



(12)实用新型专利

(10)授权公告号 CN 205683473 U

(45)授权公告日 2016. 11. 16

(21)申请号 201620310757.5

(22)申请日 2016.04.14

(73)专利权人 燕山大学

地址 066004 河北省秦皇岛市海港区河北
大街438号

(72)发明人 孙红敏

(51)Int.Cl.

A63B 21/072(2006.01)

A63B 21/075(2006.01)

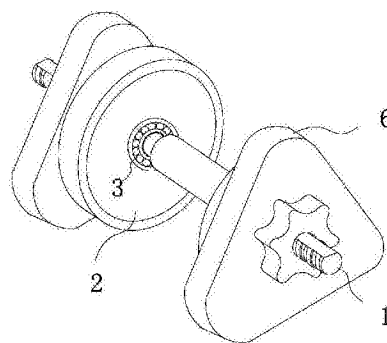
权利要求书1页 说明书3页 附图2页

(54)实用新型名称

一种多功能哑铃

(57)摘要

本实用新型属于体育运动器材和训练方法领域,特别涉及一种多功能哑铃,该多功能哑铃由台阶轴、滚轮、轴承、握柄、锁紧装置、三角形哑铃片和若干直径递减的圆形哑铃片构成。本实用新型通过台阶轴上的削边螺纹台阶与三角形哑铃片结合的设计,使得该哑铃具备稳定俯卧撑手柄的功能;通过轴承将台阶轴与滚轮固连的设计使得该哑铃具备滚轮的功能,通过安装使用不同哑铃片可实现哑铃的健身功能,实现了一械多用,对发展上肢肌肉、胸大肌、肩带肌、腹背肌等多处肌肉群力量训练具有实际意义。



1. 一种多功能哑铃, 其特征在于: 该多功能哑铃由台阶轴(1)、滚轮(2)、轴承(3)、握柄(4)、锁紧装置(5)、三角形哑铃片(6)和若干直径递减的圆形哑铃片(7)构成; 所述台阶轴(1)共设有三个台阶, 两头最外端是第一台阶(8), 第一台阶(8)为对称削边螺纹台阶; 与第一台阶(8)相邻的是直径略大的第二台阶(9), 轴的中部是直径略大于所述第二台阶(9)的第三台阶(10)。

2. 如权利要求1所述的一种多功能哑铃, 其特征在于: 所述滚轮(2)的直径小于等于所述三角形哑铃片(6)的内接圆直径, 所述台阶轴(1)与滚轮(2)通过轴承(3)的内环连接固定在所述第二台阶(9)上, 在所述滚轮(2)的轮面上设置一层软质防滑垫层(12)。

3. 如权利要求1所述的一种多功能哑铃, 其特征在于: 所述三角形哑铃片(6)为正三角形, 在所述三角形哑铃片(6)的中心位置设置有一个与所述削边螺纹台阶剖视图所示形状相吻合的孔(11)。

4. 如权利要求1所述的一种多功能哑铃, 其特征在于: 所述若干直径递减的圆形哑铃片(7)中最大的哑铃片的直径小于所述滚轮(2)的直径, 在圆形哑铃片的中心部位设置有一个直径大于所述第一台阶(8)、小于第二台阶(9)直径的圆孔。

一种多功能哑铃

技术领域

[0001] 本实用新型属于体育运动器材和训练方法领域,特别涉及一种多功能哑铃。

背景技术

[0002] 为了提高训练效率人们往往需要利用器材来调节训练的难度和强度。例如,在进行俯卧撑锻炼时,需要利用双手支持距离、支撑点的稳定程度等的变化来调节运动强度;又如,在进行上肢肌肉力量训练时,人们常用可调节重量的哑铃进行训练;人们为了训练的综合性需要会采用一些动态全身运动的方法来进行训练,往往也需要使用一些专门的器材如滚轮等。在现实生活当中,人们希望拥有的器材能“一械多用”,这样就可以用购买数量最少的器材满足多种训练目的的需要,同时在家庭中为了节省空间也同样有“一械多用”的需求,因此说多功能运动训练器材的研发是全民健身运动特别是家庭运动健身的需要,所以我们研发了这款多功能哑铃。

