



(12)发明专利申请

(10)申请公布号 CN 111298363 A

(43)申请公布日 2020.06.19

(21)申请号 202010229410.9

(22)申请日 2018.07.25

(62)分案原申请数据

201810823165.7 2018.07.25

(71)申请人 潘亚冬

地址 236800 安徽省亳州市谯城区沙土镇
行政村小潘庄7号

(72)发明人 潘亚冬

(51)Int.Cl.

A63B 21/078(2006.01)

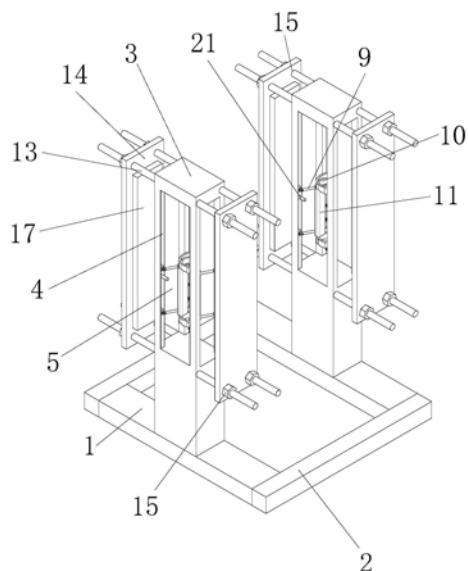
权利要求书2页 说明书4页 附图5页

(54)发明名称

适用于哑铃推举初学者的稳定性训练设备及训练方法

(57)摘要

本发明属于健身器械技术领域,公开了一种适用于哑铃推举初学者的稳定性训练设备及训练方法。该适用于哑铃推举初学者的稳定性训练设备,包括两根相互平行的纵杆,两个所述纵杆的两端通过两根横杆固定连接,两个纵杆上表面的中部分别固定连接有两个立杆的底端,两个所述立杆上均开设有左右贯通的长孔,长孔的两侧壁上均开设有穿孔,所述长孔两侧壁上且位于穿孔的左右两侧均开设有导向轨。该适用于哑铃推举初学者的稳定性训练设备,针对哑铃推举时的手臂运动轨迹进行设计,利用磁铁同极相斥的原理为使用者手臂提供助力支撑,帮助使用者以正确姿势完成哑铃推举,且通过改变第一磁性板和第二磁性板的距离实现锻炼使用者稳定性的目的。



1. 一种适用于哑铃推举初学者的稳定性训练设备,包括两根相互平行的纵杆(1),两个所述纵杆(1)的两端通过两根横杆(2)固定连接,两个纵杆(1)上表面的中部分别固定连接有两个立杆(3)的底端,其特征在于:两个所述立杆(3)上均开设有左右贯通的长孔(4),长孔(4)的两侧壁上均开设有穿孔(5),所述长孔(4)两侧壁上且位于穿孔(5)的左右两侧均开设有导向轨(6),每个导向轨(6)的内部均卡接有两个导向块(7),导向块(7)远离导向轨(6)一侧面上焊接的挂环(8)上系有连接绳(9)的一端,长孔(4)的内部还设置有两个上下分布的固定套(10),两个所述固定套(10)之间通过两个布袋(11)固定连接,两个布袋(11)分别对应两个穿孔(5),两个布袋(11)的内部均放置有第一磁性板(12),布袋(11)所对应的长孔(4)侧壁上的四个连接绳(9)的另一端分别缝制在布袋(11)的四角,立杆(3)正面和背面且位于对应穿孔(5)四角的外侧均固定连接有螺杆(13),四个螺杆(13)之间设置有活动板(14),且四个螺杆(13)分别插接在活动板(14)四角开设的通孔(15)内,四个螺杆(13)上且位于活动板(14)远离立杆(3)的一侧均螺纹连接有螺母(16),且螺母(16)靠近活动板(14)的一侧面与活动板(14)接触,活动板(14)靠近立杆(3)的一侧面粘接有第二磁性板(17);

每个所述长孔(4)内两布袋(11)中的第一磁性板(12)相对侧面为不同极性,两个第一磁性板(12)相背的侧面分别与对应的两个第二磁性板(17)为相同极性,第二磁性板(17)的面积与穿孔(5)的面积相同;

