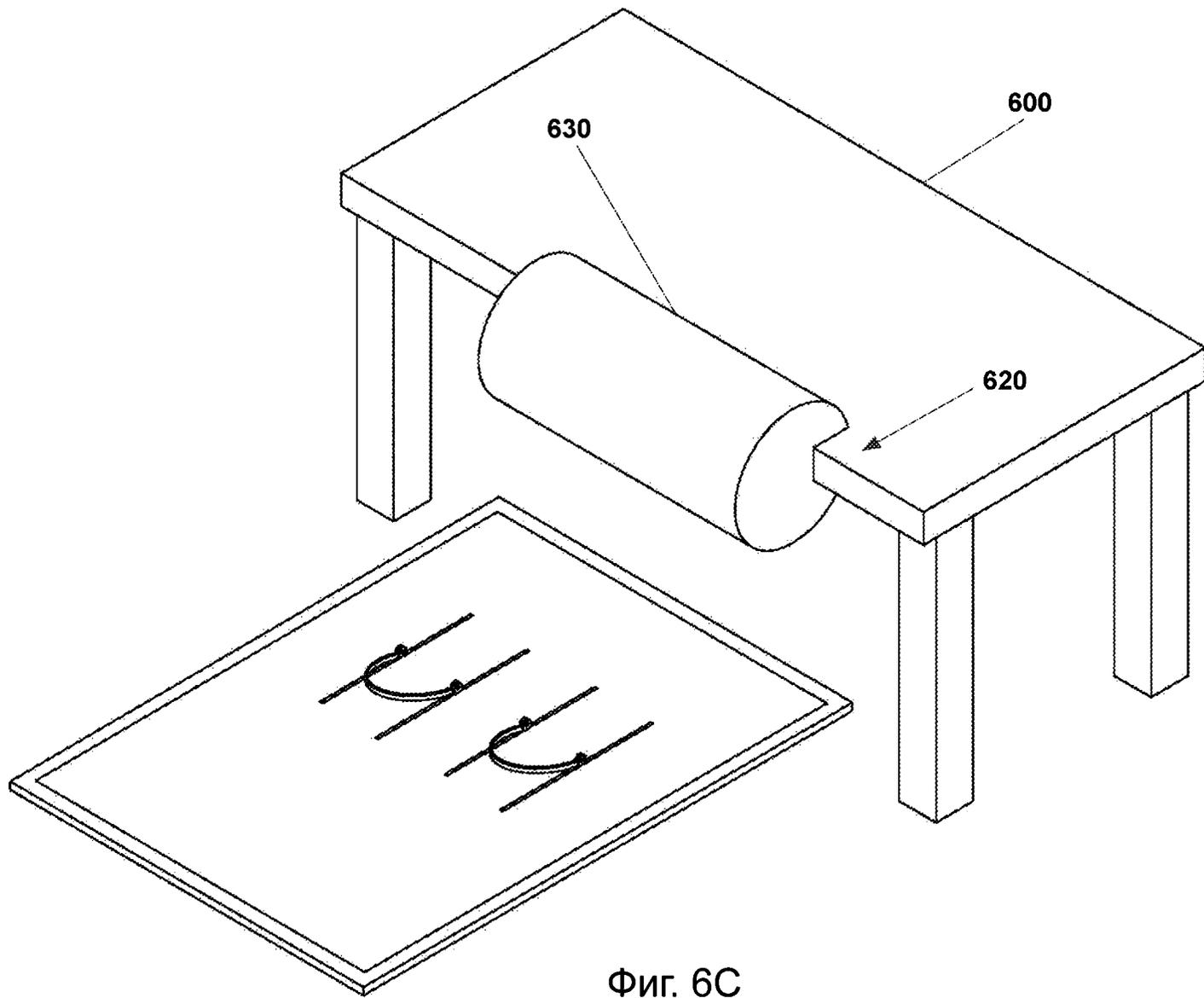
Фиг. 5Е



Фиг. 6А



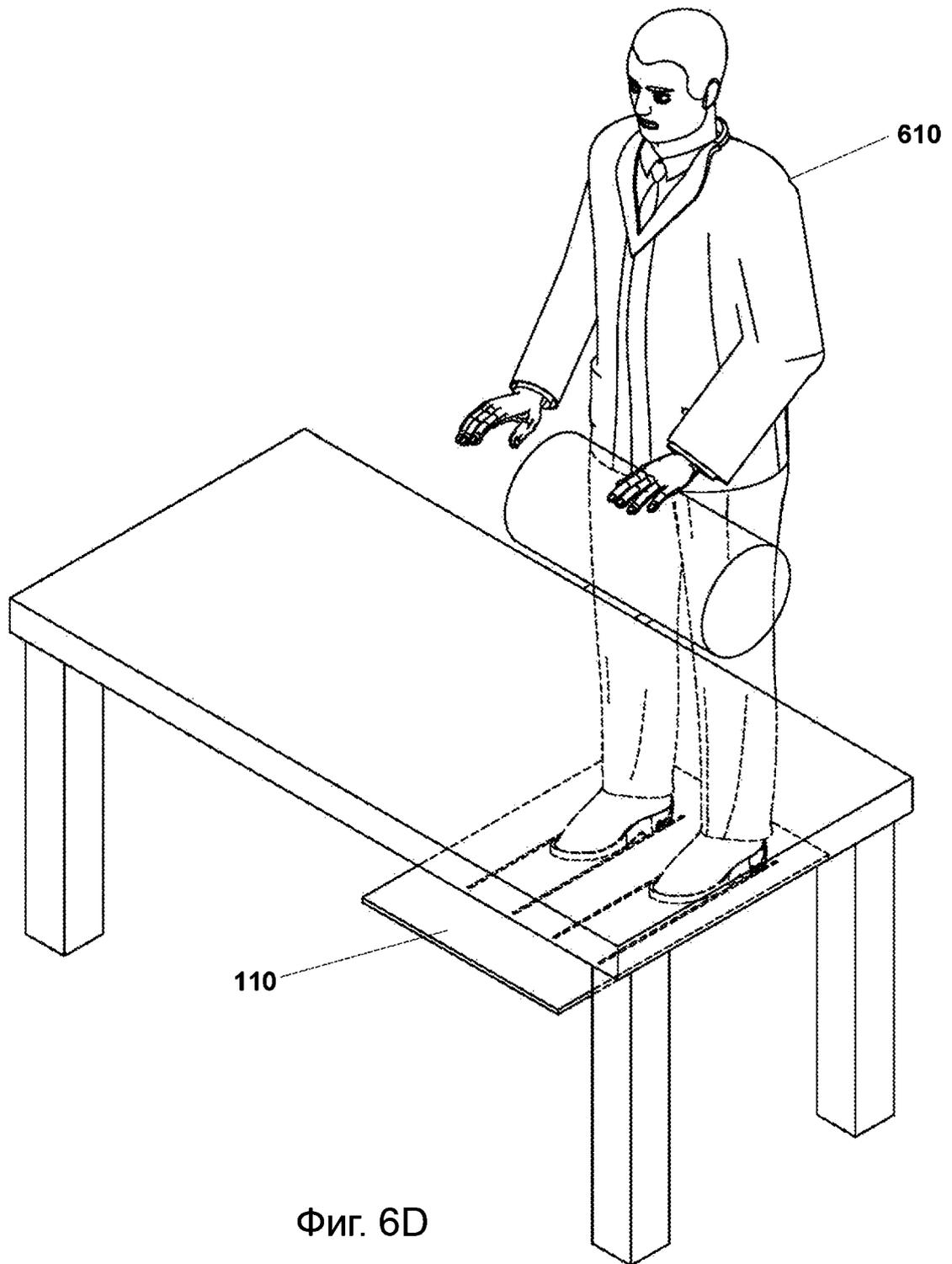
Фиг. 6В



Фиг. 6С

