



(12)实用新型专利

(10)授权公告号 CN 207708392 U

(45)授权公告日 2018.08.10

(21)申请号 201820027995.4

(22)申请日 2018.01.08

(73)专利权人 郑州航空工业管理学院

地址 450000 河南省郑州市郑东新区文苑西路15号

(72)发明人 祁文文 华卫平 魏钦 寇冠
王雅明 王瑞祺 路鹏 吴隆基

(74)专利代理机构 西安铭泽知识产权代理事务
所(普通合伙) 61223

代理人 韩晓娟

(51)Int.Cl.

A63B 17/02(2006.01)

A63B 9/00(2006.01)

A63B 21/072(2006.01)

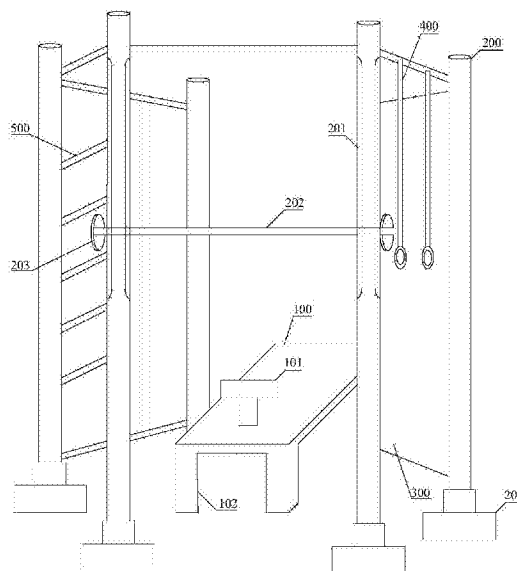
权利要求书1页 说明书3页 附图2页

(54)实用新型名称

一种体育教学用体能训练装置

(57)摘要

本实用新型公开了一种体育教学用体能训练装置,包括:躺板、支撑杆、攀爬板、训练绳及把杆,攀爬板、训练绳及把杆分别固定在两个邻近的支撑杆之间,攀爬板上设有多个插接孔,攀爬柱一端水平的插接在插接孔中;躺板一端面上设有T型固定部,靠近T型固定部一端的两个相邻的支撑杆顶部设有通槽,两个通槽内穿设有杠铃。因此,本实用新型实施例提供的一种体育教学用体能训练装置,通过在两个相邻的支撑杆之间分别设置攀爬板、杠铃、把杆及训练绳,在邻近杠铃的位置设置躺板,从而可以利用攀爬板进行上肢力量的训练,利用杠铃及躺板进行腿部及腰部力量训练,利用把杆及训练绳进行全身力量或柔韧度的训练,该训练装置功能完善,操作简单。



1. 一种体育教学用体能训练装置,其特征在于,包括:躺板(100)、至少三根支撑杆(200)、至少一个攀爬板(300)、训练绳(400)及把杆(500),所述支撑杆(200)竖直固定,所述攀爬板(300)、所述训练绳(400)及所述把杆(500)分别固定在两个邻近的所述支撑杆(200)之间,且所述攀爬板(300)、所述训练绳(400)及所述把杆(500)分别位于不同的两个所述支撑杆(200)之间,所述攀爬板(300)上设有多个插接孔(301),攀爬柱(302)一端水平的插接在所述插接孔(301)中;所述躺板(100)一端面上设有T型固定部(101),底部设有支柱(102),靠近所述T型固定部(101)一端的两个相邻的所述支撑杆(200)顶部设有通槽(201),两个所述通槽(201)内穿设有杠杆(202),所述杠杆(202)两端穿设有多个杠铃片(203)。

2. 根据权利要求1所述的体育教学用体能训练装置,其特征在于,所述躺板(100)上设有把手(103)。

3. 根据权利要求1所述的体育教学用体能训练装置,其特征在于,所述支撑杆(200)低端设有底座(204)。

4. 根据权利要求1-3任一项所述的体育教学用体能训练装置,其特征在于,所述支柱(102)为可伸缩结构。

5. 根据权利要求1所述的体育教学用体能训练装置,其特征在于,所述支撑杆(200)的数目为6,且所述支撑杆(200)所在位置点的连线形成正六边形。

一种体育教学用体能训练装置

技术领域

[0001] 本实用新型涉及体育器械技术领域,尤其涉及一种体育教学用体能训练装置。

背景技术

[0002] 运动是一种涉及体力和技巧的一套规则活动。是以身体练习为基本手段,借助各种运动器械,达到增强体质及增进健康为目的的一种社会活动。体育锻炼对于促进身体的正常发育和发展具有重要作用。在学校教育环境中,需要指导学生学习 and 掌握体育的基本知识和技能,并通过各种体育运动器械进行身体锻炼。

