

[19] 中华人民共和国国家知识产权局

[51] Int. Cl.
A63B 23/02 (2006.01)



[12] 发明专利申请公布说明书

[21] 申请号 200810034015.4

[43] 公开日 2009 年 9 月 2 日

[11] 公开号 CN 101518685A

[22] 申请日 2008.2.28

[21] 申请号 200810034015.4

[71] 申请人 贾丽英

地址 200438 上海市杨浦区恒仁路 200 号

[72] 发明人 贾丽英

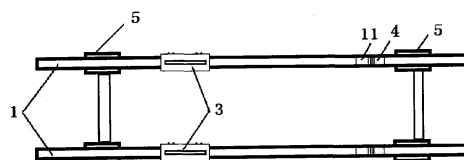
权利要求书 1 页 说明书 5 页 附图 1 页

[54] 发明名称

用于俯卧撑锻炼的器械

[57] 摘要

本发明涉及一种用于俯卧撑锻炼的器械，其主要结构包括横梁(1)、支柱(2)、支撑架(3)和踏板(4)，所述横梁(1)的两端分别固定于两个支柱(2)上形成一个单侧结构，两个平行设置的单侧结构分别固定于地面上组成用于俯卧撑的器械，所述的横梁(1)上靠近一侧支柱(2)处设置有一个支撑架(3)，距离支撑架(3)为一人身高长度处设置有一踏板(4)。利用本发明的器械进行俯卧撑锻炼可以提高训练的质量和效率，减少锻炼者吸入灰尘，也便于测试锻炼者的俯卧撑质量。



1. 一种用于俯卧撑锻炼的器械，其特征在于，其主要结构包括横梁（1）、支柱（2）、支撑架（3）和踏板（4），所述横梁（1）的两端分别固定于两个支柱（2）上形成一个单侧结构，两个平行设置的单侧结构分别固定于地面上组成用于俯卧撑的器械，所述的横梁（1）上靠近一侧支柱（2）处设置有一个支撑架（3），距离支撑架（3）为一人身高长度处设置有一踏板（4）。

2. 根据权利要求1所述的用于俯卧撑锻炼的器械，所述的横梁（1）上靠近踏板（4）内侧挖设有可容纳脚尖的凹坑（11）。

3. 根据权利要求1或2所述的用于俯卧撑锻炼的器械，所述的支撑架（3）包括套设于横梁（1）上的套管，多个螺钉穿过套管的侧壁拧入指横梁（1）内预设的螺孔内，套管的顶部固定有耳状的把手。

4. 根据权利要求3所述的用于俯卧撑锻炼的器械，所述的横梁（1）上的螺孔数目多于套管上螺钉的数目。

用于俯卧撑锻炼的器械

技术领域

本发明涉及体育器械，特别是涉及一种用于俯卧撑锻炼的体育训练器械。

背景技术

俯卧撑是训练胸部肌肉的经典动作。做俯卧撑的好处是除了锻炼胸部肌肉，肋部、上臂后部以及肩前部的肌肉也参与发力，因此俯卧撑属于一种比较全面的锻炼方式。做俯卧撑主要锻炼的是肱三头肌，腹肌，背肌，胸大肌等肌肉群。经常做俯卧撑的好处是可以扩展肩部，增强大臂，小腹，胸部肌肉等。

俯卧撑的标准做法是人俯撑在地上或垫上，双臂分开，比肩略宽；脚尖支地，用腰腹力量控制躯干成一条直线；然后双肘向两侧分开，缓慢下降身体到上身贴近地面；略作停顿，再控制还原，当肘部接近伸直时，立刻进行下一次动作。另外，有些训练者还将双脚放在台阶或者球体上来提高难度。

在上述锻炼过程中存在如下问题：

第一．随着俯卧撑锻炼数量的增加，控制躯干成一条直线越来越困难。因为锻炼者是直接将手和脚支撑在地面或者垫子上，有效的锻炼姿势难以长时间保持，影响锻炼的效果。

第二．锻炼者靠近地面造成卧下时呼吸困难。当锻炼者俯下身体时，面部会靠近地面和垫子表面，此时又处于用力时刻，因此呼吸困难，还可能会吸入地面或者垫子表面的灰尘。

第三．锻炼者俯卧撑考核标准难以控制。对锻炼者进行考核的时候，因为在地面时考核者难以把握有效尺度，不易观察到锻炼者是否姿势合格，影响到锻炼者的成绩。

发明内容

本发明的目的在于克服现有技术中存在的不足，提供一种专门用于俯卧撑锻炼的体育器材。利用本发明的俯卧撑锻炼器材，将锻炼者从地面上移动到距离地面一定高度，提高锻炼者的训练效率，达到提升训练效果和易于考核的目的。

