



(12)实用新型专利

(10)授权公告号 CN 209984858 U

(45)授权公告日 2020.01.24

(21)申请号 201920602490.0

(22)申请日 2019.04.28

(73)专利权人 康雨杉

地址 710054 陕西省西安市雁塔区青龙路
青龙小区H组团3单元602

(72)发明人 康雨杉

(74)专利代理机构 西安创知专利事务所 61213

代理人 谭文琰

(51)Int.Cl.

A63B 22/20(2006.01)

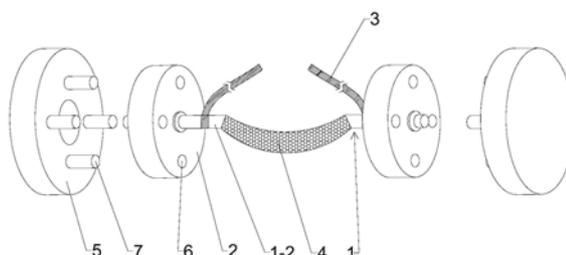
权利要求书1页 说明书5页 附图1页

(54)实用新型名称

一种劈叉练习器

(57)摘要

本实用新型公开了一种劈叉练习器,包括供练习者佩戴的滚轮部件和设置在所述滚轮部件上的绑带,所述滚轮部件包括佩戴在脚腕上的连接杆和对称转动安装在连接杆两端的两个内滚轮,所述连接杆包括弧形杆和设置在弧形杆两端的两个直杆,所述内滚轮转动安装在直杆上,所述弧形杆呈劣弧形,所述弧形杆上套装有耐磨护套,所述绑带设置在直杆上,且所述绑带位于内滚轮与弧形杆之间。本实用新型设计合理,结构简单,便于操作,能够有效避免练习者在进行劈叉练习时腿部和脚部与练习场地之间滑动摩擦的产生,同时克服了目前劈叉练习辅助器械尺寸较大,使用状态单一,且价格较贵的缺点,实用性强,便于推广使用。



1. 一种劈叉练习器,其特征在於:包括供练习者佩戴的滚轮部件和设置在所述滚轮部件上的绑带(3),所述滚轮部件包括佩戴在脚腕上的连接杆(1)和对称转动安装在连接杆(1)两端的两个内滚轮(2),所述连接杆(1)包括弧形杆(1-1)和设置在弧形杆(1-1)两端的两个直杆(1-2),所述内滚轮(2)转动安装在直杆(1-2)上,所述弧形杆(1-1)呈劣弧形,所述弧形杆(1-1)上套装有耐磨护套(4),所述绑带(3)设置在直杆(1-2)上,且所述绑带(3)位于内滚轮(2)与弧形杆(1-1)之间。

2. 按照权利要求1所述的一种劈叉练习器,其特征在於:所述内滚轮(2)上可拆卸连接有外滚轮,所述外滚轮的外径大于内滚轮(2)的外径。

3. 按照权利要求2所述的一种劈叉练习器,其特征在於:所述外滚轮为卡接式外滚轮(5),所述卡接式外滚轮(5)靠近内滚轮(2)一侧的端面上设置多个卡接柱(7),多个所述卡接柱(7)呈圆形均布,所述内滚轮(2)靠近卡接式外滚轮(5)一侧的端面上开设有多个供卡接柱(7)卡接的通孔(6),所述通孔(6)的内径与卡接柱(7)的外径相等。

4. 按照权利要求2所述的一种劈叉练习器,其特征在於:所述外滚轮为套接式外滚轮(8),所述内滚轮(2)的外圆周面上均匀开设有多个第一螺纹孔(9),所述套接式外滚轮(8)的外圆周面上均匀开设有多个第二螺纹孔(10),所述第一螺纹孔(9)的孔径与第二螺纹孔(10)的孔径相同,所述套接式外滚轮(8)通过螺柱(11)可拆卸套装在内滚轮(2)的外圆周面上,所述螺柱(11)穿过第二螺纹孔(10)伸入到第一螺纹孔(9)内,且所述螺柱(11)位于第二螺纹孔(10)内的一端不超出套接式外滚轮(8)的外圆周面。

