(19)中华人民共和国国家知识产权局

(12)实用新型专利

(10)授权公告号 CN 209900569 U
(45)授权公告日 2020.01.07

(21)申请号 201920331138.8

(22)申请日 2019.03.15

(73)专利权人 红河学院
地址 661000 云南省红河哈尼族彝族自治州蒙自市东郊

(72)发明人 申丽琼

(74)专利代理机构 成都乐易联创专利代理有限公司 51269
代理人 高炜丽

(51)Int.Cl.
A63B 21/078(2006.01)
A63B 21/072(2006.01)
A63B 23/12(2006.01)

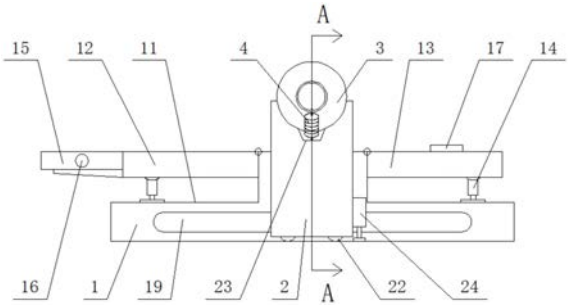
权利要求书1页 说明书3页 附图2页

(54)实用新型名称

一种力量训练装置

(57)摘要

本实用新型公开了一种力量训练装置，包括支撑台、对称安装在支撑台两侧的托架以及安装在托架上的杠铃，支撑台的表面两端均加工有台阶，支撑台的台阶上分别设有身体支撑板和腿部支撑板，身体支撑板和腿部支撑板的底面上均铰接有可调节高度的油缸，所述托架有两组且对称的安装在支撑台两侧，托架底部设有与地面接触的滑车，所述支撑台的侧壁上加工有限制托架滑动的限位槽，托架顶部加工有用于放置杠铃的定位槽，定位槽内设有与杠铃相配合的缓冲装置。本实用新型通过在支撑台两端设置身体支撑板和腿部支撑板，可根据训练需求随意调节身体支撑板或腿部支撑板的角度，使力量训练装置能训练不同的部位，增加了力量训练装置的功能。



CN 209900569 U

1.一种力量训练装置,其特征在于:包括支撑台、对称安装在支撑台两侧的托架以及安装在托架上的杠铃,支撑台的表面两端均加工有台阶,支撑台的台阶上分别设有身体支撑板和腿部支撑板,身体支撑板和腿部支撑板的底面上均铰接有可调节高度的油缸,所述托架有两组且对称的安装在支撑台两侧,托架底部设有与地面接触的滑车,所述支撑台的侧壁上加工有限制托架滑动的限位槽,托架顶部加工有用于放置杠铃的定位槽,定位槽内设有与杠铃相配合的缓冲装置。

2.根据权利要求1所述的力量训练装置,其特征在于:所述托架底部还设有高度可调的承重桩。

3.根据权利要求1所述的力量训练装置,其特征在于:所述托架靠近支撑台的侧壁上设有伸入限位槽内的滑轮。

4.根据权利要求1所述的力量训练装置,其特征在于:所述身体支撑板远离支撑台的一端中部固定连接有头部支撑块,头部支撑块两侧设有把手。

5.根据权利要求1所述的力量训练装置,其特征在于:所述腿部支撑板上设有固定带,固定带上设有快速卡扣。

6.根据权利要求1所述的力量训练装置,其特征在于:所述杠铃包括横杠以及安装在横杠两端的杠铃片,横杠中部设有向上凸起且一体成型的弧形杆,弧形杆两端的横杠上套装有握把。

7.根据权利要求1所述的力量训练装置,其特征在于:所述缓冲装置包括竖直设置在定位槽内的压簧和安装在压簧顶端的连接环。

一种力量训练装置

技术领域

[0001] 本实用新型涉及训练设备，特别是涉及一种力量训练装置。

背景技术

[0002] 随着人们经济生活水平不断提高，体育锻炼运动也就将会成为我们生活中必不可缺少的部分，健身器材也将随之成为我们生活中必不可缺的物品。力量训练装置是一种常见的健身器材，现有训练力量的方法大多是通过杠铃或哑铃来完成，杠铃在使用时需要有人指导，不然容易造成肌肉拉伤或受伤，而身体的各个部位均能用杠铃来实现锻炼的目的，现在训练者常用的训练方法是卧推，但是卧推的杠铃大多是固定在训练器械上的，另外卧推的训练器械功能单一，且结构简单，另外没有防护设备，容易造成训练者受伤。

发明内容

[0003] 本实用新型的目的在于提供一种多功能且使用安全的力量训练装置。

[0004] 本实用新型的目的是通过以下技术方案实现的：

[0005] 一种力量训练装置，包括支撑台、对称安装在支撑台两侧的托架以及安装在托架上的杠铃，支撑台的表面两端均加工有台阶，支撑台的台阶上分别设有身体支撑板和腿部支撑板，身体支撑板和腿部支撑板的底面上均铰接有可调节高度的油缸，所述托架有两组且对称的安装在支撑台两侧，托架底部设有与地面接触的滑车，所述支撑台的侧壁上加工有限制托架滑动的限位槽，托架顶部加工有用于放置杠铃的定位槽，定位槽内设有与杠铃相配合的缓冲装置。