所述导向轨(6)底壁的中部开设有从上至下依次排布的销槽(20),各个销槽(20)之间的距离为三厘米,且位于顶部的销槽(20)内插接有销柱(21)。

2. 根据权利要求1所述的适用于哑铃推举初学者的稳定性训练设备,其特征在于:所述穿孔(5)的长度与长孔(4)的长度相同,穿孔(5)的长度范围为五十至七十厘米。

3. 根据权利要求1所述的适用于哑铃推举初学者的稳定性训练设备,其特征在于:所述布袋(11)的长度范围为二十五至三十厘米,第一磁性板(12)的长度与宽度范围分别为二十五至三十厘米和八至十二厘米,第二磁性板(17)的宽度为第一磁性板(12)宽度的三倍,固定套(10)为松紧带且直径范围为十五至二十五厘米。

4. 根据权利要求1所述的适用于哑铃推举初学者的稳定性训练设备,其特征在于:所述导向轨(6)的长度与穿孔(5)的长度相同,且导向轨(6)和导向块(7)的截面均呈凸字形,连接绳(9)为尼龙绳,第一磁性板(12)和第二磁性板(17)均为磁铁板。

5. 根据权利要求1所述的适用于哑铃推举初学者的稳定性训练设备,其特征在于:所述固定套(10)外侧面的两侧分别缝制有子贴(18)和母贴(19)。

6. 根据权利要求1-5项中任一项所述的适用于哑铃推举初学者的稳定性训练设备及训练方法,其特征在于:使用时,将哑铃推举凳放在两个横杆(2)之间,转动螺母(16)调节活动板(14)在螺杆(13)的位置,活动板(14)的侧面均匀四个螺母(16)接触可确定活动板(14)处于垂直状态,使用者坐在推举凳上,两个立杆(3)分别位于人身体的左右两侧,参照自身肩高,调节销柱(21)的位置,使固定套(10)适应自己肩高,手臂套在两个固定套(10)内,手心向自己面前,两个布袋(11)分别位于小臂前后,由陪练人员将哑铃放在使用者手上,进行哑铃推举动作,伴随锻炼的深入,向外拧螺母(16),使活动板(14)远离布袋立杆(3)侧面,斥力减弱,使用者得到的辅助减少,需要依靠自身稳定性进行锻炼,实现循序渐进的哑铃推举稳定性训练;

自己单独训练时,将连接绳(9)的一端从挂环(8)上解下,人手臂套上固定套(10)在长

孔(4)内有更大的活动空间,自己手持哑铃将手臂置于长孔(4)内进行锻炼。

适用于哑铃推举初学者的稳定性训练设备及训练方法

[0001] 本申请是申请日为2018年07月25日,申请号为CN201810823165.7的发明名称为一种适用于哑铃推举初学者的稳定性训练设备的分案申请。

技术领域

[0002] 本发明涉及健身器械的技术领域,具体为一种适用于哑铃推举初学者的稳定性训练设备及训练方法。

背景技术

[0003] 哑铃推举是三角肌锻炼的有效动作,采用坐姿,主要锻炼三角肌尤其是该肌中部,以及斜方肌上部、前锯肌和肱三头肌,作为初学者来说,控制上肢稳定性是哑铃推举首先遇到的难题,动作过程需要保持小臂与地面基本垂直,而新手稳点性较差,难以维持正确动作,前倾动作会从胸肌和肱二头肌处借力,后倾会过多依赖背阔肌,无法对三角肌实现有效的训练,难以使三角肌得到足够的刺激,进而冲击大重量,中国专利(公告号CN 107349557A)公开了一种推举训练装置,包括第一支架、第二支架和连接杆,第一支架由水平J形杆、竖直J形杆和竖向杆一体成型,第一支架中水平J……,当训练者进行坐姿推举训练时,限位杆可以旋转并卡在卡槽内进行限位固定,从而对背靠板提供良好的支撑固定作用,但是该专利针对坐姿推举只能提供简单的导向功能,实际与前倾后倾借力无区别,对使用者的稳定性锻炼毫无益处,脱离器械后稳定型依然很差,但事实上坐姿推举的后期训练是脱离器械实现大重量自由推举,所以锻炼者哑铃推举中的稳定性是一定要得到足够锻炼的,而如何帮助初学者循序渐进的锻炼稳定性是有待解决的问题。

