



(12)发明专利申请

(10)申请公布号 CN 107213597 A

(43)申请公布日 2017.09.29

(21)申请号 201710578018.3

(22)申请日 2017.07.15

(71)申请人 陇东学院

地址 745000 甘肃省庆阳市西峰区兰州路
45号陇东学院大学生创新创业基地

(72)发明人 袁明煜 苟小平 张江龙 熊振强
米艳 苟和平

(51)Int.Cl.

A63B 23/04(2006.01)

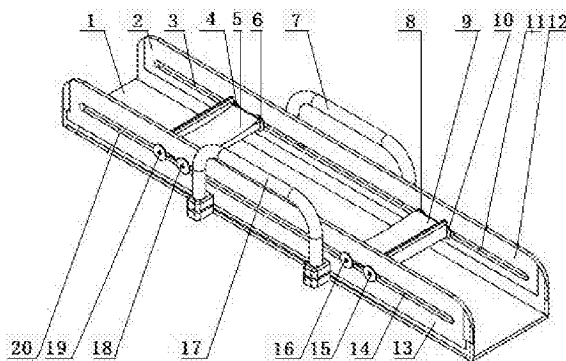
权利要求书1页 说明书2页 附图3页

(54)发明名称

双滑轨道腿部柔韧训练器

(57)摘要

本发明涉及一种体育柔韧训练器材,具体涉及一种双滑轨道腿部柔韧训练器,其特征是:在底板(1)的钢板上面,焊接有侧板一、侧板二和侧板三,在侧板一、侧板二上焊接有扶手一;扶手一是直径3厘米的金属管,上面制作有2毫米的塑胶层。滑板一上面包裹一层2毫米的塑胶,滑板二上面包裹一层2毫米的塑胶,滑板一和滑板二上制作有弧形支撑面,适合练习者的两脚放置,滑板一和滑板二的前端焊接有五厘米高度的脚挡板。本发明提供了一个腿部柔韧纵叉、横叉训练的专门性器材,拉伸效果较好,增强练习者训练腿部柔韧的热情。



1. 一种双滑轨道腿部柔韧训练器,其特征是:在底板(1)的钢板上面,焊接有侧板一、侧板二和侧板三,在侧板一、侧板二上焊接有扶手一;扶手一是直径3厘米的金属管,上面制作有2毫米的塑胶层。

2. 一种双滑轨道腿部柔韧训练器,其特征是:在侧板三上焊接有扶手二,扶手二是直径3厘米的金属管,上面制作有2毫米的塑胶层。

3. 一种双滑轨道腿部柔韧训练器,其特征是:滑板一上面连接有四个滑轮,分别是滑轮A、滑轮B、滑轮G和滑轮H,滑轮A、滑轮B、滑轮G和滑轮H为双面的可拆卸滑轮,四个滑轮通过螺丝安装固定在滑轨二和滑轨三的轨道里面。

4. 一种双滑轨道腿部柔韧训练器,其特征是:滑板二上面连接有四个滑轮,分别是滑轮C、滑轮D、滑轮E和滑轮F,滑轮C、滑轮D、滑轮E和滑轮F为双面的可拆卸滑轮,四个滑轮通过螺丝安装固定在滑轨一和滑轨四的轨道里面。

5. 一种双滑轨道腿部柔韧训练器,其特征是:滑板一上面包裹一层2毫米的塑胶,滑板二上面包裹一层2毫米的塑胶,滑板一和滑板二上制作有弧形支撑面,适合练习者的两脚放置,滑板一和滑板二的前端焊接有五厘米高度的脚挡板。

双滑轨道腿部柔韧训练器

技术领域

[0001] 本发明涉及一种体育柔韧训练器材,具体为双滑轨道腿部柔韧训练器。

背景技术

[0002] 柔韧素质是身体素质的重要组成部分,良好的柔韧素质是进行技术动作学习的基础,目前专门性柔韧训练的器械设计简单,达不到专门性训练的需要,常见的训练方法是:练习者在纵叉、横叉柔韧训练时,坐到地上分腿拉伸韧带,由于练习者坐在地面上缺乏向前的滑动动力,另一种训练的方法是垂直向下开髋劈叉,由于训练强度太大,肌肉疼痛无法进行较长时间的训练。

发明内容

[0003] 为了克服现有的不足,为此专门设计制作了一种双滑轨道腿部柔韧训练器。

为实现上述目的,本发明解决其技术问题所采用的技术方案如下,由:1、底板,2、侧板一,3、滑轨一,4、滑轮A,5、滑板一,6、滑轮B,7、扶手一,8、滑轮C,9、滑板二,10、滑轮D,11、滑轨二,12、侧板二,13、侧板三,14、滑轨三,15、滑轮E,16、滑轮F,17、扶手二,18、滑轮G,19、滑轮H和20、滑轨四组成。

