



(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 216855595 U

(45) 授权公告日 2022. 07. 01

(21) 申请号 202220039484.0

(22) 申请日 2022.01.07

(73) 专利权人 烟台大学

地址 264000 山东省烟台市莱山区清泉路
30

(72) 发明人 李斌

(74) 专利代理机构 北京奥肯律师事务所 11881

专利代理师 马聪

(51) Int. Cl.

A63B 21/045 (2006.01)

A63B 23/12 (2006.01)

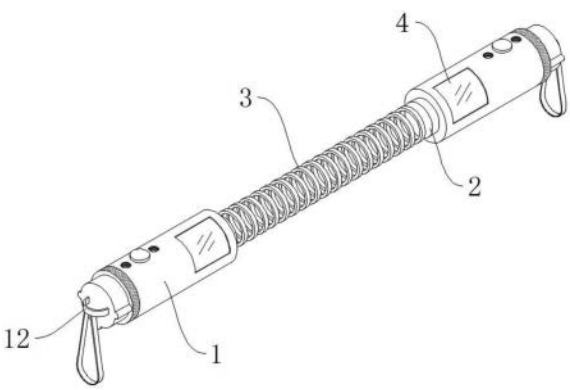
权利要求书1页 说明书3页 附图2页

(54) 实用新型名称

一种体育锻炼用臂力训练装置

(57) 摘要

本实用新型公开了一种体育锻炼用臂力训练装置,包括两个对称设置的手持握把,两个所述手持握把相背的一侧均居中开设有活动插槽,且手持握把的外缘面顶部等距开设有接通活动插槽的限位螺孔,所述活动插槽内可活动安装有延伸握把,所述限位螺孔内螺纹配合安装有可螺旋拧入延伸握把内的限位螺栓,所述延伸握把的外缘面上呈环形阵列构造有弧形定位块,所述活动插槽的内壁呈环形阵列朝向手持握把内延伸开设有供弧形定位块滑动插接的弧形定位槽,所述延伸握把的一端居中设置有拉环,所述拉环与手持握把固定连接,该体育锻炼用臂力训练装置,结构合理,使用者可根据自身需要调节臂力棒的力臂长度,有利于初学者逐步调节适应训练强度。



1. 一种体育锻炼用臂力训练装置,包括两个对称设置的手持握把(1);

其特征在于:两个所述手持握把(1)相背的一侧均居中开设有活动插槽(5),且手持握把(1)的外缘面顶部等距开设有接通活动插槽(5)的限位螺孔(8),所述活动插槽(5)内可活动安装有延伸握把(10),所述限位螺孔(8)内螺纹配合安装有可螺旋拧入延伸握把(10)内的限位螺栓(9)。

2. 根据权利要求1所述的一种体育锻炼用臂力训练装置,其特征在于:所述延伸握把(10)的外缘面上呈环形阵列构造有弧形定位块(11),所述活动插槽(5)的内壁呈环形阵列朝向手持握把(1)内延伸开设有供弧形定位块(11)滑动插接的弧形定位槽(6)。

3. 根据权利要求1所述的一种体育锻炼用臂力训练装置,其特征在于:所述延伸握把(10)的一端居中设置有拉环(12),所述拉环(12)与手持握把(1)固定连接,且拉环(12)上束缚固定设置有拉绳(13)。

4. 根据权利要求2所述的一种体育锻炼用臂力训练装置,其特征在于:所述活动插槽(5)内设置有承压弹簧(14),所述承压弹簧(14)的一端与活动插槽(5)的内壁底部抵接,另一端与延伸握把(10)相抵接。

5. 根据权利要求1所述的一种体育锻炼用臂力训练装置,其特征在于:两个所述手持握把(1)相背的一端外缘面上均固定安装有防滑套(7),且两个手持握把(1)相向的一端均居中构造有圆形凸块(2),两个所述圆形凸块(2)之间固定连接有强力弹簧(3)。

6. 根据权利要求1所述的一种体育锻炼用臂力训练装置,其特征在于:两个所述手持握把(1)相向的一端外缘面上均固定安装有计数显示屏(4),且两个手持握把(1)内均固定安装有电性连接计数显示屏(4)的计数传感器。