5. 按照权利要求3或4所述的一种劈叉练习器,其特征在於:所述直杆(1-2)上开有用于固定绑带(3)的凹槽(1-3)。

一种劈叉练习器

技术领域

[0001] 本实用新型属于健身器材技术领域,具体涉及一种劈叉练习器。

背景技术

[0002] 劈叉即将两腿较大的叉开且呈“一”字形,是身体柔韧性训练的重要内容,实际生活中,劈叉主要用于舞蹈、武术以及体育等方面的训练。劈叉的类型主要有横劈叉和竖劈叉两种,此外,还有两腿开度大于180度的超级劈叉,但无论是横劈叉、竖劈叉,还是难度更高的超级劈叉,都是需要练习者经过反复的训练才能完成的动作。劈叉可以帮助我们增强韧带和肌肉的伸展能力,加大关节活动范围,增强身体柔韧性,同时,还具有使肌肤富有张力、改善腿部浮肿、增强身体平衡感等好处,因此,越来越多的人加入到了劈叉的行列中。

[0003] 但在进行劈叉练习时,练习者的腿部和脚部会不可避免地产生滑动摩擦,且产生的摩擦阻力难以合理控制,这样会使得柔韧性不好的人得不到有效的韧带拉伸效果,而且更容易拉伤,影响练习的效果,目前市场上虽然有可以避免产生滑动摩擦的劈叉练习辅助器械,但大都存在尺寸较大,使用状态单一,一般只能用于横劈叉练习,且价格较贵的缺点,因此,需要提出一种新的劈叉练习器,解决上述缺点,以便于更多地人能进行有效的劈叉练习,提高练习效果。

实用新型内容

[0004] 本实用新型所要解决的技术问题在于针对上述现有技术中的不足,提供一种劈叉练习器,其设计合理,结构简单,便于操作,能够有效避免练习者在进行劈叉练习时腿部和脚部与练习场地之间滑动摩擦的产生,同时克服了目前劈叉练习辅助器械尺寸较大,使用状态单一,且价格较贵的缺点,实用性强,便于推广使用。

[0005] 为解决上述技术问题,本实用新型采用的技术方案是:一种劈叉练习器,其特征在于:包括供练习者佩戴的滚轮部件和设置在所述滚轮部件上的绑带,所述滚轮部件包括佩戴在脚腕上的连接杆和对称转动安装在连接杆两端的两个内滚轮,所述连接杆包括弧形杆和设置在弧形杆两端的两个直杆,所述内滚轮转动安装在直杆上,所述弧形杆呈劣弧形,所述弧形杆上套装有耐磨护套,所述绑带设置在直杆上,且所述绑带位于内滚轮与弧形杆之间。

[0006] 上述的一种劈叉练习器,其特征在于:所述内滚轮上可拆卸连接有外滚轮,所述外滚轮的外径大于内滚轮的外径。

[0007] 上述的一种劈叉练习器,其特征在于:所述外滚轮为卡接式外滚轮,所述卡接式外滚轮靠近内滚轮一侧的端面上设置多个卡接柱,多个所述卡接柱呈圆形均布,所述内滚轮靠近卡接式外滚轮一侧的端面上开设有多个供卡接柱卡接的通孔,所述通孔的内径与卡接柱的外径相等。

[0008] 上述的一种劈叉练习器,其特征在于:所述外滚轮为套接式外滚轮,所述内滚轮的外圆周面上均匀开设有多个第一螺纹孔,所述套接式外滚轮的外圆周面上均匀开设有多个

第二螺纹孔,所述第一螺纹孔的孔径与第二螺纹孔的孔径相同,所述套接式外滚轮通过螺柱可拆卸套装在内滚轮的外圆周面上,所述螺柱穿过第二螺纹孔伸入到第一螺纹孔内,且所述螺柱位于第二螺纹孔内的一端不超出套接式外滚轮的外圆周面。

[0009] 上述的一种劈叉练习器,其特征在于:所述直杆上开有用于固定绑带的凹槽。

[0010] 本实用新型与现有技术相比具有以下优点:

[0011] 1、本实用新型通过在连接杆上安装内滚轮和绑带,这样在使用该劈叉练习器进行劈叉练习时,练习者可以通过绑带将脚腕牢固地固定在连接杆上,然后再进行劈叉,绑带能够防止在劈叉的过程中脚腕脱离连接杆,造成练习者意外受伤;在练习者通过腿部带动脚部运动的过程中,内滚轮与地面间的滚动摩擦代替了腿部和脚部与地面间的滑动摩擦,使得练习者的拉伸更加省力,且不易拉伤,同时可以利用腿部和脚部与地面间的摩擦力大大减小的优点来闪腿,从而更加高效的拉伸韧带,增强韧带和肌肉的伸展能力。