发明内容

[0004] (一)解决的技术问题

[0005] 针对现有技术的不足,本发明提供了一种适用于哑铃推举初学者的稳定性训练设备,具备辅助使用者循序渐进的锻炼坐姿推举稳定性、减少对器械的依赖等优点。

[0006] (二)技术方案

[0007] 为实现以上目的,本发明通过以下技术方案予以实现:一种适用于哑铃推举初学者的稳定性训练设备,包括两根相互平行的纵杆,两个所述纵杆的两端通过两根横杆固定连接,两个纵杆上表面的中部分别固定连接有两个立杆的底端,两个所述立杆上均开设有左右贯通的长孔,长孔的两侧壁上均开设有穿孔,所述长孔两侧壁上且位于穿孔的左右两侧均开设有导向轨,每个导向轨的内部均卡接有两个导向块,导向块远离导向轨一侧面上焊接的挂环上系有连接绳的一端,长孔的内部还设置有两个上下分布的固定套,两个所述固定套之间通过两个布袋固定连接,两个布袋分别对应两个穿孔,两个布袋的内部均放置有第一磁性板,布袋所对应的长孔侧壁上的四个连接绳的另一端分别缝制在布袋的四角,立杆正面和背面且位于对应穿孔四角的外侧均固定连接有螺杆,四个螺杆之间设置有活动板,且四个螺杆分别插接在活动板四角开设的通孔内,四个螺杆上且位于活动板远离立杆

的一侧均螺纹连接有螺母,且螺母靠近活动板的一侧面与活动板接触,活动板靠近立杆的一侧面粘接有第二磁性板。

[0008] 优选的,所述穿孔的长度与长孔的长度相同,穿孔的长度范围为五十至七十厘米,适应人进行推举时手臂的运动范围。

[0009] 优选的,每个所述长孔内两布袋中的第一磁性板相对侧面为不同极性,两个第一磁性板相背的侧面分别与对应的两个第二磁性板为相同极性,第二磁性板的面积与穿孔的面积相同。

[0010] 优选的,所述布袋的长度范围为二十五至三十厘米,第一磁性板的长度与宽度范围分别为二十五至三十厘米和八至十二厘米,第二磁性板的宽度为第一磁性板宽度的三倍,固定套为松紧带且直径范围为十五至二十五厘米,远宽于第一磁性板的第二磁性板能够为第一磁性板提供较宽的磁性立场,使第一磁性板在长孔内能够得到足够大的受力范围,适应初学者刚开始锻炼稳定性差的情况。

[0011] 优选的,所述导向轨的长度与穿孔的长度相同,且导向轨和导向块的截面均呈凸字形,连接绳为尼龙绳,第一磁性板和第二磁性板均为磁铁板,连接绳的长度应略大于布袋距离对应长孔侧壁的垂直距离,使人手臂在长孔内有足够的运动空间,辅助力由第一磁性板和第二磁性板的斥力提供,而不会受到连接绳影响,同时人手臂下沉时,连接绳能够形成拉扯,提供保护。

[0012] 优选的,所述固定套外侧面的两侧分别缝制有子贴和母贴,利用子贴和母贴的粘接帮助固定套更紧固的固定在使用者手臂上。

[0013] 优选的,所述导向轨底壁的中部开设有从上至下依次排布的销槽,各个销槽之间的距离为三厘米,且位于顶部的销槽内插接有销柱,销柱位于导向轨内两个导向块之间,通过改变销柱在导向轨内的高度能够适应不同肩高使用者的需求,并且对于不同使用者推举过程中的手臂下落高度进行限位,提供保护。

[0014] (三)有益效果

[0015] 通过采用前述技术方案,本发明的有益效果是:

[0016] 1、该适用于哑铃推举初学者的稳定性训练设备,针对哑铃推举时的手臂运动轨迹进行设计,利用磁铁同极相斥的原理为使用者手臂提供助力支撑,帮助使用者以正确姿势完成哑铃推举,且通过改变第一磁性板12和第二磁性板17的距离实现锻炼使用者稳定性的目的。

[0017] 2、该适用于哑铃推举初学者的稳定性训练设备,通过连接绳9与固定套10的连接,能够为固定套10提供上下的限位,为使用者的手臂提供保护,避免使用者力竭而对肩关节造成损伤。

[0018] 3、该适用于哑铃推举初学者的稳定性训练设备,通过第一磁性板12与对应第二磁性板17相对侧为同极,利用连着产生的斥力使人手臂套在固定套10内后形成垂直状态,调节活动板14与立杆3间距离可加强斥力产生的影响或减弱斥力影响,形成一定辅助范围,使用者能够根据自身实际情况进行辅助调节,进而实现哑铃推举过程中稳定性的锻炼。

[0019] 4、该适用于哑铃推举初学者的稳定性训练设备,通过两个第一磁性板12相对侧面为不同极性,使用者佩戴时,两个第一磁性板12相吸能够使两个布袋11贴合在人手臂,更容易适应磁铁磁力带来的位置固定,锻炼过程相比于现有辅助器械更接近无器械锻炼,有助

于帮助使用者得到足够的肌肉刺激,提高推举稳定性。

[0020] 5、该适用于哑铃推举初学者的稳定性训练设备,通过销柱21的设置,能够为导向块7的运动范围提供限定,适应不同使用者的肩高。

附图说明

[0021] 图1为本发明结构示意图;