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

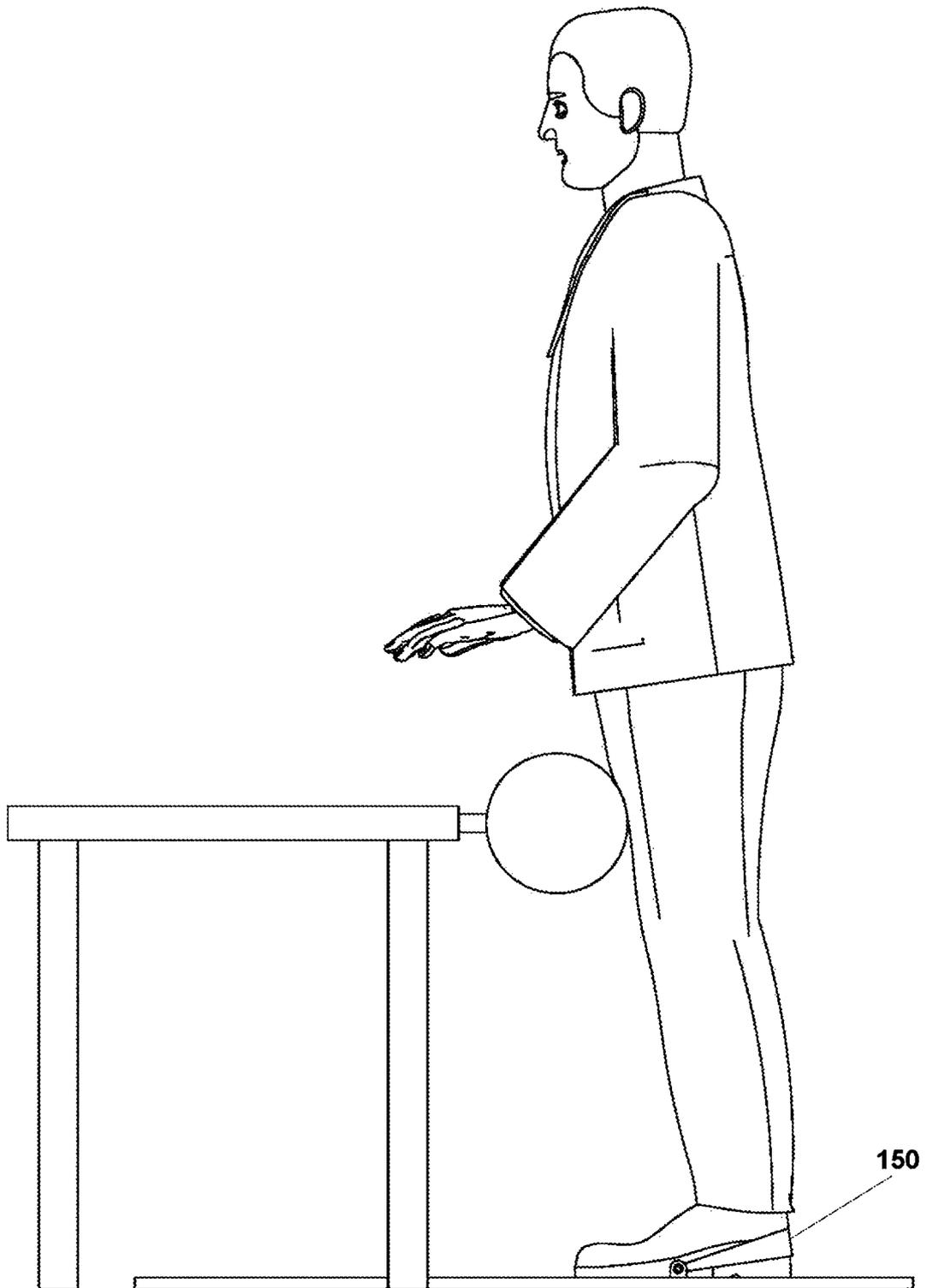
31/39



Фиг. 6D

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