[0004] 所述的双滑轨道腿部柔韧训练器,其特征是:在底板1的钢板上面,焊接有侧板一、侧板二和侧板三,在侧板一、侧板二上焊接有扶手一;扶手一是直径3厘米的金属管,上面制作有2毫米的塑胶层。

[0005] 所述的双滑轨道腿部柔韧训练器,其特征是:在侧板三上焊接有扶手二,扶手二是直径3厘米的金属管,上面制作有2毫米的塑胶层。

[0006] 所述的双滑轨道腿部柔韧训练器,其特征是:滑板一上面连接有四个滑轮,分别是滑轮A、滑轮B、滑轮G和滑轮H,滑轮A、滑轮B、滑轮G和滑轮H为双面的可拆卸滑轮,四个滑轮通过螺丝安装固定在滑轨二和滑轨三的轨道里面。

[0007] 所述的双滑轨道腿部柔韧训练器,其特征是:滑板二上面连接有四个滑轮,分别是滑轮C、滑轮D、滑轮E和滑轮F,滑轮C、滑轮D、滑轮E和滑轮F为双面的可拆卸滑轮,四个滑轮通过螺丝安装固定在滑轨一和滑轨四的轨道里面。

[0008] 所述的双滑轨道腿部柔韧训练器,其特征是:滑板一上面包裹一层2毫米的塑胶,滑板二上面包裹一层2毫米的塑胶,滑板一和滑板二上制作有弧形支撑面,适合练习者的两脚放置,滑板一和滑板二的前端焊接有五厘米高度的脚挡板。

[0009] 本发明的有益效果是:提供了一个腿部柔韧纵叉、横叉训练的专门性器材,拉伸效果较好,增强练习者训练腿部柔韧的热情。

[0010] 因此本发明具有如下优点:本器械结构简单,制作方便,容易推广和普及使用。

附图说明

[0011] 下面结合附图和实施例对本发明进一步说明。

- [0012] 图1 是本发明双滑轨道腿部柔韧训练器的主视图。
- [0013] 图2 是本发明双滑轨道腿部柔韧训练器的后视图。
- [0014] 图3 是本发明双滑轨道腿部柔韧训练器的左视图。
- [0015] 图4 是本发明双滑轨道腿部柔韧训练器的右视图。
- [0016] 图5 是本发明双滑轨道腿部柔韧训练器的俯视图。
- [0017] 图6 是本发明双滑轨道腿部柔韧训练器的仰视图。
- [0018] 图7 是本发明双滑轨道腿部柔韧训练器的立体图。
- [0019] 图8 是本发明双滑轨道腿部柔韧训练器的立体标注示意图。
- [0020] 图中:1、底板,2、侧板一,3、滑轨一,4、滑轮A,5、滑板一,6、滑轮B,7、扶手一,8、滑轮C,9、滑板二,10、滑轮D,11、滑轨二,12、侧板二,13、侧板三,14、滑轨三,15、滑轮E,16、滑轮F,17、扶手二,18、滑轮G,19、滑轮H,20、滑轨四。

具体实施方式

[0021] 实施例:如图8所示,所述的双滑轨道腿部柔韧训练器,其特征是:在底板1的钢板上面,焊接有侧板一、侧板二和侧板三,在侧板一、侧板二上焊接有扶手一;扶手一是直径3厘米的金属管,上面制作有2毫米的塑胶层。

[0022] 所述的双滑轨道腿部柔韧训练器,其特征是:在侧板三上焊接有扶手二,扶手二是直径3厘米的金属管,上面制作有2毫米的塑胶层。

[0023] 所述的双滑轨道腿部柔韧训练器,其特征是:滑板一上面连接有四个滑轮,分别是滑轮A、滑轮B、滑轮G和滑轮H,滑轮A、滑轮B、滑轮G和滑轮H为双面的可拆卸滑轮,四个滑轮通过螺丝安装固定在滑轨二和滑轨三的轨道里面。

[0024] 所述的双滑轨道腿部柔韧训练器,其特征是:滑板二上面连接有四个滑轮,分别是滑轮C、滑轮D、滑轮E和滑轮F,滑轮C、滑轮D、滑轮E和滑轮F为双面的可拆卸滑轮,四个滑轮通过螺丝安装固定在滑轨一和滑轨四的轨道里面。

[0025] 所述的双滑轨道腿部柔韧训练器,其特征是:滑板一上面包裹一层2毫米的塑胶,滑板二上面包裹一层2毫米的塑胶,滑板一和滑板二上制作有弧形支撑面,适合练习者的两脚放置,滑板一和滑板二的前端焊接有五厘米高度的脚挡板。