本发明的技术方案：

一种用于俯卧撑锻炼的器械，其主要结构包括横梁、支柱、支撑架和踏板，横梁的两端分别固定于两个支柱上形成一个单侧结构，两个平行设置的单侧结构分别固定于地面上组成用于俯卧撑的器械，上述器械组成形状类似于双杠结构，所述的横梁上靠近一侧支柱处设置有一个支撑架，距离支撑架为一人身高长度处设置有一踏板。支撑架的作用是用于支撑锻炼者的双手，支撑架向外部稍有倾斜，以使锻炼者的双手既可以支撑于支撑架上，也可以直接放置于横梁上，踏板的作用是使锻炼者的双脚蹬于其上，便于集中全身力量。

作为一种优化的设计方案，在所述的横梁上靠近踏板内侧挖设有可容纳脚尖的凹坑。在锻炼过程中训练者的脚尖置于凹坑内，脚跟蹬于踏板上，更利于提高训练效率。

作为支撑架的一种优化设置，其结构如下：所述的支撑架包括套设于横梁上的套管，多个螺钉穿过套管的侧壁拧入指横梁内预设的螺孔内，套管的顶部固定有耳状的把手。

作为另一种优化方案，为了适合各种年龄阶段，不同身高锻炼者的需要，将支撑架与踏板间的距离设置为可调整，主要是将支撑架可以在横梁上移动位置，具体设置是在横梁上的螺孔数目多于套管上螺钉的数目，移动套管对准螺孔并测定距离后，拧紧螺钉以固定支撑架。

对比于现有技术，本发明带来了如下技术效果：

① 由于本发明采用了类似双杠的结构形式，可以将俯卧撑锻炼者的身高从地面提升到一定高度，使得锻炼者离开地面进行锻炼，使得锻炼者在俯下身体时可以保持正常呼吸，并减少吸入的灰尘。

② 由于本发明在架子上设置了支撑架和踏板,使得训练者在锻炼时有所支撑,便于锻炼者集中身体内的力量,突出训练部位,提高训练的效果。

③ 由于支撑架可以在横梁上进行位置调整,可以满足不同人群的锻炼需要,扩大了本发明器材的应用范围。

附图说明

图1是本发明用于俯卧撑锻炼的器械的正视图。

图2是本发明用于俯卧撑锻炼的器械的俯视图。

其中,

1— 横梁 2— 支柱 3— 支撑架 4— 踏板
5— 底座 6— 地面 11— 凹坑

具体实施方式

下面结合附图和具体的实施例来对本发明用于俯卧撑锻炼的器械做进一步的详细说明,但不能以此来限制本发明的保护范围。

图1是本发明用于俯卧撑锻炼的器械的正视图,图2是本发明用于俯卧撑锻炼的器械的俯视图。由上述两图可以看出,本发明器械的结构主要包括有横梁1、支柱2、支撑架3和踏板4。该器械采用类似双杠的结构形式,但高度较双杠低,以靠近地面为宜。横梁1的两端分别固定于两个支柱2上形成该器械的一个单侧结构,两个平行设置的单侧结构分别固定于地面上组成用于俯卧撑的器械,两个单侧结构间的距离可以根据需要进行调整。支柱2的底部固定在地面上,更为优化的是固定在一个底座5上,底座5直接放置于地面6上,这样可以根据需要移动该器械,可以在室内或者室外。

在横梁1上靠近一侧支柱2处设置有一个支撑架3,距离支撑架3为一人身高长度处设置有一踏板4。支撑架3上有一把手,用以在锻炼的时候手放置在上面,把手可以在支撑架3上向外侧稍微倾斜,用以直

接将手放置在把手底部的横梁 1 上。踏板 4 的作用是在锻炼时脚蹬于其上，使锻炼者便于产生力量，考虑到人体脚部结构，还可以在横梁 1 上踏板 4 的内侧挖出一个凹坑 11，使锻炼者的脚尖伸入到凹坑 11 内，脚跟蹬于踏板 4 上。