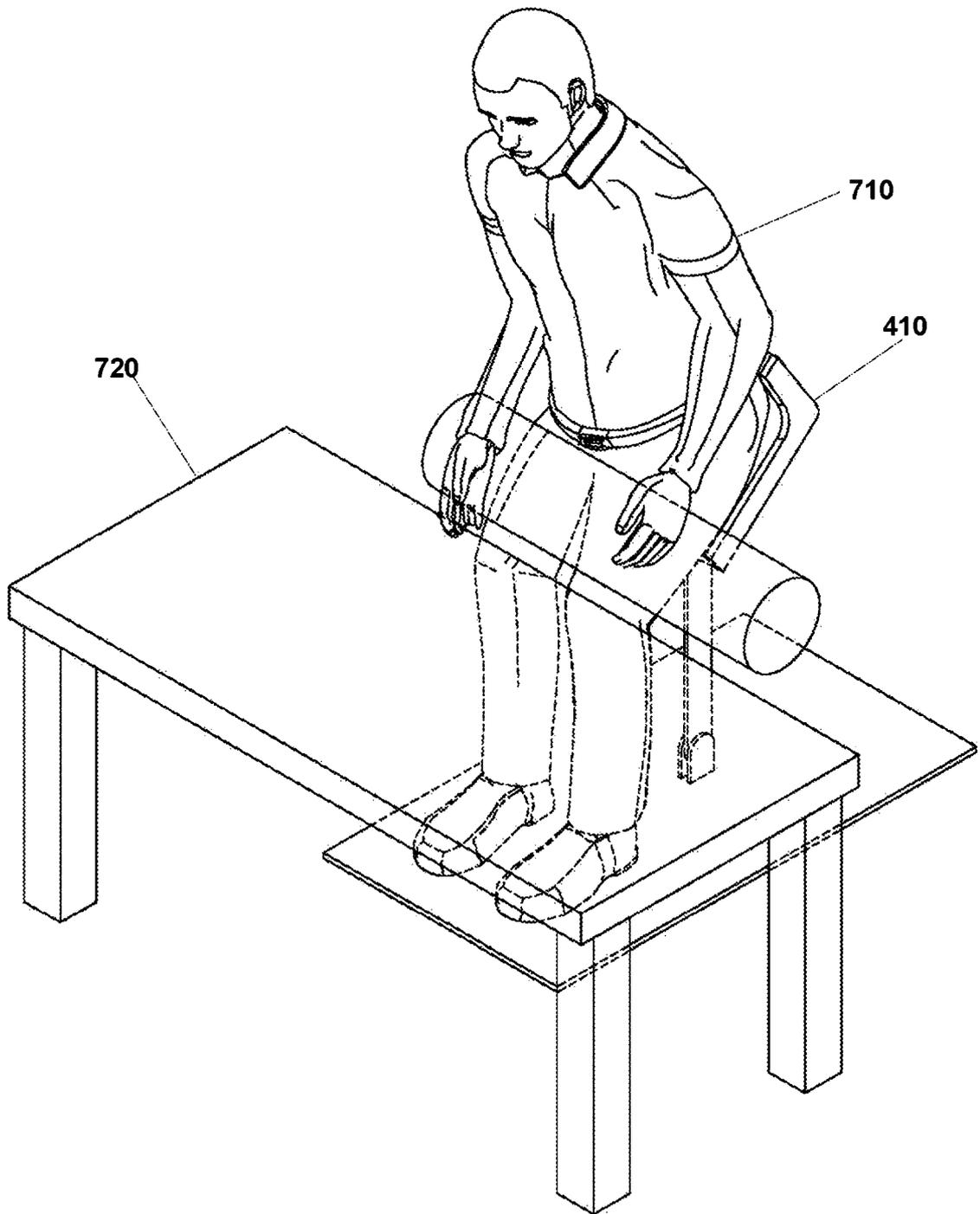
32/39



Фиг. 6Е

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