[0026] 练习者在双滑轨道腿部柔韧训练器上,两脚分别踩踏在滑板一和滑板二上,两手分别扶在扶手一和扶手二上,训练纵叉和横叉腿部柔韧素质,可以采用动力性拉伸和静力性拉伸相结合训练。

[0027] 双滑轨道腿部柔韧训练器上,进行动力性拉伸和静力性拉伸相结合训练,吸气时两手用力握在两个扶手上,因为吸气时候人体肌肉变得僵硬,拉伸会拉伤肌肉,呼吸时候肌肉会变得放松,有利于柔韧的训练,呼气时两手稍用力握在两个扶手上,慢慢呼气进行拉伸训练,当达到练习者最大劈叉的程度时,静力性拉伸20秒,完成了一组拉伸训练后,练习者停止训练,在地面上跑跳结合动力性各种踢腿运动,保持肌肉的兴奋性和身体体温的上升,降低肌肉的粘滞性,然后处于兴奋状态进行下一组训练,科学训练防止肌肉拉伤。

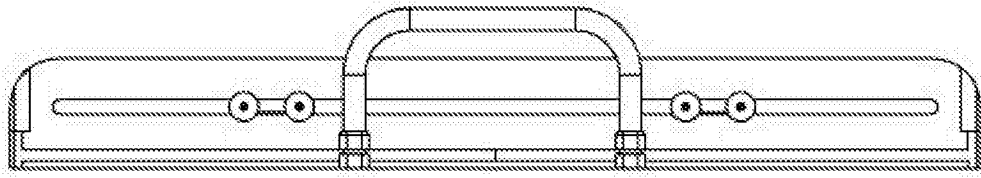


图1

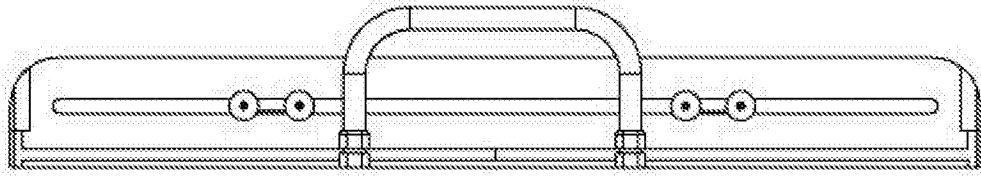


图2

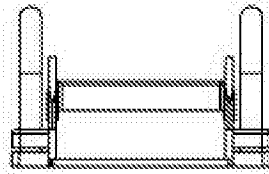


图3

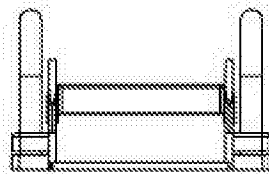


图4

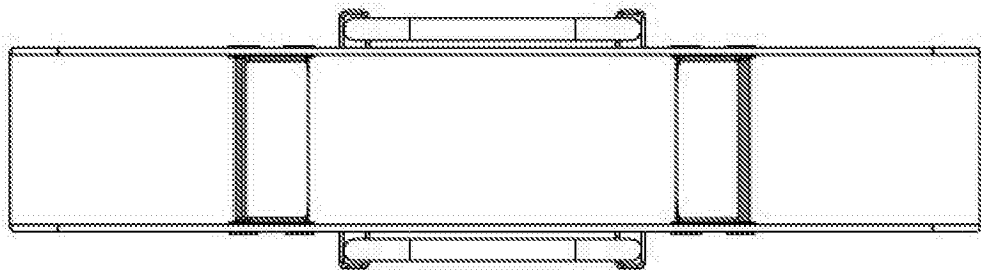


图5

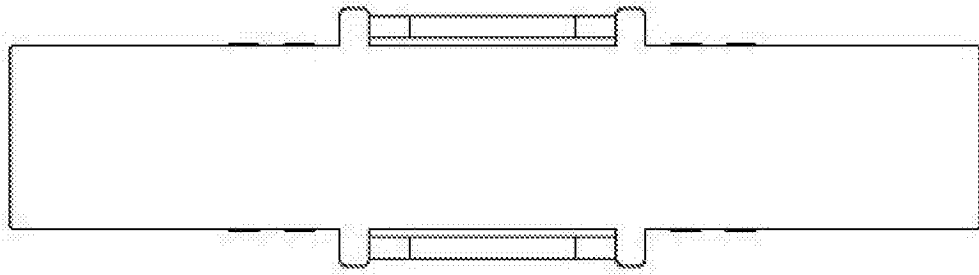


图6

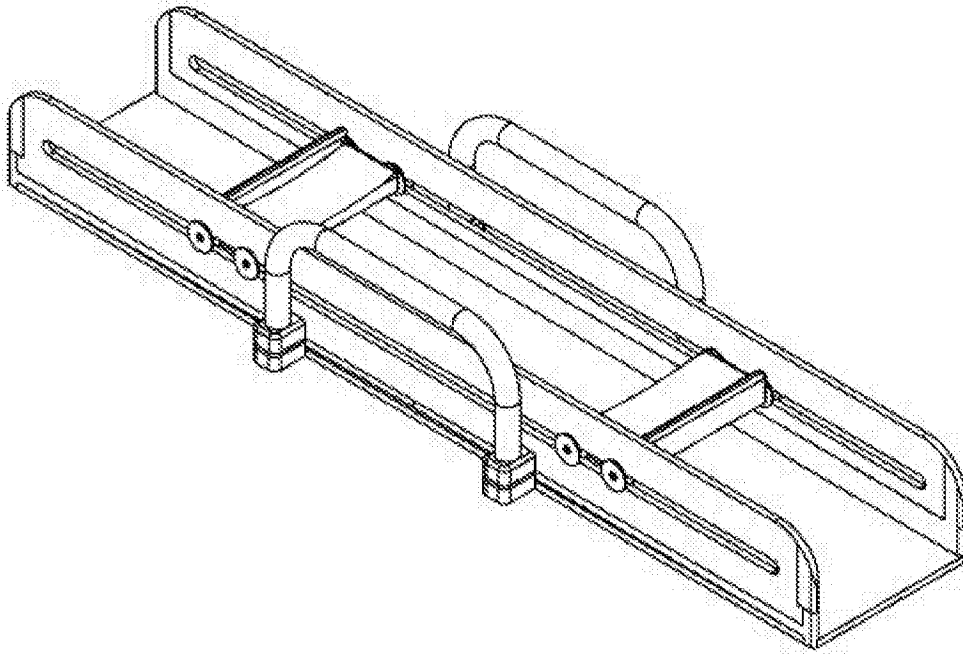


图7

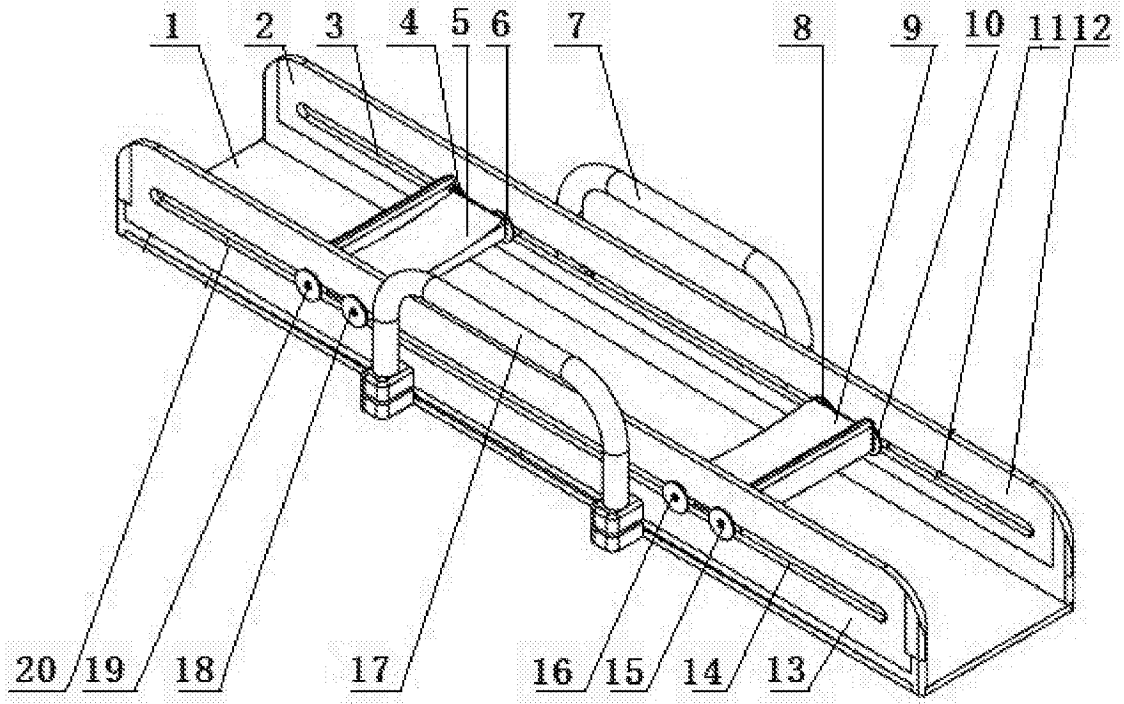


图8