[0022] 图2为本发明右视图;

[0023] 图3为本发明图2中A-A处的截面图;

[0024] 图4为本发明图3中A处的放大图;

[0025] 图5为本发明销槽的结构示意图。

[0026] 图中:1纵杆、2横杆、3立杆、4长孔、5穿孔、6导向轨、7导向块、8挂环、9连接绳、10固定套、11布袋、12第一磁性板、13螺杆、14活动板、15通孔、16螺母、17第二磁性板、18子贴、19母贴、20销槽、21销柱。

具体实施方式

[0027] 下面将结合本发明的实施例,对本发明实施例中的技术方案进行清楚、完整地描述,显然,所描述的实施例仅仅是本发明一部分实施例,而不是全部的实施例。基于本发明中的实施例,本领域普通技术人员在没有做出创造性劳动前提下所获得的所有其他实施例,都属于本发明保护的范围。

[0028] 请参阅图1-5,本发明提供一种技术方案:一种适用于哑铃推举初学者的稳定性训练设备,包括两根相互平行的纵杆1,两个纵杆1的两端通过两根横杆2固定连接,两个纵杆1上表面的中部分别固定连接有两个立杆3的底端,两个立杆3上均开设有左右贯通的长孔4,长孔4的两侧壁上均开设有穿孔5,长孔4两侧壁上且位于穿孔5的左右两侧均开设有导向轨6,每个导向轨6的内部均卡接有两个导向块7,导向块7远离导向轨6一侧面上焊接的挂环8上系有连接绳9的一端,长孔4的内部还设置有两个上下分布的固定套10,两个固定套10之间通过两个布袋11固定连接,两个布袋11分别对应两个穿孔5,两个布袋11的内部均放置有第一磁性板12,布袋11所对应的长孔4侧壁上的四个连接绳9的另一端分别缝制在布袋11的四角,立杆3正面和背面且位于对应穿孔5四角的外侧均固定连接有螺杆13,四个螺杆13之间设置有活动板14,且四个螺杆13分别插接在活动板14四角开设的通孔15内,四个螺杆13上且位于活动板14远离立杆3的一侧均螺纹连接有螺母16,且螺母16靠近活动板14的一侧与活动板14接触,活动板14靠近立杆3的一侧面粘接有第二磁性板17,针对哑铃推举时的手臂运动轨迹进行设计,利用磁铁同极相斥的原理为使用者手臂提供助力支撑,帮助使用者以正确姿势完成哑铃推举,且通过改变第一磁性板12和第二磁性板17的距离实现锻炼使用者稳定性的目的。

[0029] 穿孔5的长度与长孔4的长度相同,穿孔5的长度范围为五十至七十厘米,适应人进行推举时手臂的运动范围。

[0030] 每个长孔4内两布袋11中的第一磁性板12相对侧面为不同极性,两个第一磁性板12相背的侧面分别与对应的两个第二磁性板17为相同极性,第二磁性板17的面积与穿孔5的面积相同。

[0031] 布袋11的长度范围为二十五至三十厘米,第一磁性板12的长度与宽度范围分别为二十五至三十厘米和八至十二厘米,第二磁性板17的宽度为第一磁性板12宽度的三倍,固定套10为松紧带且直径范围为十五至二十五厘米,远宽于第一磁性板12的第二磁性板17能够为第一磁性板12提供较宽的磁性立场,使第一磁性板12在长孔4内能够得到足够大的受力范围,适应初学者刚开始锻炼稳定性差的情况,通过第一磁性板12与对应第二磁性板17相对侧为同极,利用连着产生的斥力使人手臂套在固定套10内后形成垂直状态,调节活动板14与立杆3间距离可加强斥力产生的影响或减弱斥力影响,形成一定辅助范围,使用者能够根据自身实际情况进行辅助调节,进而实现哑铃推举过程中稳定性的锻炼,通过两个第一磁性板12相对侧面为不同极性,使用者佩戴时,两个第一磁性板12相吸能够使两个布袋11贴合在人手臂,更容易适应磁铁磁力带来的位置固定,锻炼过程相比于现有辅助器械更接近无器械锻炼,有助于帮助使用者得到足够的肌肉刺激,提高推举稳定性。

[0032] 导向轨6的长度与穿孔5的长度相同,且导向轨6和导向块7的截面均呈凸字形,连接绳9为尼龙绳,第一磁性板12和第二磁性板17均为磁铁板,连接绳9的长度应略大于布袋11距离对应长孔4侧壁的垂直距离,使人手臂在长孔4内有足够的运动空间,辅助力由第一磁性板12和第二磁性板17的斥力提供,而不会受到连接绳9影响,同时人手臂下沉时,连接绳9能够形成拉扯,提供保护,通过连接绳9与固定套10的连接,能够为固定套10提供上下的限位,为使用者的手臂提供保护,避免使用者力竭而对肩关节造成损伤。