发明内容

[0003] 针对上述技术问题,本实用新型提供一种多功能哑铃,该哑铃可满足多种形式俯卧撑、俯卧撑直臂扩胸、收胸以及展臂、收臂等动作训练的训练要求,对发展上肢肌肉、胸大肌、肩带肌、腹背肌等多处肌肉群力量训练均具有良好的促进作用。

[0004] 为了实现上述功能,本实用新型提供的技术方案是:一种多功能哑铃,主要包括:台阶轴、滚轮、轴承、握柄、锁紧装置、三角形哑铃片和若干直径递减的圆形哑铃片。

[0005] 所述台阶轴共设有三个台阶,两头最外端是第一台阶,第一台阶为对称削边螺纹台阶;与第一台阶相邻的是直径略大的第二台阶,轴的中部是直径略大于所述第二台阶的第三台阶。

[0006] 在所述台阶轴的第三台阶的外部设置一软垫套构成握柄。

[0007] 所述滚轮的直径小于等于所述三角形哑铃片的内接圆直径,所述台阶轴与滚轮通过轴承的内环连接固定在所述第二台阶上,在所述滚轮的轮面上设置一层软质防滑垫层。

[0008] 所述三角形哑铃片为正三角形,在所述三角形哑铃片的中心位置设置有一个与所述削边螺纹台阶剖视图所示形状相吻合的孔。

[0009] 所述若干直径递减的圆形哑铃片中最大的哑铃片的直径小于所述滚轮的直径,在圆形哑铃片的中心部位设置有一个直径大于所述第一台阶、小于第二台阶直径的圆孔。

[0010] 在所述台阶轴两个削边螺纹台的端头设置锁紧装置。

[0011] 所述锁紧装置为一多角手轮,在其中的通孔内壁设置有与所述台阶轴两端的螺纹相匹配的内螺纹。

[0012] 本实用新型的有益效果在于:

[0013] 1、本方案台阶轴上的削边螺纹台阶与三角形哑铃片结合的设计,使得三角形哑铃片与所述台阶轴之间不能转动,又因哑铃片为三角形所以不能在地面上圆滑滚动,使该哑铃具备稳定俯卧撑手柄的功能。

[0014] 2、通过轴承将台阶轴与滚轮固连的设计使得该哑铃具备滚轮的功能,可满足俯卧撑直臂扩胸、收胸以及展臂、收臂等动作训练的训练要求。

[0015] 3、通过安装使用不同直径和重量哑铃片的设计,使得该哑铃具备哑铃的健身功能。

附图说明

[0016] 下面结合附图和具体实施方式对本实用新型的实施例作进一步详细具体的说明。

[0017] 图1是一立体示意图,说明本实用新型的稳定俯卧撑握柄功能实施例;

[0018] 图2是图1的主视图;

[0019] 图3是图1的侧视图;

[0020] 图4是一立体示意图,说明本实用新型的滚轮功能实施例;

[0021] 图5是一立体示意图,说明本实用新型的哑铃功能实施例;

[0022] 图6是图5的主视图;

[0023] 图7是台阶轴的立体示意图;

[0024] 图8是图7的主视图;

[0025] 图9是削边螺纹台阶的A-A向剖视图;

[0026] 图10是三角形哑铃片的主视图;

[0027] 图11是锁紧装置的立体示意图;

[0028] 图12是图11的主视图。

具体实施方式

[0029] 本实用新型所涉及的一种多功能哑铃如图1、图4和图5所示。主要包括:台阶轴1、滚轮2、轴承3、握柄4、锁紧装置5、三角形哑铃片6和若干直径递减的圆形哑铃片7。

[0030] 所述台阶轴1共设有三个台阶,两头最外端是第一台阶8,第一台阶8为对称削边螺纹台阶;与第一台阶8相邻的是直径略大的第二台阶9,轴的中部是直径略大于所述第二台阶9的第三台阶10,如图7、图8所示。

[0031] 在所述台阶轴1的第三台阶10的外部设置一软垫套构成握柄4,如图6、图7所示。

[0032] 所述滚轮2的直径小于等于所述三角形哑铃片6的内接圆直径,所述台阶轴1与滚轮2通过轴承3的内环连接固定在所述第二台阶9上,在所述滚轮2的轮面上设置一层软质防滑垫层12,见图3、图4。

