



(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 202538263 U

(45) 授权公告日 2012. 11. 21

(21) 申请号 201220095257. 6

(22) 申请日 2012. 03. 14

(73) 专利权人 无锡职业技术学院

地址 214121 江苏省无锡市滨湖区大学城高
浪西路 1600 号

(72) 发明人 常华 周国群

(74) 专利代理机构 无锡华源专利事务所 32228

代理人 孙力坚

(51) Int. Cl.

A63B 23/14 (2006. 01)

A63B 23/16 (2006. 01)

A63B 23/12 (2006. 01)

(ESM) 同样的发明创造已同日申请发明专利

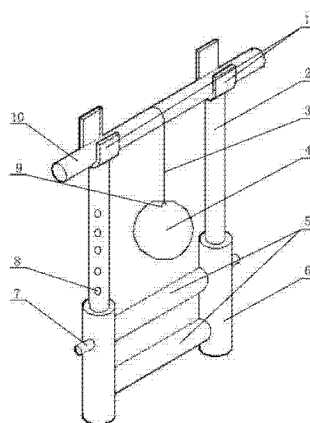
权利要求书 1 页 说明书 2 页 附图 1 页

(54) 实用新型名称

一种适用于手腕、手臂或手指的力量训练器

(57) 摘要

本实用新型涉及一种适用于手腕、手臂或手指的力量训练器,包括对称设置的固定套,固定套的外周面上装置销,在两固定套之间连接固定横杆;在固定套内安装伸缩杆,伸缩杆的顶部连接支架,在支架上置有转动杆,转动杆的中部连接钢丝绳的一端,钢丝绳的另一端与球体连接。本实用新型结构简单,制造成本低,伸缩杆高度的调节可以满足不同高度的需要,适用范围较广,可广泛用于家庭、学校、社区,并且占地面积小、使用方便且训练效果佳。



1. 一种适用于手腕、手臂或手指的力量训练器,其特征在于:包括对称设置的固定套(6),所述固定套(6)的外周面上装置销(7),在两固定套(6)之间连接固定横杆(5);在所述固定套(6)内安装伸缩杆(2),伸缩杆(2)的顶部连接支架(1),在支架(1)上置有转动杆(10),转动杆(10)的中部连接钢丝绳(3)的一端,钢丝绳(3)的另一端与球体(4)连接。

2. 如权利要求1所述的一种适用于手腕、手臂或手指的力量训练器,其特征在于:所述固定横杆(5)有两根。

3. 如权利要求1所述的一种适用于手腕、手臂或手指的力量训练器,其特征在于:所述伸缩杆(2)上开有销孔(8)。

4. 如权利要求1所述的一种适用于手腕、手臂或手指的力量训练器,其特征在于:所述支架(1)为“U”形,支架(1)的两端不等高。

5. 如权利要求1所述的一种适用于手腕、手臂或手指的力量训练器,其特征在于:所述球体上装置有挂钩(9),所述球体的重量为1-7kg。

6. 如权利要求1所述的一种适用于手腕、手臂或手指的力量训练器,其特征在于:所述转动杆(10)长55-60cm。

一种适用于手腕、手臂或手指的力量训练器

技术领域

[0001] 本实用新型涉及体育训练器材领域,尤其涉及一种适用于手腕、手臂或手指的力量训练器。

背景技术

[0002] 学生在进行各种体育活动和工科类专业操作时拧转、翻动、搬运等及日常生活中都需要手腕关节部位、手臂或手指的力量。目前,在学校进行体育活动前,需要学生进行热身训练,而围绕手腕关节部位、手臂或手指的力量训练的器械较为缺乏。

实用新型内容

[0003] 本申请人针对上述现状,提供一种结构简单,操作方便的适用于手腕、手臂或手指的训练器,具有占地面积小、使用方便且训练效果佳的优点。

[0004] 本实用新型所采用的技术方案如下:

[0005] 一种适用于手腕、手臂或手指的力量训练器,包括对称设置的固定套,固定套的外周面上装置销,在两固定套之间连接固定横杆;在固定套内安装伸缩杆,伸缩杆的顶部连接支架,在支架上置有转动杆,转动杆的中部连接钢丝绳的一端,钢丝绳的另一端与球体连接。

[0006] 其进一步特征在于:

[0007] 所述固定横杆有两根;

[0008] 所述伸缩杆上开有销孔;

[0009] 所述支架为“U”形,支架的两端不等高;

[0010] 所述球体上装置有挂钩,所述球体的重量为 1-7kg;

[0011] 所述转动杆长 55-60cm。

[0012] 本实用新型的有益效果如下:

[0013] 本实用新型结构简单,制造成本低,伸缩杆高度的调节可以满足不同高度的需要,适用范围较广,可广泛用于家庭、学校、社区,并且占地面积小、使用方便且训练效果佳。