[0033] 固定套10外侧面的两侧分别缝制有子贴18和母贴19,利用子贴18和母贴19的粘接帮助固定套10更紧固的固定在使用者手臂上。

[0034] 导向轨6底壁的中部开设有从上至下依次排布的销槽20,各个销槽20之间的距离为三厘米,且位于顶部的销槽20内插接有销柱21,销柱21位于导向轨6内两个导向块7之间,通过改变销柱21在导向轨6内的高度能够适应不同肩高使用者的需求,并且对于不同使用者推举过程中的手臂下落高度进行限位,提供保护。

[0035] 该适用于哑铃推举初学者的稳定性训练设备使用时,将哑铃推举凳放在两个横杆2之间,转动螺母16调节活动板14在螺杆13的位置,活动板14的侧面均匀四个螺母16接触可确定活动板14处于垂直状态,使用者坐在推举凳上,两个立杆3分别位于人身体的左右两侧,参照自身肩高,调节销柱21的位置,使固定套10适应自己肩高,手臂套在两个固定套10内,手心向自己面前,两个布袋11分别位于小臂前后,由陪练人员将哑铃放在使用者手上,进行哑铃推举动作,伴随锻炼的深入,向外拧螺母16,使活动板14远离布袋立杆3侧面,斥力减弱,使用者得到的辅助减少,需要依靠自身稳定性进行锻炼,实现循序渐进的哑铃推举稳定性训练;

[0036] 自己单独训练时,将连接绳9的一端从挂环8上解下,人手臂套上固定套10在长孔4内有更大的活动空间,自己手持哑铃将手臂置于长孔4内进行锻炼。

[0037] 尽管已经示出和描述了本发明的实施例,对于本领域的普通技术人员而言,可以理解在不脱离本发明的原理和精神的情况下可以对这些实施例进行多种变化、修改、替换和变型,本发明的范围由所附权利要求及其等同物限定。