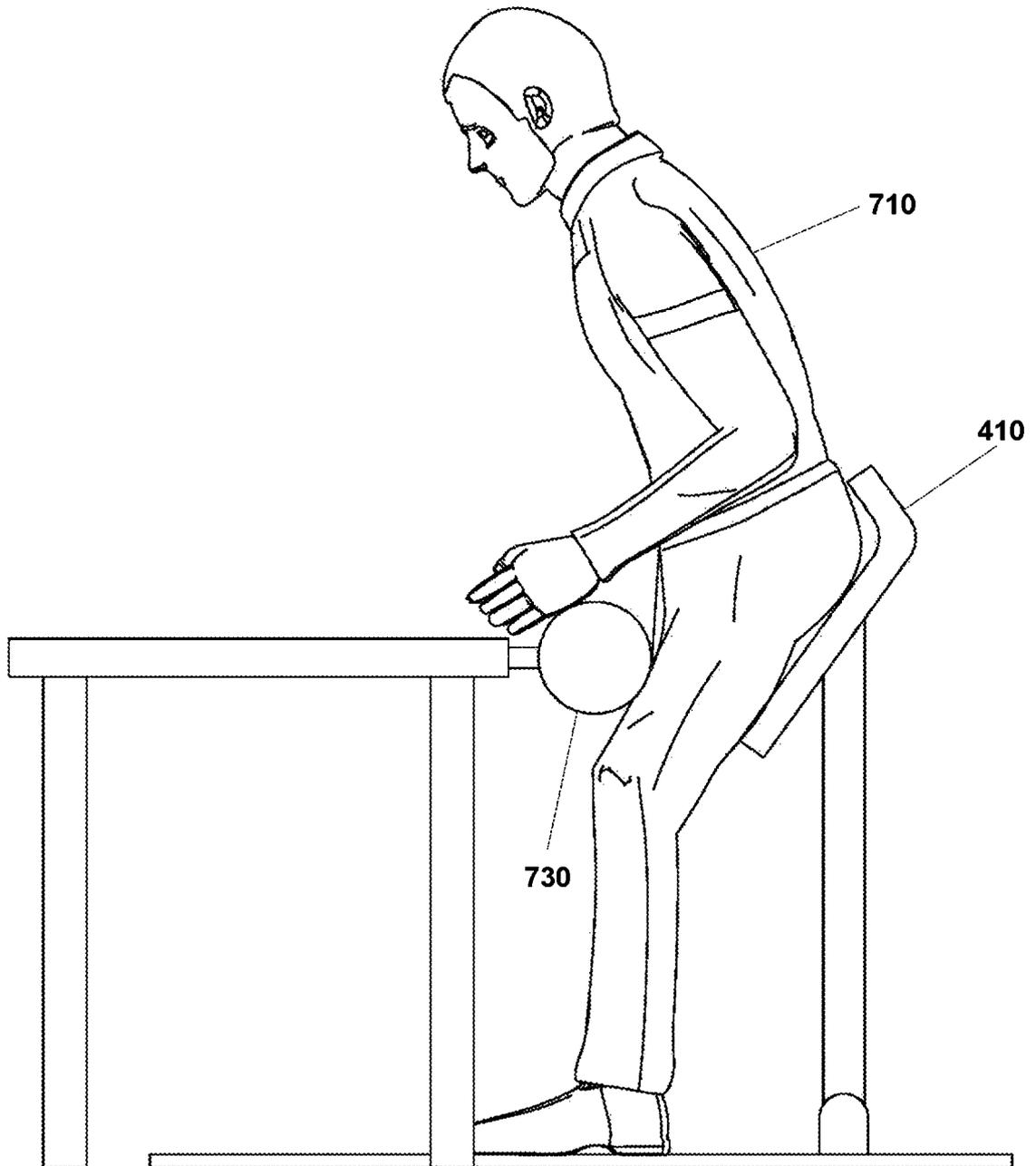
33/39



Фиг. 7А

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