一种体育锻炼用臂力训练装置

技术领域

[0001] 本实用新型属于体育器材技术领域，具体涉及一种体育锻炼用臂力训练装置。

背景技术

[0002] 当代社会在高强度工作和学习压力的状态下，工作人员以及学生等群体身体锻炼的时间越来越少，校园内部设置有一些常见的体育锻炼器材，例如腿部锻炼器材、臂力锻炼器材等等，臂力锻炼器材有单双杠等结构，学生利用课下或者体育课的时间进行锻炼，缓解学习压力的同时也可以锻炼身体状态，体育锻炼器材是学校中较为常见的器材设备。

[0003] 臂力棒是一种健身器材，呈棍棒形状。其两头戴带把手、中间是强力弹簧，主要用来磨炼臂部肌肉，锻炼上肢力量，可现有的臂力棒其两端握把的间距固定，初学者在使用时臂力较弱，无法适应强力弹簧的阻力，单独购买弹力较弱的臂力棒又会导致成本增加，十分不便。

实用新型内容

[0004] 本实用新型的目的在于提供一种体育锻炼用臂力训练装置，以解决上述背景技术中提出的问题。

[0005] 为实现上述目的，本实用新型提供如下技术方案为：

[0006] 一种体育锻炼用臂力训练装置，包括两个对称设置的手持握把；

[0007] 两个所述手持握把相背的一侧均居中开设有活动插槽，且手持握把的外缘面顶部等距开设有接通活动插槽的限位螺孔，所述活动插槽内可活动安装有延伸握把，所述限位螺孔内螺纹配合安装有可螺旋拧入延伸握把内的限位螺栓。

[0008] 进一步地，所述延伸握把的外缘面上呈环形阵列构造有弧形定位块，所述活动插槽的内壁呈环形阵列朝向手持握把内延伸开设有供弧形定位块滑动插接的弧形定位槽。

[0009] 进一步地，所述延伸握把的一端居中设置有拉环，所述拉环与手持握把固定连接，且拉环上绑缚固定设置有拉绳。

[0010] 进一步地，所述活动插槽内设置有承压弹簧，所述承压弹簧的一端与活动插槽的内壁底部抵接，另一端与延伸握把相抵接。

[0011] 进一步地，两个所述手持握把相背的一端外缘面上均固定安装有防滑套，且两个手持握把相向的一端均居中构造有圆形凸块，两个所述圆形凸块之间固定连接有强力弹簧。

[0012] 进一步地，两个所述手持握把相向的一端外缘面上均固定安装有计数显示屏，且两个手持握把内均固定安装有电性连接计数显示屏的计数传感器。

[0013] 与现有技术相比，本实用新型具有如下有益效果：得益于手持握把、活动插槽以及延伸握把的设置，延伸握把可在活动插槽内进行滑动，从而使得延伸握把与手持握把间的长度发生变化，从而方便在初学者训练臂力时延长力臂，且使用者可自行调节力臂长度，有利于初学者逐步调节适应训练强度，无需单独购买较弱的臂力棒，有利于以节省成本，使用

便捷;

[0014] 得益于弧形定位槽的设置,延伸握把在活动插槽内进行滑动的同时,会带动弧形定位块在弧形定位槽内进行滑动,从而提升延伸握把滑动的稳定性。

附图说明

[0015] 图1为本实用新型的结构示意图;

[0016] 图2为本实用新型的拆分示意图;

[0017] 图3为本实用新型图2中A处结构的放大示意图。

[0018] 图中:1、手持握把;2、圆形凸块;3、强力弹簧;4、计数显示屏;5、活动插槽;6、弧形定位槽;7、防滑套;8、限位螺孔;9、限位螺栓;10、延伸握把;11、弧形定位块;12、拉环;13、拉绳;14、承压弹簧。