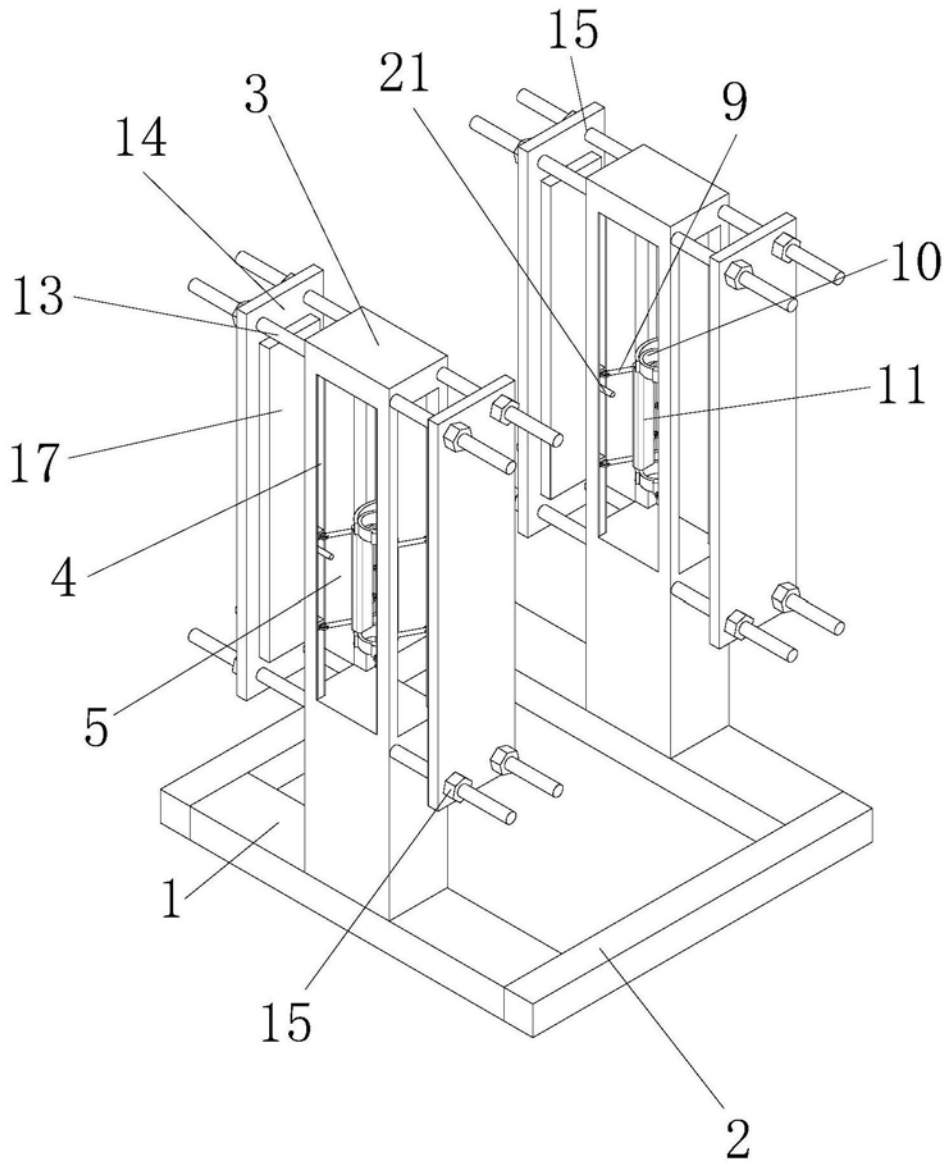


图1

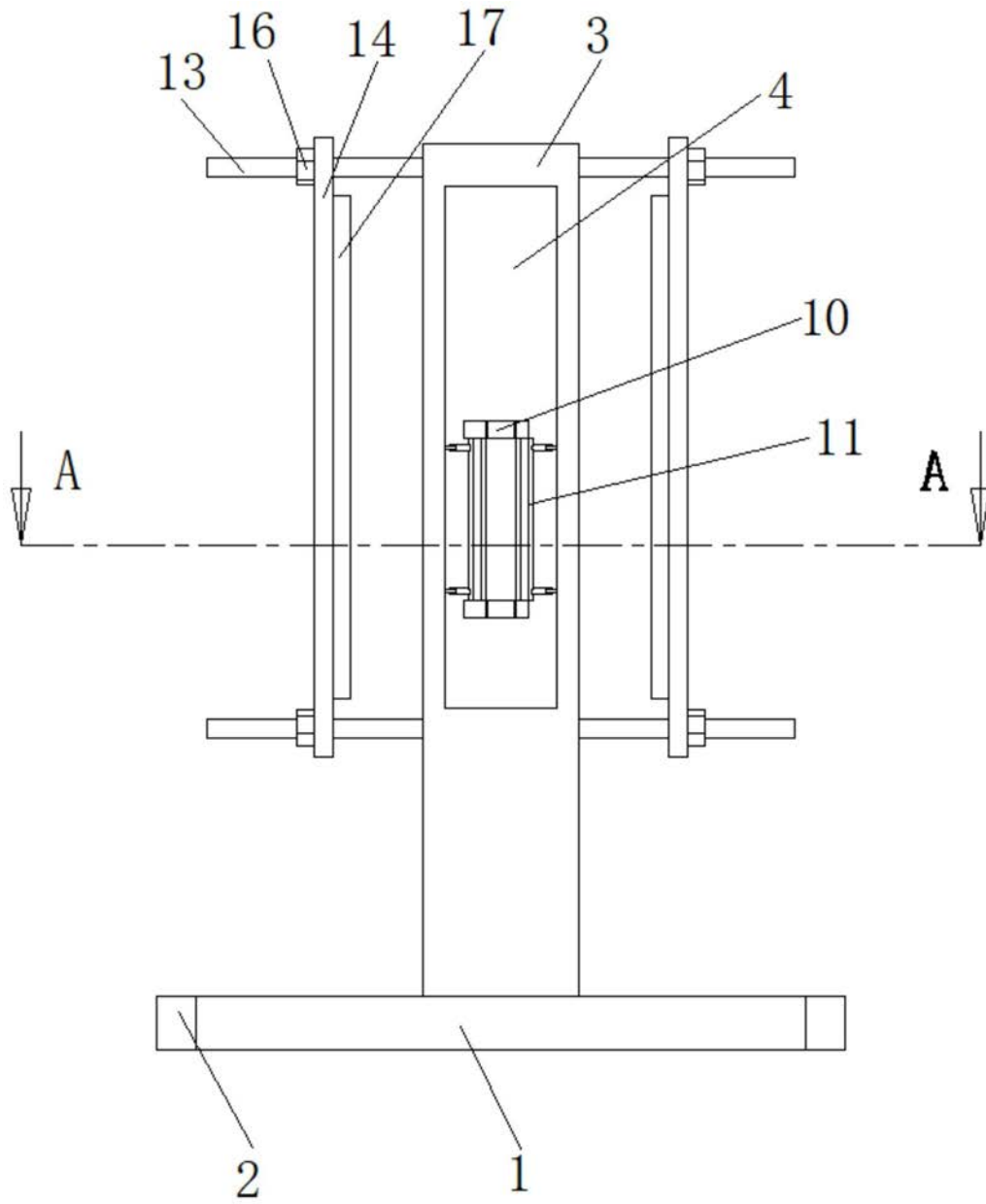