[0012] 2、本实用新型的连接杆包括弧形杆和设置在弧形杆两端的两个直杆,通过设置弧形杆,这样在练习者使用该劈叉练习器进行劈叉练习时,刚好可以将脚腕放在弧形杆上,提高了连接杆对脚腕的包裹性,增大了脚腕的受力面积,提高了使用舒适性。

[0013] 3、本实用新型的弧形杆呈劣弧形,这样能够在增大脚腕的受力面积和提高使用舒适性的基础上,便于练习者将脚腕放置到弧形杆上或将脚腕从弧形杆上取下,同时,避免了连接杆上的应力过多的集中到弧形杆上而加速连接杆的损坏,能够延长连接杆的使用寿命。

[0014] 4、本实用新型通过在弧形杆上套装耐磨护套,这样在练习者使用该劈叉练习器进行劈叉练习时,脚腕直接与耐磨护套接触,提高了练习者的使用舒适性,同时能够减少因脚腕直接接触连接杆的杆体而对脚腕造成磨损。

[0015] 5、本实用新型结构简单,尺寸较小,练习者在使用该劈叉练习器进行劈叉练习时,佩戴一个或两个该劈叉练习器都可以,且可以完成任何劈叉动作,不受该劈叉练习器结构的限制;尤其在进行后腿拉伸时,腿部和脚部对墙体的压力会更大,因此腿部和脚部与墙之间的摩擦力会更大,但是内滚轮与墙体间的滚动摩擦会代替腿部和脚部与墙体间的滑动摩擦,使得练习者的拉伸更加省力,腿部可以得到更好的拉伸,且不易拉伤,练习效果好。

[0016] 综上所述,本实用新型设计合理,结构简单,便于操作,能够有效避免练习者在进行劈叉练习时腿部和脚部与练习场地之间滑动摩擦的产生,同时克服了目前劈叉练习辅助器械尺寸较大,使用状态单一,且价格较贵的缺点,实用性强,便于推广使用。

[0017] 下面通过附图和实施例,对本实用新型的技术方案做进一步的详细描述。

附图说明

[0018] 图1为本实用新型实施例1的结构示意图。

[0019] 图2为本实用新型实施例2的结构示意图。

[0020] 图3为本实用新型连接杆的结构示意图。

[0021] 附图标记说明:

[0022] 1—连接杆; 1-1—弧形杆; 1-2—直杆;

[0023] 1-3—凹槽; 2—内滚轮; 3—绑带;

[0024] 4—耐磨护套; 5—卡接式外滚轮; 6—通孔;

- [0025] 7—卡接柱； 8—套接式外滚轮； 9—第一螺纹孔；
[0026] 10—第二螺纹孔； 11—螺柱。

具体实施方式

[0027] 实施例1

[0028] 如图1和图3所示,本实用新型包括供练习者佩戴的滚轮部件和设置在所述滚轮部件上的绑带3,所述滚轮部件包括佩戴在脚腕上的连接杆1和对称转动安装在连接杆1两端的两个内滚轮2,所述连接杆1包括弧形杆1-1和设置在弧形杆1-1两端的两个直杆1-2,所述内滚轮2转动安装在直杆1-2上,所述弧形杆1-1呈劣弧形,所述弧形杆1-1上套装有耐磨护套4,所述绑带3设置在直杆1-2上,且所述绑带3位于内滚轮2与弧形杆1-1之间。

[0029] 本实施例中,通过在连接杆1上安装内滚轮2和绑带3,这样在使用该劈叉练习器进行劈叉练习时,练习者可以通过绑带3将脚腕牢固地固定在连接杆1上,然后再进行劈叉,绑带3能够防止在劈叉的过程中脚腕脱离连接杆1,造成练习者意外受伤;在练习者通过腿部带动脚部运动的过程中,内滚轮2与地面间的滚动摩擦代替了腿部和脚部与地面间的滑动摩擦,使得练习者的拉伸更加省力,且不易拉伤,同时可以利用腿部和脚部与地面间的摩擦力大大减小的优点来闪腿,从而更加高效的拉伸韧带,增强韧带和肌肉的伸展能力。