具体实施方式

[0019] 为使本实用新型实现的技术手段、创作特征、达成目的与功效易于明白了解,下面结合具体实施方式,进一步阐述本实用新型。

[0020] 为便于使用者根据自身需要调节臂力棒的力臂长度,如图1-图3所示,该体育锻炼用臂力训练装置,包括两个对称设置的手持握把1,两个手持握把1相背的一侧均居中开设有活动插槽5,且手持握把1的外缘面顶部等距开设有接通活动插槽5的限位螺孔8,活动插槽5内可活动安装有延伸握把10,限位螺孔8内螺纹配合安装有可螺旋拧入延伸握把10内的限位螺栓9,得益于手持握把1、活动插槽5以及延伸握把10的设置,延伸握把10可在活动插槽5内进行滑动,从而使得延伸握把10与手持握把1间的长度发生变化,从而方便在初学者训练臂力时延长力臂,且使用者可自行调节力臂长度,有利于初学者逐步调节适应训练强度,无需单独购买较弱的臂力棒,有利于以节省成本,使用便捷。

[0021] 为便于提升延伸握把10移动的稳定性,如图2和图3所示,延伸握把10的外缘面上呈环形阵列构造有弧形定位块11,活动插槽5的内壁呈环形阵列朝向手持握把1内延伸开设有供弧形定位块11滑动插接的弧形定位槽6,得益于弧形定位槽6的设置,延伸握把10在活动插槽5内进行滑动的同时,会带动弧形定位块11在弧形定位槽6内进行滑动,从而提升延伸握把10滑动的稳定性。

[0022] 为便于提升延伸握把10与手持握把1固定的牢固性,如图1和图2所示,延伸握把10的一端居中设置有拉环12,拉环12与手持握把1固定连接,且拉环12上绑缚固定设置有拉绳13,活动插槽5内设置有承压弹簧14,承压弹簧14的一端与活动插槽5的内壁底部抵接,另一端与延伸握把10相抵接。

[0023] 为便于使用者进行计数训练,如图1所示,两个手持握把1相背的一端外缘面上均固定安装有防滑套7,且两个手持握把1相向的一端均居中构造有圆形凸块2,两个圆形凸块2之间固定连接有强力弹簧3,两个手持握把1相向的一端外缘面上均固定安装有计数显示屏4,且两个手持握把1内均固定安装有电性连接计数显示屏4的计数传感器,具体实施时,手持握把1内设置有用于对计数显示屏4和计数传感器进行供电的蓄电池,计数传感器可选用市面上应用于计数跳绳内较为成熟的传感设备。

[0024] 工作原理:该体育锻炼用臂力训练装置,使用时,延伸握把10可在活动插槽5内进

行滑动,从而使得延伸握把10与手持握把1间的长度发生变化,从而方便在初学者训练臂力时延长力臂,且使用者可自行调节力臂长度,有利于初学者逐步调节适应训练强度,延伸握把10在活动插槽5内进行滑动的同时,会带动弧形定位块11在弧形定位槽6内进行滑动,从而提升延伸握把10滑动的稳定性,且延伸握把10在活动插槽5内进行滑动的同时会使得承压弹簧14受压形变,通过拧动限位螺栓9,使得限位螺栓9螺旋穿过限位螺孔8并螺纹拧入延伸握把10内,即可实现对延伸握把10与手持握把1位置的固定,且通过承压弹簧14的弹力作用提升限位螺栓9与手持握把1和延伸握把10的啮合强度,该体育锻炼用臂力训练装置,结构合理,使用者可根据自身需要调节臂力棒的力臂长度,有利于初学者逐步调节适应训练强度。

[0025] 以上显示和描述了本实用新型的基本原理和主要特征和本实用新型的优点。本行业的技术人员应该了解,本实用新型不受上述实施例的限制,上述实施例和说明书中描述的只是说明本实用新型的原理,在不脱离本实用新型精神和范围的前提下,本实用新型还会有各种变化和改进,这些变化和改进都落入要求保护的本实用新型范围内。本实用新型要求保护范围由所附的权利要求书及其等效物界定。