图2

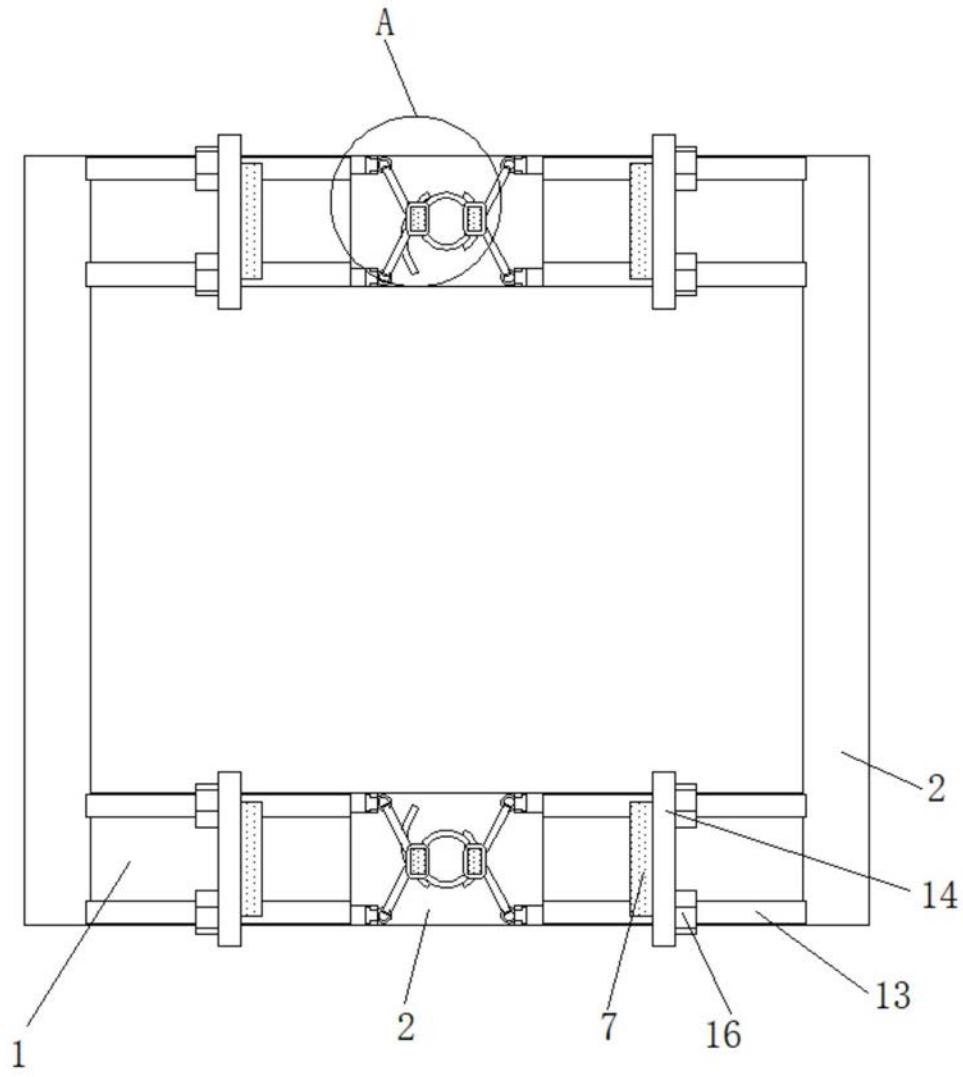


图3