附图说明

[0014] 图 1 为本实用新型的结构示意图。

具体实施方式

[0015] 下面结合附图,说明本实用新型的具体实施方式。

[0016] 如图 1 所示,本实用新型包括包括一对称设置的固定套 6,固定套 6 的外周面上装置销 7,固定套 6 之间连接固定横杆 5,固定横杆 5 有两根;在固定套内安装伸缩杆 2,伸缩杆 2 上开有销孔 8,伸缩杆 2 的顶部连接支架 1,在支架 1 上置有转动杆 10,支架 1 为“U”形,支架 1 的两端不等高,可以有效的保护训练人员,防止转动杆 10 掉落。转动杆 10 上缠绕钢

丝绳 3 的一端,钢丝绳 3 的另一端缠绕在挂钩 9 上,挂钩 9 可置于球体表面的凹槽内(球体表面的凹槽图中未示出),球体的重量为 1-7kg,适用于各年龄人群。

[0017] 本实用新型的工作过程:

[0018] 训练方法 1:首先将销 7 松开,将伸缩杆 2 上升或下降达到所需高度后,通过销 7 插入销控 8 中来将伸缩杆 2 固定;此时训练人员双手前平,与身体呈垂直状态,双手握住转动杆 10,训练人员可双手转动转动杆 10,钢丝绳 3 缠绕或松开,从而使球体 4 上升或下降,以达到训练手腕或手臂的力量目的。

[0019] 训练方法 2:将球体 4 从挂钩 9 上取下,训练人员用手抓住球体 4,松开手,在球体 4 掉落的瞬间抓住球,可以达到训练手指力量的目的。

[0020] 训练方法 3:将球体 4 从挂钩 9 上取下,训练人员用手抓住球体 4,进行屈小臂练习,可以达到训练大臂力量的目的。

[0021] 训练方法 4:将球体 4 从挂钩 9 上取下,训练人员用手抓住球体 4,进行直体两侧展双臂练习,可以达到训练肩三头肌力量的目的。

[0022] 训练方法 5:将球体 4 从挂钩 9 上取下,训练人员进行反复肩上推球(类似投掷铅球的技术)练习,可以达到训练手臂力量的目的。

[0023] 以上描述是对本实用新型的解释,不是对实用新型的限定,本实用新型所限定的范围参见权利要求,在不违背本实用新型的基本结构的情况下,本实用新型可以作任何形式的修改。

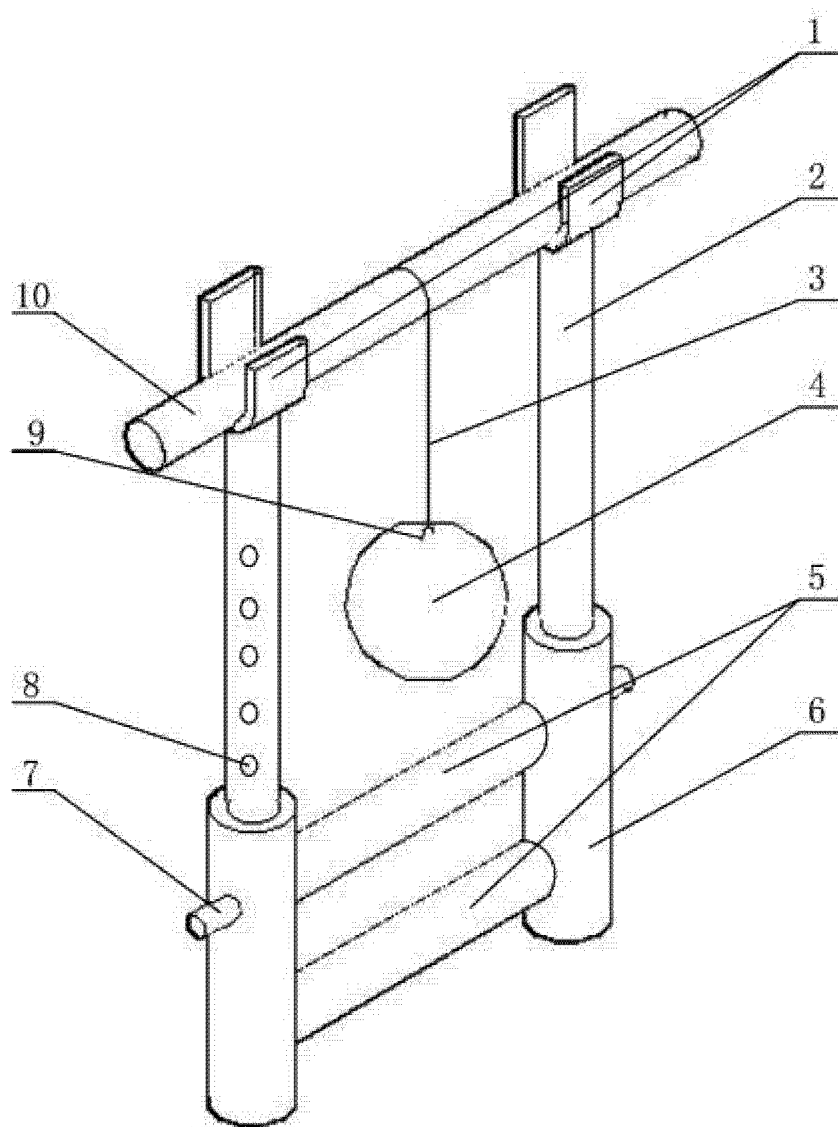


图 1