[0003] 目前,在学校进行体育教学练习时采用的运动器械,一般都是分散的设立在操场等训练场地。例如,在操场上分别独立的设置单杠、双杠、仰卧起坐等训练器械。

[0004] 然而,现有技术中体育教学练习运动器械,由于其各自单独设置,导致各个器械功能单一,只能在某一器械上完成相应部位的锻炼,不能在一个器械上进行多项练习,因此需要不断的转换地点。

实用新型内容

[0005] 本实用新型实施例提供了一种体育教学用体能训练装置,解决了现有技术中体育教学练习器械功能单一的问题。

[0006] 本实用新型实施例提供了一种体育教学用体能训练装置,包括:躺板、至少三根支撑杆、至少一个攀爬板、训练绳及把杆,所述支撑杆竖直固定,所述攀爬板、所述训练绳及所述把杆分别固定在两个邻近的所述支撑杆之间,且所述攀爬板、所述训练绳及所述把杆分别位于不同的两个所述支撑杆之间,所述攀爬板上设有多个插接孔,攀爬柱一端水平的插接在所述插接孔中;所述躺板一端面上设有T型固定部,底部设有支柱,靠近所述T型固定部一端的两个相邻的所述支撑杆顶部设有通槽,两个所述通槽内穿设有杠铃,所述杠铃两端穿设有多个杠铃片。

[0007] 优选的,本实用新型实施例提供的体育教学用体能训练装置,所述躺板上设有把手。

[0008] 优选的,本实用新型实施例提供的体育教学用体能训练装置,所述支撑杆低端设有底座。

[0009] 优选的,本实用新型实施例提供的体育教学用体能训练装置,所述支柱为可伸缩结构。

[0010] 优选的,本实用新型实施例提供的体育教学用体能训练装置,所述支撑杆的数目为6,且所述支撑杆所在位置点的连线形成正六边形

[0011] 综上,本实用新型实施例提供了一种体育教学用体能训练装置,通过设置多根竖直固定的支撑杆,并在两个相邻的支撑杆之间分别设置攀爬板、杠铃、把杆及训练绳,在邻近杠铃的位置设置躺板,从而可以利用攀爬板进行上肢力量、敏捷力及耐力的训练,利用杠铃及躺板进行腿部及腰部力量训练,利用把杆及训练绳进行全身力量或柔韧度的训练,该

训练装置功能完善,操作简单,占用空间小。

附图说明

[0012] 图1为本实用新型实施例提供的体育教学用体能训练装置的结构示意图。

[0013] 图2为本实用新型实施例提供的体育教学用体能训练装置的攀爬板的结构示意图。

[0014] 图3为本实用新型实施例提供的体育教学用体能训练装置的躺板的结构示意图。

[0015] 附图说明:100-躺板,101-T型固定部,102-支柱,103-把手,200-支撑杆,201-通槽,202-杠杆,203-杠铃片,204-底座,300-攀爬板,301-插接孔,302-攀爬柱,400-训练绳,500-把杆。

具体实施方式

[0016] 下面结合本实用新型中的附图,对本实用新型实施例的技术方案进行清楚、完整的描述,显然,所描述的实施例是本实用新型的一部分实施例,而不是全部实施例。基于本实用新型中的实施例,本领域普通技术人员在没有做出创造性劳动的前提下所获得的所有其他实施例,都应属于本实用新型保护的范围。

[0017] 为了便于理解和说明,下面通过图1至3详细阐述本实用新型实施例的体育教学用体能训练装置。如图所示,该体育教学用体能训练装置可以包括:

[0018] 躺板100、至少三根支撑杆200、至少一个攀爬板300、训练绳400及把杆500,所述支撑杆200竖直固定,所述攀爬板300、所述训练绳400及所述把杆500分别固定在两个邻近的所述支撑杆200之间,且所述攀爬板300、所述训练绳400及所述把杆500分别位于不同的两个所述支撑杆200之间,所述攀爬板300上设有多个插接孔301,攀爬柱302一端水平的插接在所述插接孔301中;所述躺板100一端面上设有T型固定部101,底部设有支柱102,靠近所述T型固定部101一端的两个相邻的所述支撑杆200顶部设有通槽201,两个所述通槽201内穿设有杠杆202,所述杠杆202两端穿设有多个杠铃片203。

[0019] 具体的,本实用新型实施例提供的体育教学用体能训练装置,首先可以在训练场地上竖直的固定至少三根支撑杆200,如4根或6根等。多根支撑杆200可以均匀的排成一行,或者为了使得整个装置结构稳定,可以均匀的分布在三角形或六边形的端点处。进一步的,可以在两个相邻的支撑杆之间设置攀爬板300、训练绳400、把杆500及杠铃,并且,为了在使用过程中,各个训练项目之间能够顺利进行,需要使得爬板300、训练绳400、把杆500及杠铃分别位于不同的两个支撑杆之间。具体的,可以在两个相邻的支撑杆200之间固定攀爬板300,攀爬板300上设置多个插接孔301,从而可以在攀爬过程中,训练者借助插接孔301内的插接柱302将自身悬空,并不断利用臂力将插接柱向顶部的插接孔移动,以实现攀爬。进一步的,在需要安装杠铃的两个支撑杆上分别开设通槽201,然后将杠杆202设在两个通槽内,并在杠杆的两端设置多个杠铃片。应理解,为了能够使得训练者利用躺板及杠铃进行腿部及腹部力量训练,可以将躺板的一端靠近设置杠铃的两个支撑杆。进一步,还可以在躺板的一端部设置T型固定部。从而在实际应用中,训练者可以躺在躺板上,利用两个脚掌进行杠铃的推举,或者,可以用手推举杠铃,从而实现腿部或腰部力量的训练,并可以使用T型固定部进行仰卧起坐项目的训练。

[0020] 优选的,本实用新型实施例提供的体育教学用体能训练装置,为了使训练者在躺板上利用脚掌对杠铃进行推举运动时,防止跌落,使得训练者的上肢更加更加稳定,可以在所述躺板100上设置把手103。

[0021] 优选的,本实用新型实施例提供的体育教学用体能训练装置,为了使得整个装置的结构更加稳定,可以在所述支撑杆200低端设有底座204。

[0022] 优选的,本实用新型实施例提供的体育教学用体能训练装置,为了使得该装置满足不同训练者的要求,所述支柱102可以为可伸缩结构。如利用螺纹连接等进行升降。

[0023] 优选的,本实用新型实施例提供的体育教学用体能训练装置,所述支撑杆200的数目为6,且所述支撑杆200所在位置点的连线形成正六边形。

[0024] 综上所述,本实用新型实施例提供了一种体育教学用体能训练装置,通过设置多根竖直固定的支撑杆,并在两个相邻的支撑杆之间分别设置攀爬板、杠铃、把杆及训练绳,在邻近杠铃的位置设置躺板,从而可以利用攀爬板进行上肢力量、敏捷力及耐力的训练,利用杠铃及躺板进行腿部及腰部力量训练,利用把杆及训练绳进行全身力量或柔韧度的训练,该训练装置功能完善,操作简单,占用空间小。