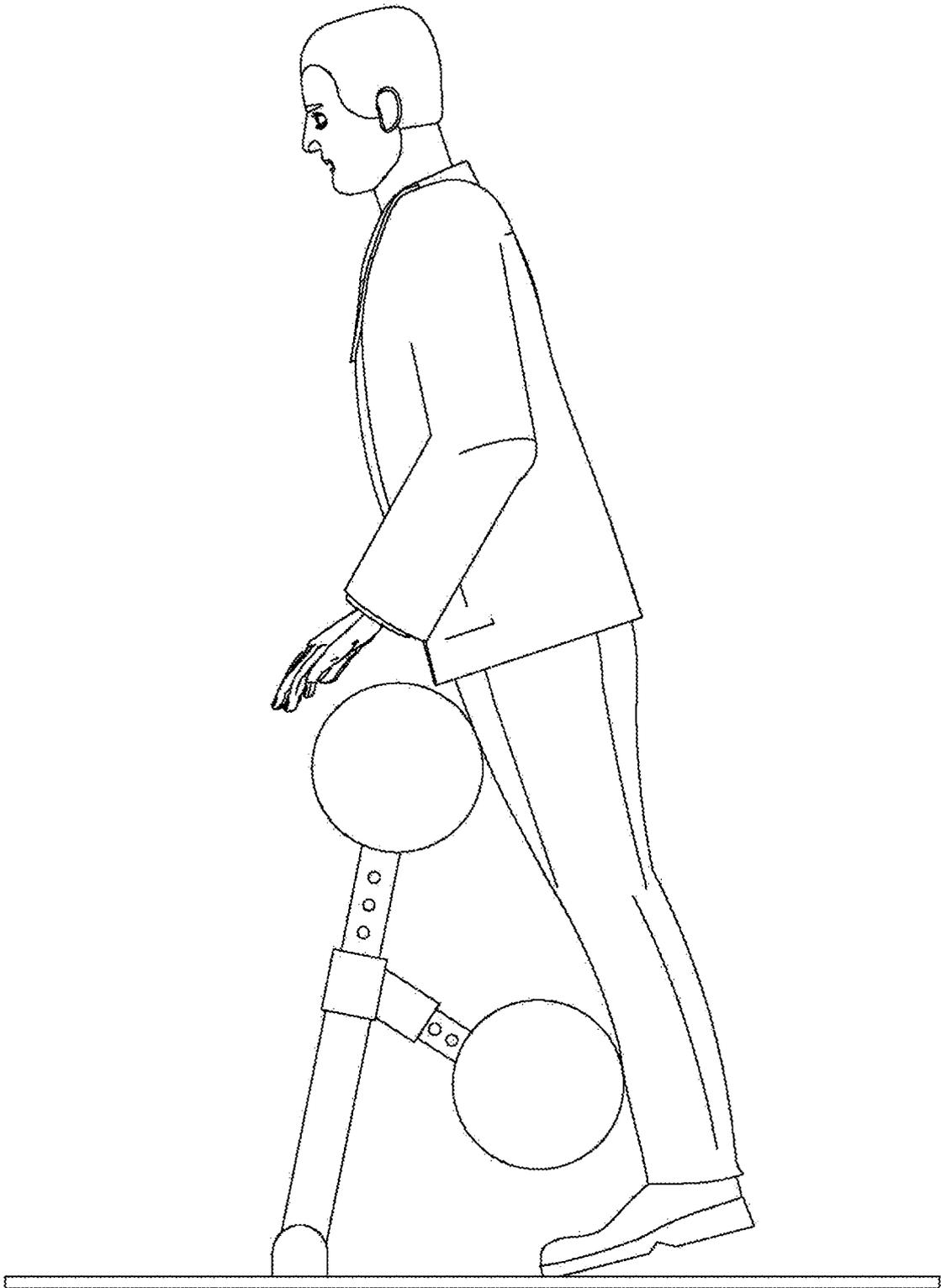
34/39



Фиг. 7В

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

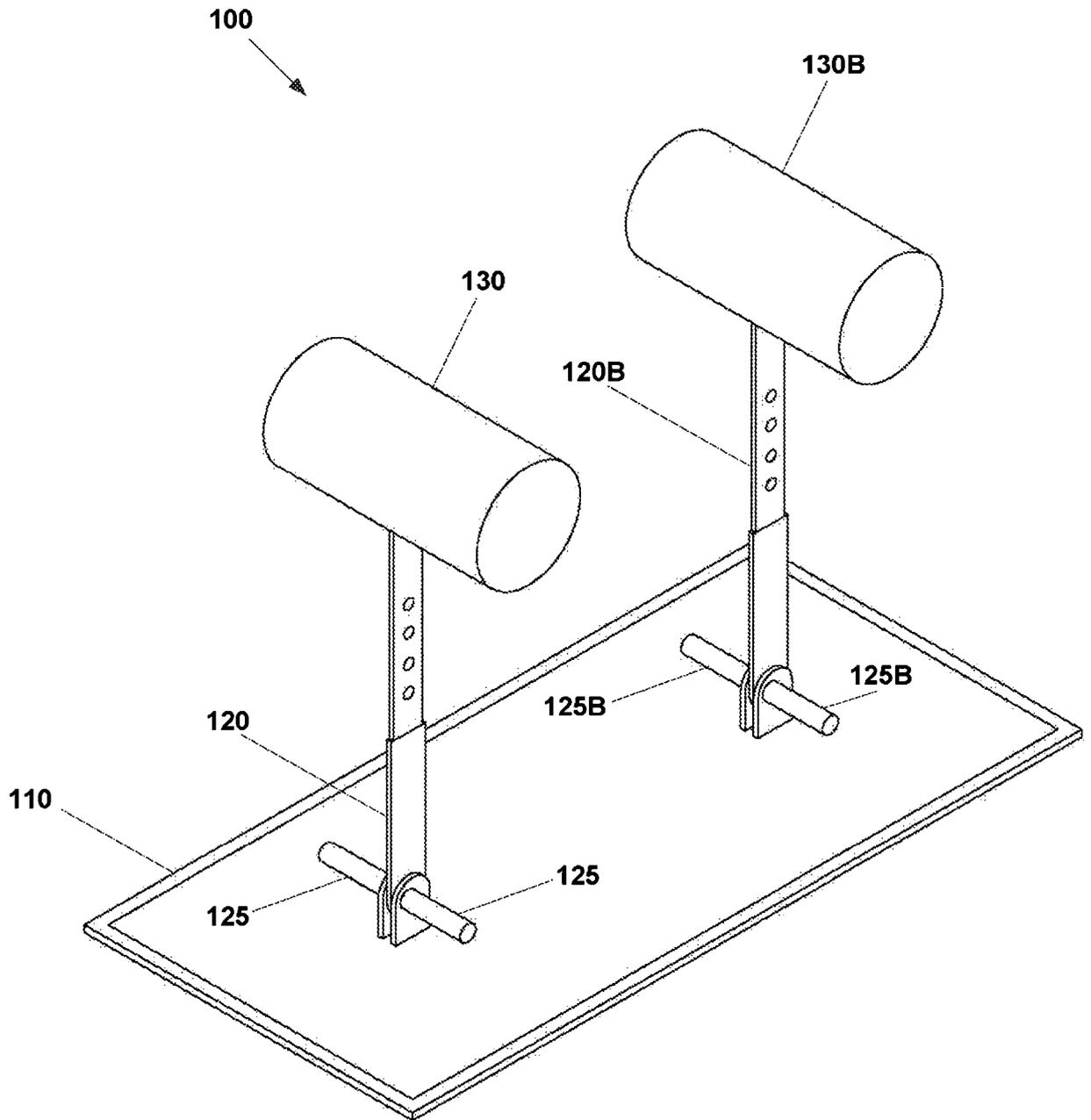