[0033] 所述三角形哑铃片6为正三角形,在所述三角形哑铃片6的中心位置设置有一个与所述削边螺纹台阶剖视图所示形状相吻合的孔11,如图9、图10所示。

[0034] 所述若干直径递减的圆形哑铃片7中最大的哑铃片的直径小于所述滚轮2的直径,在圆形哑铃片的中心部位设置有一个直径大于所述第一台阶8、小于第二台阶9直径的圆孔。

[0035] 在所述台阶轴1两个削边螺纹台的端头设置锁紧装置5,见图5。

[0036] 所述锁紧装置5为一多角手轮,在其中心的通孔内壁设置有与所述台阶轴1两端的螺纹相匹配的内螺纹13,如图11、图12所示。

[0037] 需要说明的是:所述实施例中三角形哑铃片6的形状也可以是其它多边形;所述台

阶轴1两端的削边螺纹台阶也可以是削去多个边的多边削边螺纹台,与之配套使用的多边形哑铃片的中孔须是与所述多边削边螺纹台形状匹配的形状。

[0038] 使用方案

[0039] 一、稳定俯卧撑握柄功能(见图1)

[0040] 在所述左右两个滚轮的外侧分别安装所述三角形哑铃片6,在所述三角形哑铃片6的外侧用锁紧装置5将三角形哑铃片6锁紧,依据训练难度的需要选择好两只哑铃之间的距离后使两只三角形哑铃片6对应的一个边着地放置,使用者双手各握一只哑铃可做俯卧撑双臂屈伸训练。

[0041] 二、滚轮功能(见图4)

[0042] 使用者用双手各握一只滚轮的握柄,使两只滚轮握柄的轴与人体纵轴平行状态下成俯卧直臂支撑状,双臂利用身体重量使两只滚轮向左右两个方向滚动成扩胸姿势使胸部逐渐接近地面,随后接着双臂用力做收胸动作使双臂收回到俯卧直臂支撑状态,如此往复动作即可完成俯卧撑直臂扩胸、收胸动作的训练。

[0043] 使用者也可用双手各握一只滚轮的握柄或用双手握住一只滚轮的握柄,使滚轮握柄的轴与人体额状轴平行状态下成俯卧直臂支撑状,双臂利用身体重量使滚轮向前滚动成展臂姿势使胸部逐渐接近地面,随后接着双臂用力回拉并下压做收臂动作使双臂回到俯卧直臂支撑状态,如此往复动作即可完成俯卧撑展臂、收臂动作的训练。

[0044] 三、哑铃功能(见图5)

[0045] 依据训练难度的需要选择好哑铃片的重量和数量安装在所述左右两个滚轮的外侧,在最外一只哑铃片的外侧用锁紧装置将哑铃片锁紧固定,即可进行哑铃配重的各种力量训练。