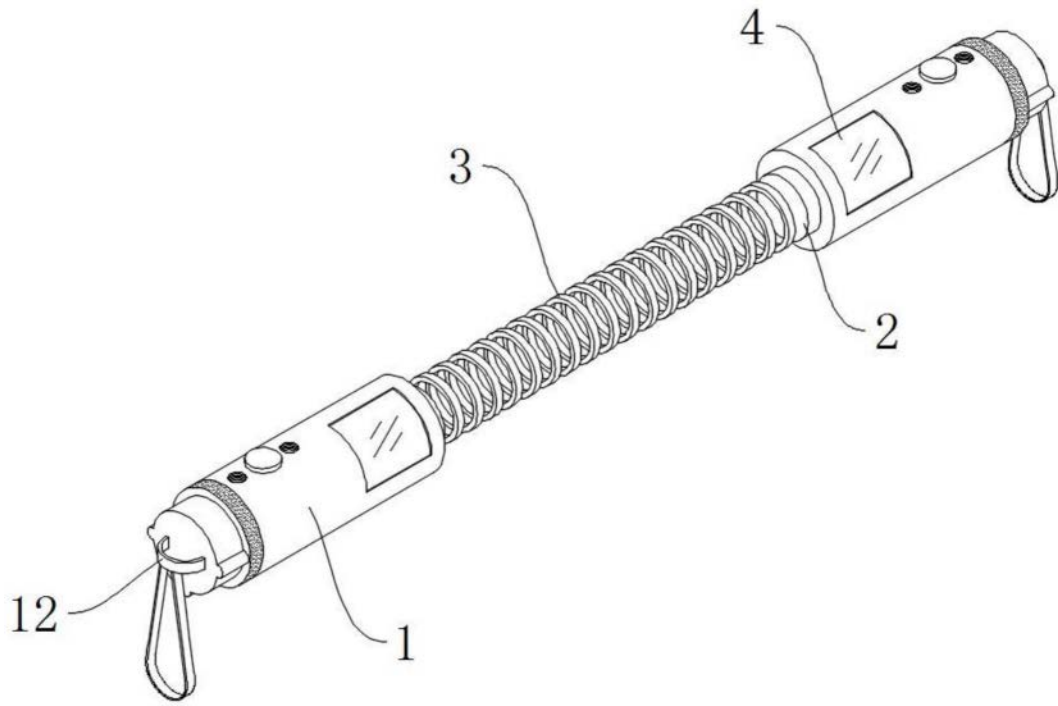


图1

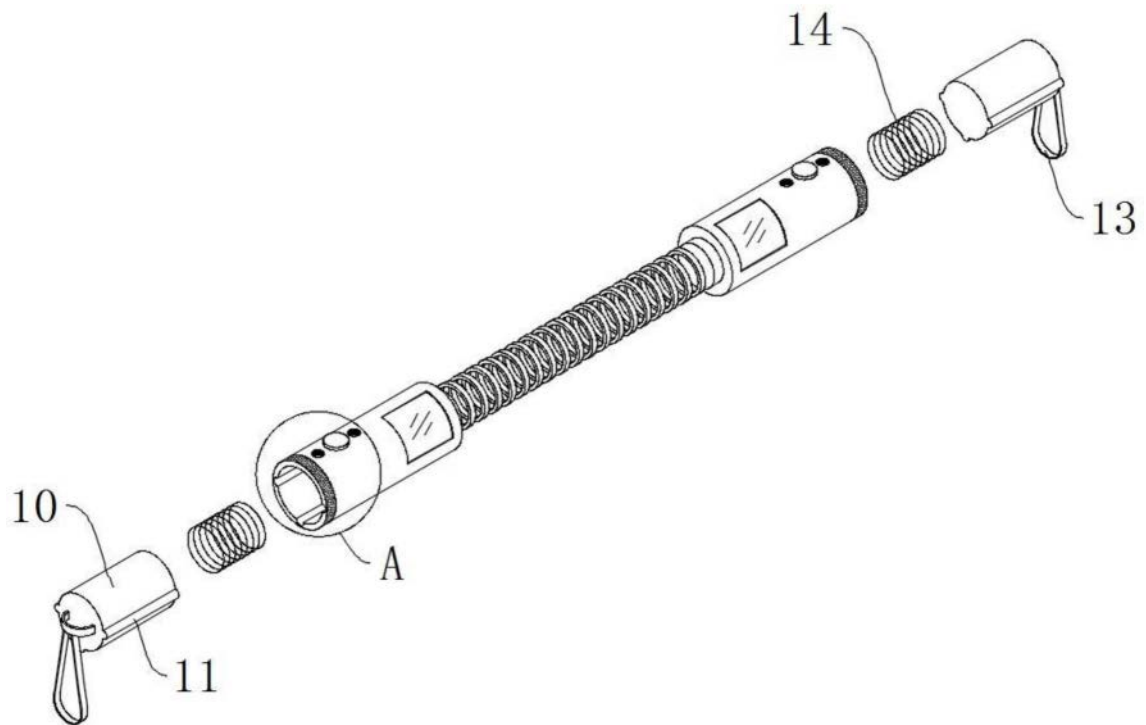