35/39



Фиг. 8

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

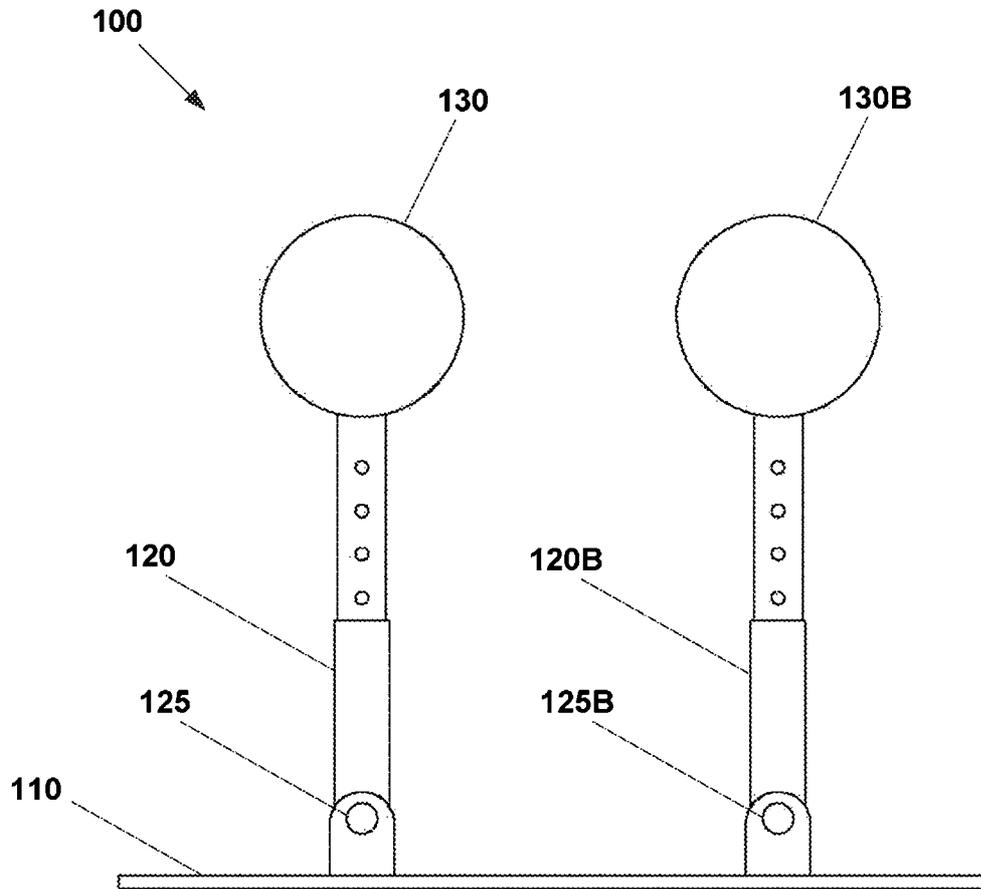
36/39