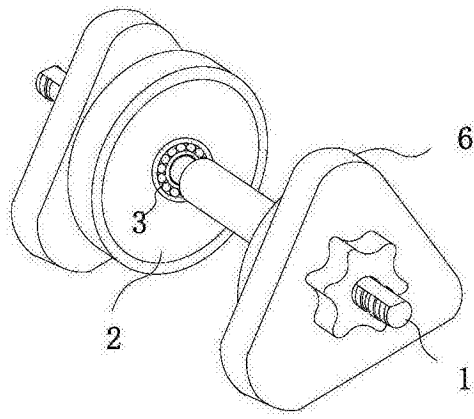


图1

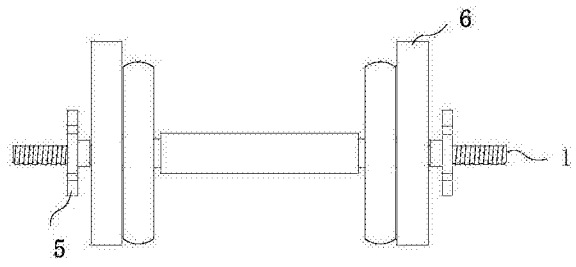


图2

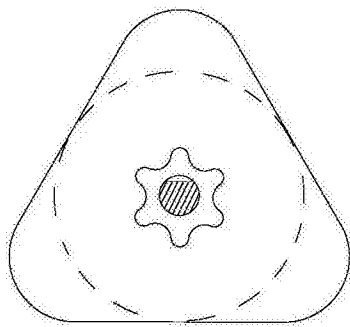


图3

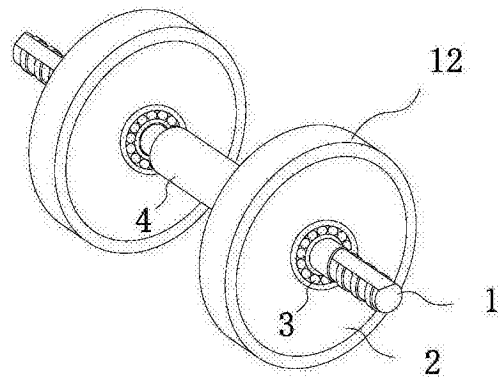


图4

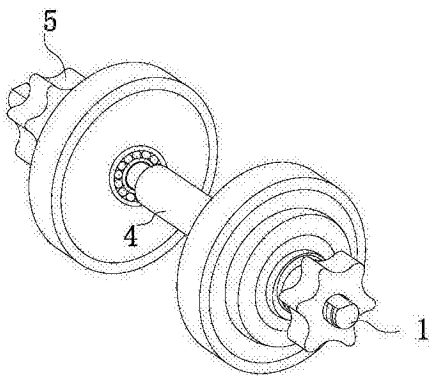


图5

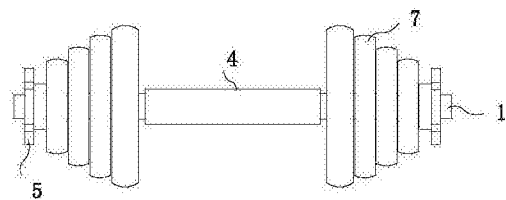


图6

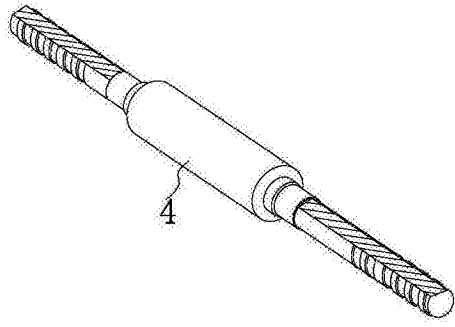


图7

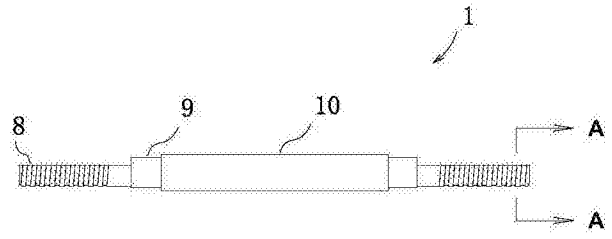


图8

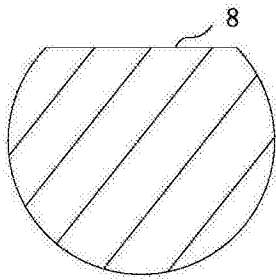


图9

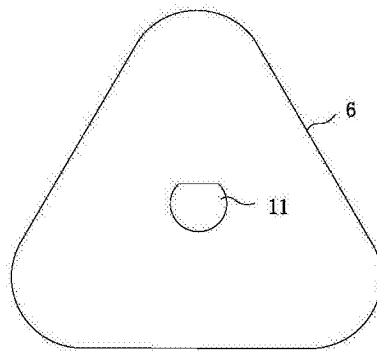


图10

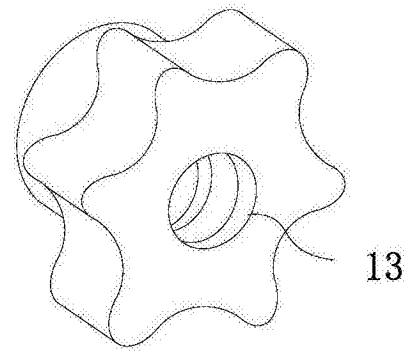


图11

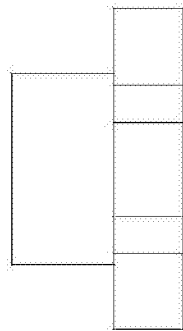


图12