[0030] 本实施例中,所述连接杆1包括弧形杆1-1和设置在弧形杆1-1两端的两个直杆1-2,通过设置弧形杆1-1,这样在练习者使用该劈叉练习器进行劈叉练习时,刚好可以将脚腕放在弧形杆1-1上,提高了连接杆1对脚腕的包裹性,增大了脚腕的受力面积,提高了使用舒适性。

[0031] 本实施例中,所述弧形杆1-1呈劣弧形,这样能够在增大脚腕的受力面积和提高使用舒适性的基础上,便于练习者将脚腕放置到弧形杆1-1上或将脚腕从弧形杆1-1上取下,同时,避免了连接杆1上的应力过多的集中到弧形杆1-1上而加速连接杆1的损坏,能够延长连接杆1的使用寿命。

[0032] 本实施例中,通过在弧形杆1-1上套装耐磨护套4,这样在练习者使用该劈叉练习器进行劈叉练习时,脚腕直接与耐磨护套4接触,提高了练习者的使用舒适性,同时能够减少因脚腕直接接触连接杆1的杆体而对脚腕造成磨损。

[0033] 本实施例中,所述耐磨护套4由硅胶、橡胶、棉布或海绵等柔软度较好的材料制成,以防止频繁的摩擦造成练习者脚腕处的皮肤损伤,能够更好的保护练习者的脚腕,提高了使用舒适性。优选地,所述耐磨护套4为防滑海绵护套,防滑海绵护套既能达到耐磨的效果,又透气,使得使用舒适性更高。

[0034] 本实施例中,该劈叉练习器结构简单,尺寸较小,练习者在使用该劈叉练习器进行劈叉练习时,佩戴一个或两个该劈叉练习器都可以,且可以完成任何劈叉动作,不受该劈叉练习器结构的限制;尤其在进行了后腿拉伸时,腿部和脚部对墙体的压力会更大,因此腿部和脚部与墙之间的摩擦力会更大,但是内滚轮2与墙体间的滚动摩擦会代替腿部和脚部与墙体间的滑动摩擦,使得练习者的拉伸更加省力,腿部可以得到更好的拉伸,且不易拉伤,练习效果好。

[0035] 本实施例中,所述直杆1-2与内滚轮2之间通过轴承连接。

[0036] 本实施例中,所述绑带3设置在直杆1-2上,且所述绑带3位于内滚轮2与弧形杆1-1

之间,这样便于练习者通过绑带3将脚腕固定在弧形杆1-1上,同时,能够在不影响该劈叉练习器正常使用的前提下使得连接杆1的受力更加均匀,能够延长连接杆1的使用寿命。

[0037] 如图1所示,本实施例中,所述内滚轮2上可拆卸连接有外滚轮,所述外滚轮的外径大于内滚轮2的外径。

[0038] 本实施例中,练习者能够通过在内滚轮2上加装外滚轮来改变脚腕距地面的高度,从而使得该劈叉练习器能适应不同练习者的练习高度或同一练习者不同时期的练习高度,提高该劈叉练习器的适应性。

[0039] 如图1所示,本实施例中,所述外滚轮为卡接式外滚轮5,所述卡接式外滚轮5靠近内滚轮2一侧的端面上设置多个卡接柱7,多个所述卡接柱7呈圆形均布,所述内滚轮2靠近卡接式外滚轮5一侧的端面上开设有多个供卡接柱7卡接的通孔6,所述通孔6的内径与卡接柱7的外径相等。

[0040] 本实施例中,当需要加装卡接式外滚轮5时,只需将卡接柱7全部插入到对应的通孔6中即可;当需要拆除卡接式外滚轮5时,只需将卡接柱7从通孔6中完全拔出即可,使用方便快捷,省时省力。

[0041] 本实施例中,所述卡接式外滚轮5靠近内滚轮2一侧的端面中部开有供穿出内滚轮2的直杆1-2和轴承穿设的圆孔,所述圆孔的孔径大于所述轴承的外径,以保证加装的卡接式外滚轮5与内滚轮2之间能够紧密的贴合。进一步的优选,所述圆孔为通孔,这样还可以减轻卡接式外滚轮5的重量,进而减轻该劈叉练习器的重量。