Фиг. 9А

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

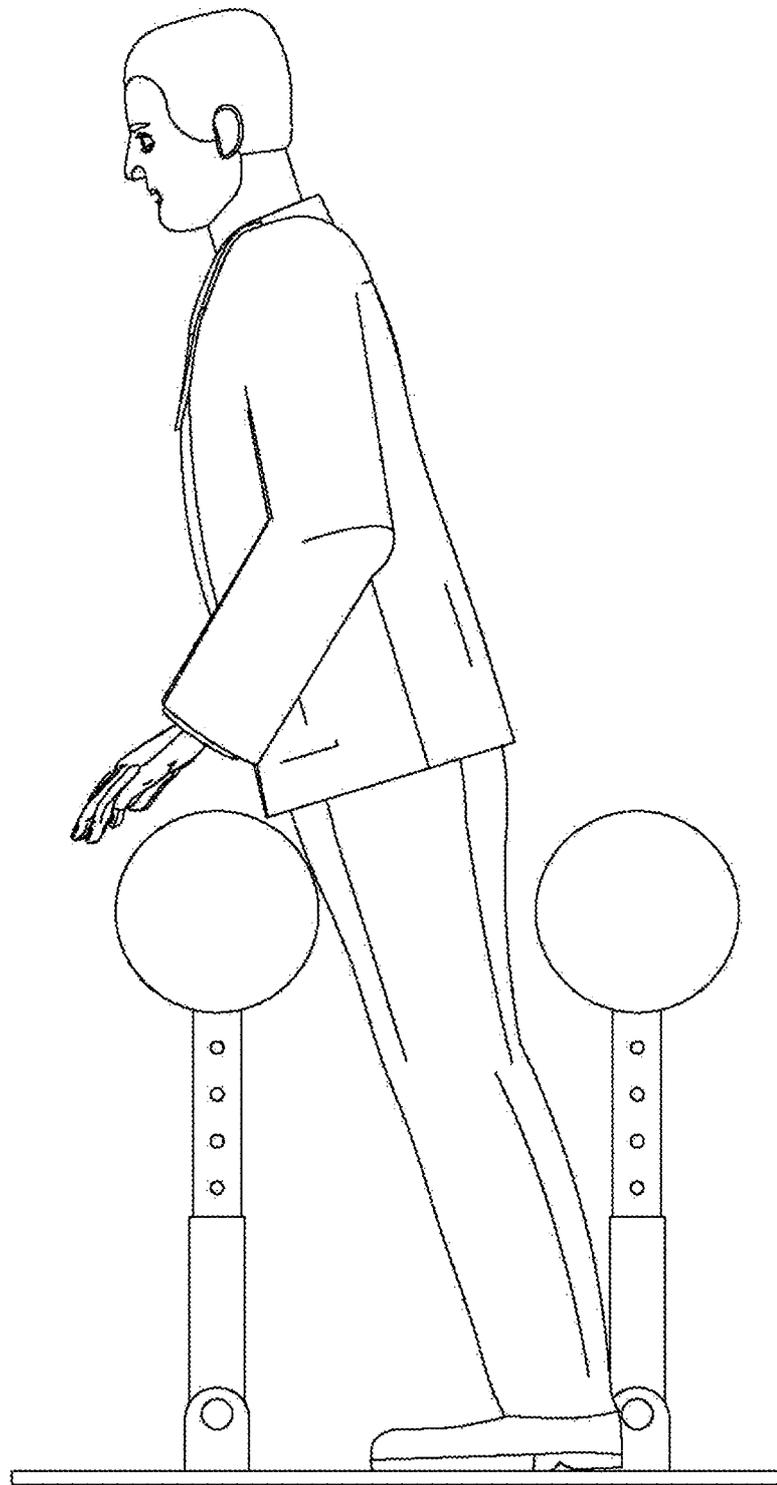
37/39



Фиг. 9В