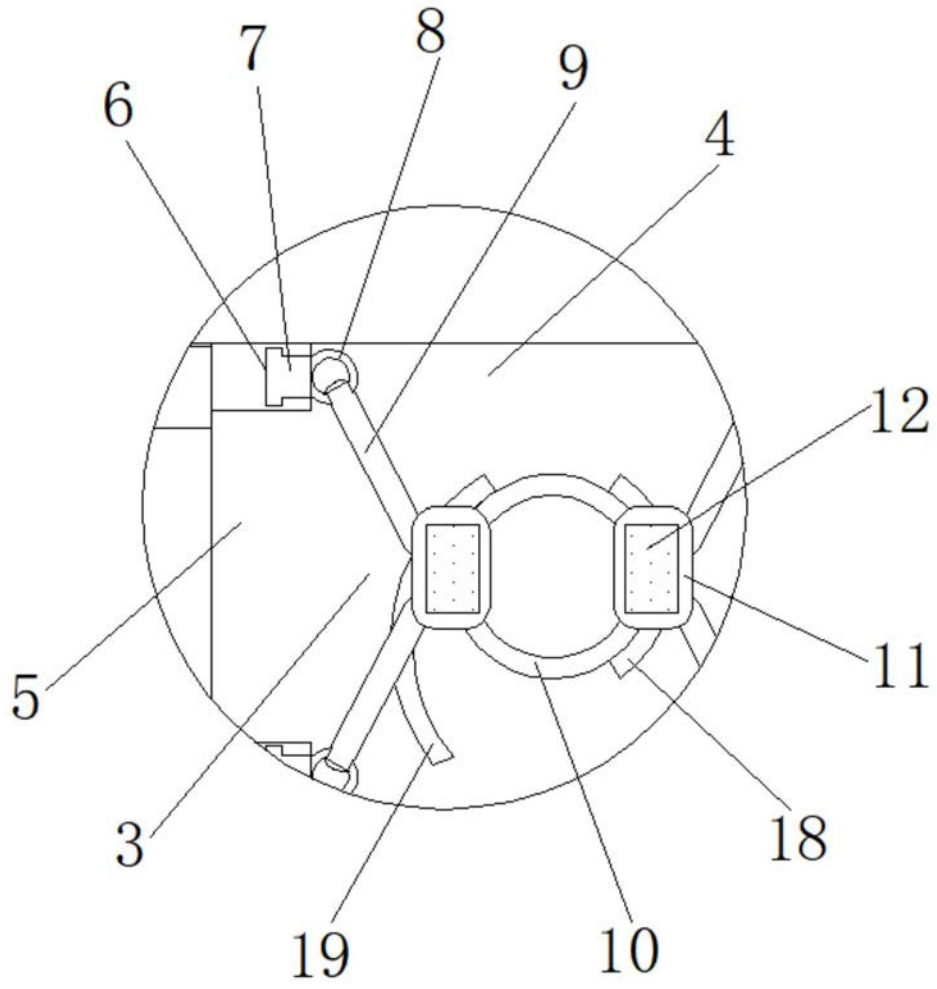


图4

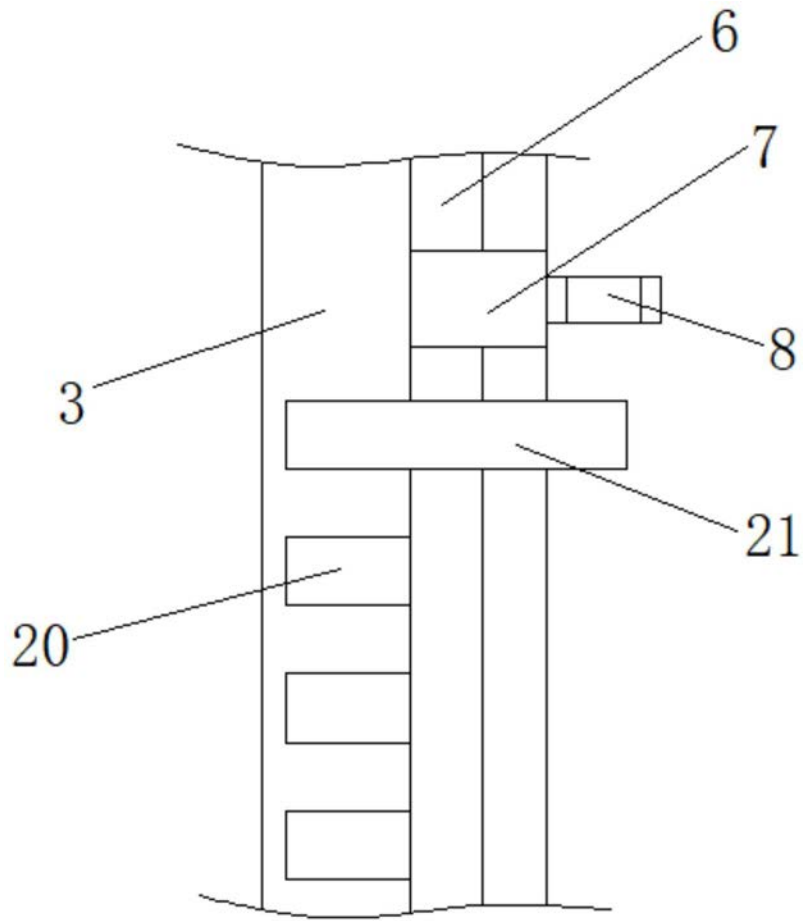


图5