[0042] 本实施例中,进一步的优选,所述卡接柱7的长度大于通孔6的深度,且所述卡接柱7伸出通孔6的一端套设有紧固螺母,以加强卡接式外滚轮5与内滚轮2之间的连接稳定性,保证该劈叉练习器的使用安全性。

[0043] 如图1和图3所示,本实施例中,所述直杆1-2上开有用于固定绑带3的凹槽1-3。

[0044] 本实施例中,在所述直杆1-2上设置凹槽1-3的目的是,一方面,便于将绑带3缠绕固定在直杆1-2上;另一方面,所述凹槽1-3能对绑带3起到限位的作用,增强绑带3对脚腕的固定效果。

[0045] 本实用新型使用时,先将脚腕放置到弧形杆1-1上,再通过绑带3将脚腕固定在弧形杆1-1上,之后即可使用该劈叉练习器进行劈叉练习。

[0046] 实施例2

[0047] 如图2所示,本实施例中,所述外滚轮为套接式外滚轮8,所述内滚轮2的外圆周面上均匀开设有多个第一螺纹孔9,所述套接式外滚轮8的外圆周面上均匀开设有多个第二螺纹孔10,所述第一螺纹孔9的孔径与第二螺纹孔10的孔径相同,所述套接式外滚轮8通过螺柱11可拆卸套装在内滚轮2的外圆周面上,所述螺柱11穿过第二螺纹孔10伸入到第一螺纹孔9内,且所述螺柱11位于第二螺纹孔10内的一端不超出套接式外滚轮8的外圆周面。

[0048] 本实施例中,所述套接式外滚轮8的内径与内滚轮2的外径相同,所述第一螺纹孔9、第二螺纹孔10及螺柱11的数量至少为两个,以确保套接式外滚轮8与内滚轮2之间连接的稳定性。

[0049] 本实施例中,所述螺柱11加装完成后,所述螺柱11位于第二螺纹孔10内的一端不超出套接式外滚轮8的外圆周面,以保证套接式外滚轮8能在内滚轮2的带动下正常转动。

[0050] 本实施例中,当需要加装套接式外滚轮8时,先将套接式外滚轮8套装在内滚轮2

上,然后再安装螺柱11,并使螺柱11穿过第二螺纹孔10伸入到第一螺纹孔9内;当需要拆除套接式外滚轮8时,先将螺柱11拆下,再将套接式外滚轮8取下,操作简便快捷。

[0051] 本实施例中,其余部分的结构均与实施例1相同。

[0052] 以上所述,仅是本实用新型的较佳实施例,并非对本实用新型作任何限制,凡是根据本实用新型技术实质对以上实施例所作的任何简单修改、变更以及等效结构变化,均仍属于本实用新型技术方案的保护范围内。