为了实现支撑架 3 和踏板 4 之间的距离可调节，以适应不同年龄段和不同身高人体的锻炼需要，将支撑架 3 套设于横梁 1 上，并且可以在横梁 1 上移动位置以调节与踏板 4 间的距离。支撑架 4 的下部为一个管状体，上部为把手，该管状体的内部轮廓与横梁 1 的横截面外轮廓相同且较大，在管状体的侧部开有多个螺孔，横梁 1 的侧壁也开有多个螺栓孔，多个螺钉穿过管状体和横梁侧壁上的螺孔将支撑架 3 固定于横梁 1 上。在横梁侧壁上开设的螺孔数量较管状体上的螺孔多，并且横梁侧壁上的螺孔纵向排列整齐，当需要调节支撑架 3 与踏板 4 间距离时，只是将套设于横梁 1 上的支撑架 3 向内或者外移动，达到需要的距离后再拧紧螺钉即可。

实施例

在一个具体的应用于俯卧撑的器械当中，其结构和具体的数据如下：

该器械类似于双杠结构，由横梁 1、支柱 2 和底座 5 组成一个框架，其中每根横梁 1 两侧均有两根支柱 2，共有两根横梁 1 和四根支柱 2，其中相同端的支柱 2 固定在一个底座 5 上，两个横梁 1 相互平行，其组成的平面平行于水平面，当然为了特殊的锻炼效果，也可以将一端向地面稍微倾斜。上述结构当中，四根支柱 2 距离地面的高度为 40mm，两根横梁 1 间的距离为 50mm。

设置在横梁 1 上的支撑架 3 和踏板 4 间的距离为 165mm。支撑架 3 的上部为纵向的拱形把手，下部为套设于横梁 1 上的套管，支撑架 3 和横梁 1 通过螺钉进行固定。横梁 1 上踏板 4 的紧贴内侧挖有一个凹坑 11，该凹坑 11 用于容纳锻炼者的脚尖。

在锻炼者进行训练或者考核时，其双手放置于支撑架 3 上的把手上，脚尖放于凹坑 11 内，脚跟蹬于踏板 4 上，进行锻炼或者测试。锻炼者自

己可以通过用眼睛的余光注意横梁以检测自己的锻炼是否达到要求，而考核者也可以通过观察锻炼者身体与横梁的关系判断其是否达到考核要求。

毫无疑问，以上只是本发明用于俯卧撑锻炼的器械的一个具体实施例，还可以有其他的结构变换和数值替代。总而言之，本发明的保护范围还包括其他对于本领域技术人员而言显而易见的变换和替代。

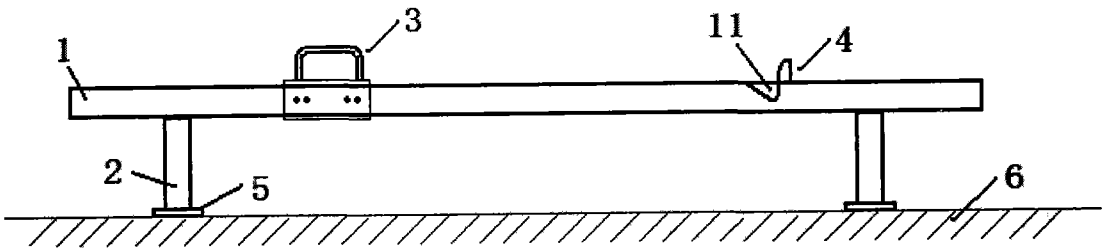


图 1

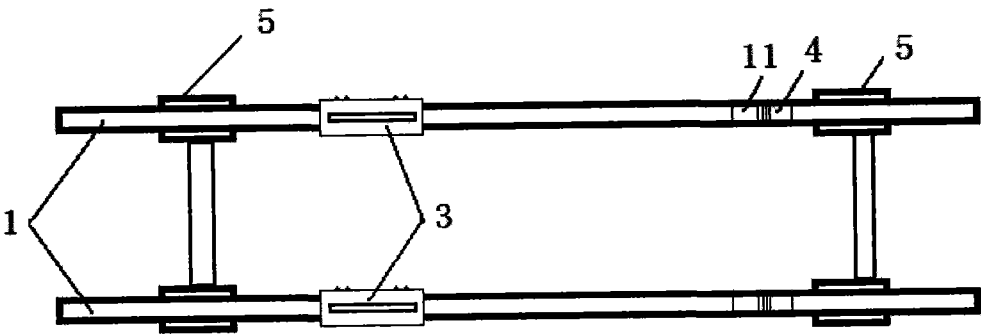


图 2