[0025] 以上公开的仅为本实用新型的几个具体实施例,但是,本实用新型实施例并非局限于此,任何本领域的技术人员能思之的变化都应落入本实用新型的保护范围。

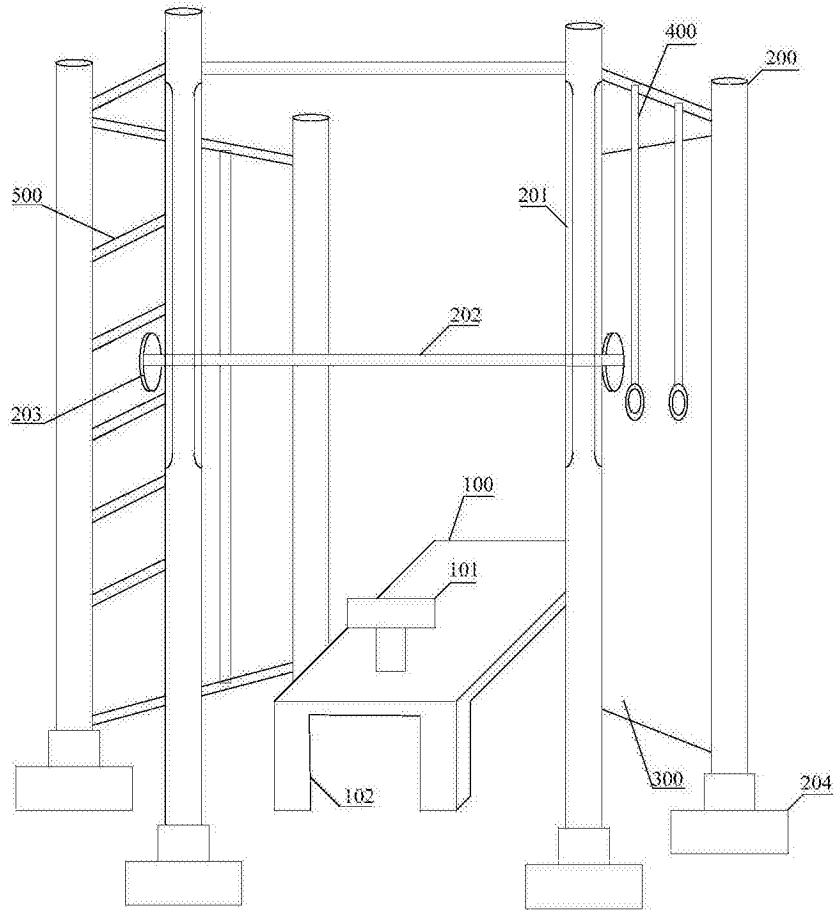


图1

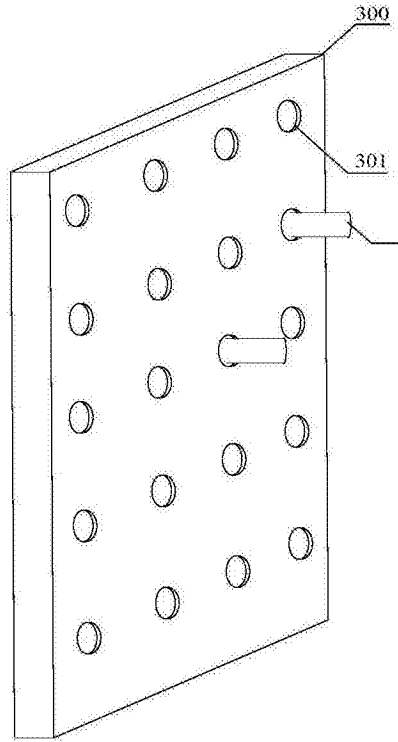


图2

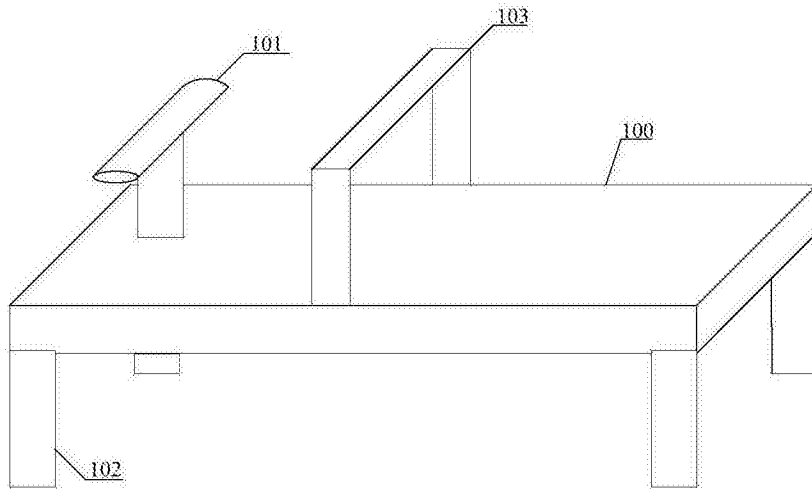


图3