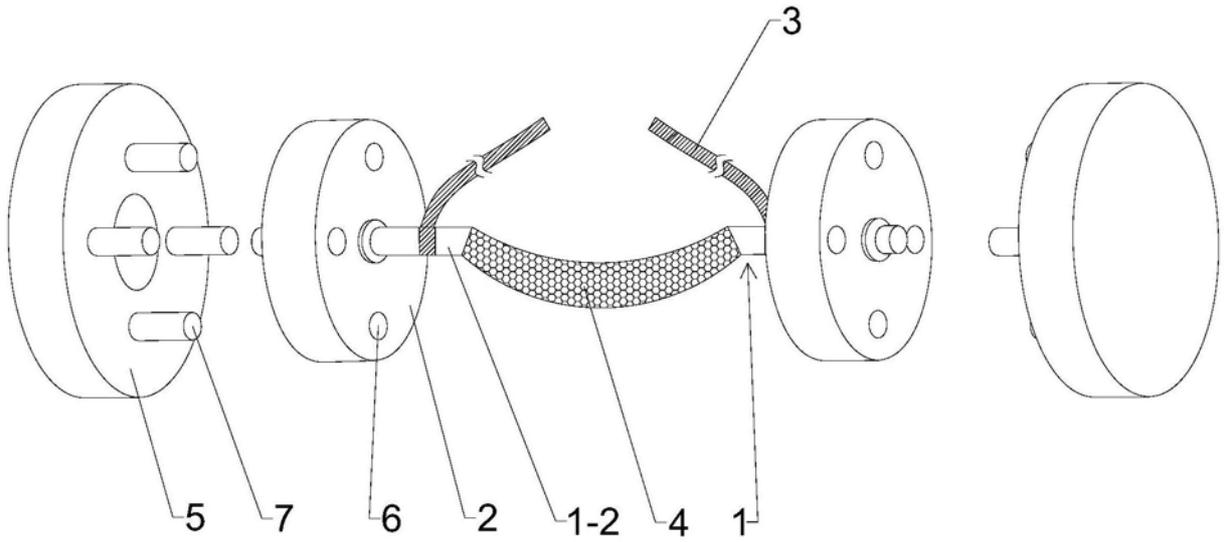


图1

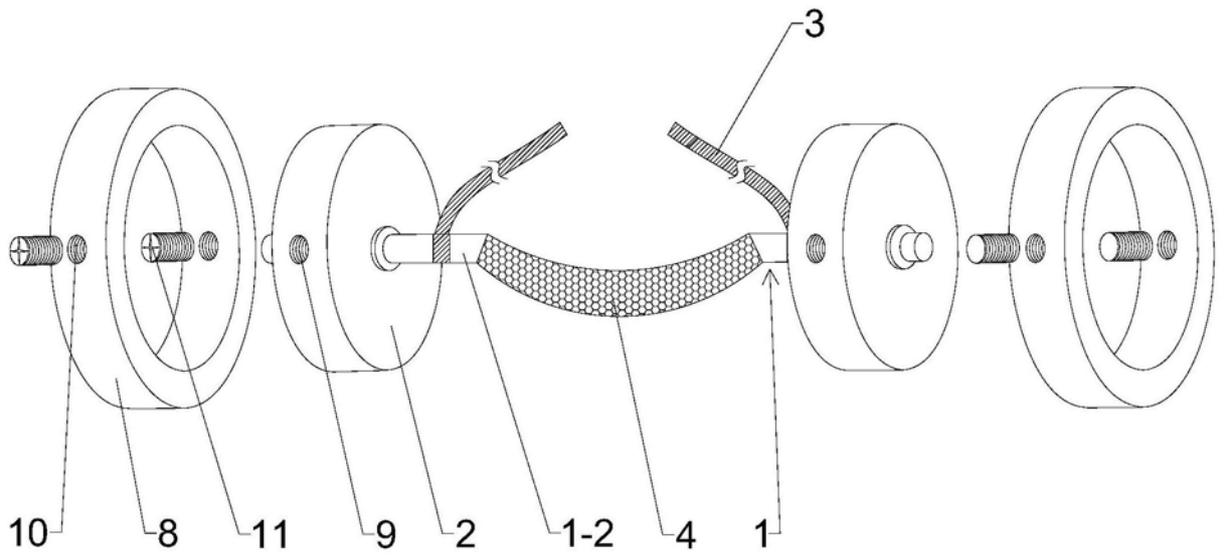


图2

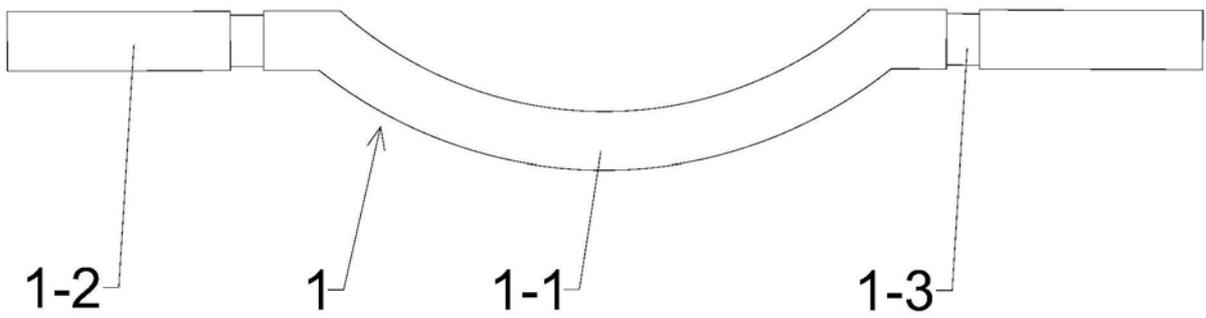


图3