图2

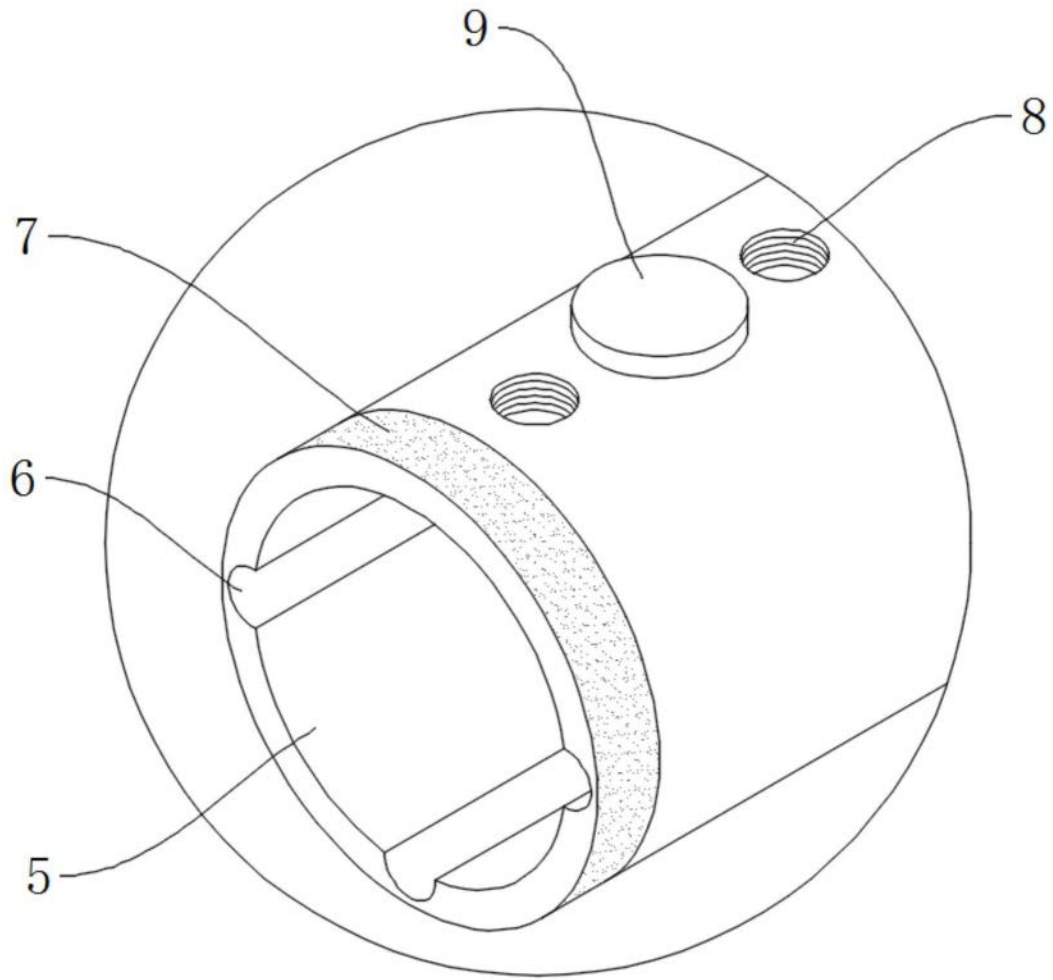


图3