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

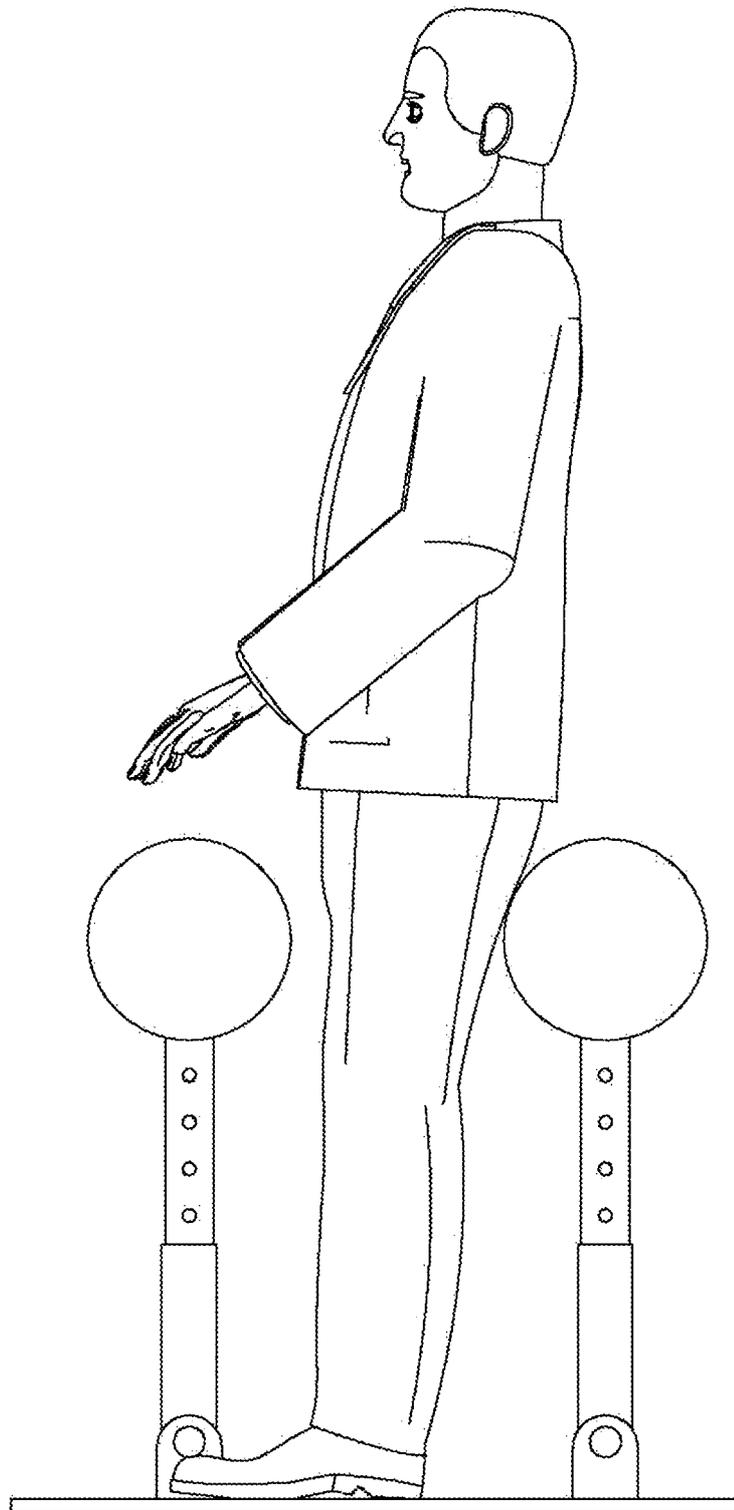
38/39



Фиг. 9С

СТОЙКА ДЛЯ ПЛАНКИ

39/39



Фиг. 9D