[0006] 所述托架底部还设有高度可调的承重桩。

[0007] 所述托架靠近支撑台的侧壁上设有伸入限位槽内的滑轮。

[0008] 所述身体支撑板远离支撑台的一端中部固定连接有头部支撑块，头部支撑块两侧设有把手。

[0009] 所述腿部支撑板上设有固定带，固定带上设有快速卡扣。

[0010] 所述杠铃包括横杠以及安装在横杠两端的杠铃片，横杠中部设有向上凸起且一体成型的弧形杆，弧形杆两端的横杠上套装有握把。

[0011] 所述缓冲装置包括竖直设置在定位槽内的压簧和安装在压簧顶端的连接环。

[0012] 本实用新型具有如下效果：

[0013] (1)通过在支撑台两端设置身体支撑板和腿部支撑板，可根据训练需求随意调节身体支撑板或腿部支撑板的角度，使力量训练装置能训练不同的部位，增加了力量训练装置的功能；

[0014] (2)通过在支撑台两侧设置托架，可方便地将杠铃移动到指定的训练位置，使训练更加方便；

[0015] (3)通过设置头部支撑块，可减小训练者的占地面积，使教练或陪护人员能更加方便的扶着杠铃，以避免训练者受伤；

[0016] (4)通过在头部支撑块上设置把手,可使训练者在训练时腿部力量时,能通过把手借力,提高了训练的安全性;

[0017] (5)通过在腿部支撑块上设置固定带,可避免训练腿部时杠铃滑落造成伤害;

[0018] (6)通过在横杠设置弧形杆,可避免横杠压住训练者,为训练者提供了一个安全的空间;

[0019] (7)通过在托架上设置缓冲装置,可避免因训练者体力不支造成杠铃坠下造成训练者受伤。

附图说明

[0020] 图1为本实用新型的侧视图。

[0021] 图2为图1中A—A线的剖视图。

[0022] 图3为本实用新型的俯视图。

[0023] 附图标记:1、支撑台;11、台阶;12、身体支撑板;13、腿部支撑板;14、油缸;15、头部支撑块;16、把手;17、固定带;18、快速卡扣;19、限位槽;2、托架;21、滑轮;22、滑车;23、定位槽;24、承重桩;3、杠铃;31、横杠;32、杠铃片;33、弧形杆;34、握把;4、缓冲装置;41、压簧;42、连接环。

具体实施方式

[0024] 实施例

[0025] 如图1～图3所示,本实施例提供的力量训练装置包括支撑台1、托架2、杠铃3和缓冲装置4,所述支撑台1的表面两端均加工有台阶11,加工后的支撑台1呈凸型,支撑台1两端的台阶11顶部铰接有身体支撑板12和腿部支撑板13,身体支撑板12和腿部支撑板13的底面上还铰接有高度可调节的油缸14,油缸14的伸缩杆与支撑台1连接,所述身体支撑板12远离支撑台1的一端中部固定连接有头部支撑块15,头部支撑块15两侧设有把手16,所述腿部支撑板13上设有固定腿部的固定带17,固定带17上设有快速卡扣18,支撑台1两侧的侧壁上加工有水平的限位槽19,所述支撑台1两侧设有对称的托架2,托架2上设有伸入限位槽19内的滑轮21,且托架2底部设有可滑动的滑车22,滑车22一侧设有用于锁定托架2的承重桩24,托架2表面加工有定位槽23,定位槽23的最低点与支撑台1表面之间留有供训练者使用的安全间隙,所述定位槽23内设有缓冲装置4,所述缓冲装置4包括压簧41和连接环42,压簧41竖直地安装在定位槽23内,压簧41底端固定在定位槽23内,压簧41顶端固定连接有连接环42,所述杠铃3包括横杠31及安装在横杠31两端的杠铃3片,所述横杠31套装在缓冲装置4的连接环42上,横杠31中部设有向上凸起且一体成型的弧形杆33,弧形杆33两端的横杠31上套装有用于防滑的握把34。

[0026] 本实用新型的使用方法是:

[0027] 卧推时,训练者躺在支撑台1上,根据舒适度调整身体支撑板12下方的油缸14高度,然后将横杠31穿过连接环42,接着将杠铃3片挂在横杠31两端,安装完成后调整托架2的位置,使托架2位于发力点的两侧,并通过定位桩24将滑车22锁定,最后训练者躺在支撑台1上,并钻到横杠31下方,抓住握把34进行卧推训练,卧推训练时,压簧41可吸收训练者因体力不支造成横杠31下坠的力,提高了训练者的安全性。

[0028] 训练腿部力量时，训练者将托架2滑动到限位槽19的另一端，并调节腿部支撑板13下方的油缸14高度，然后通过固定带17和快速卡扣18将横杠31连接在腿上，随后训练者将重量较强的杠铃3片挂在横杠31上，接着训练者用手抓住头部支撑块15上的把手16借力，控制腿举起杠铃3，以提高力量训练装置的训练功能。

[0029] 举重时，训练者将横杠31放置在连接环42上方，并在横杠31上挂放杠铃3片，接着站在头部支撑块15两侧，接着抓起横杠31练习举重。

[0030] 以上所述仅是本实用新型优选的实施方式，但本实用新型的保护范围并不局限于此，任何基于本实用新型所提供的技术方案和发明构思进行的改造和替换都应涵盖在本实用新型的保护范围内。

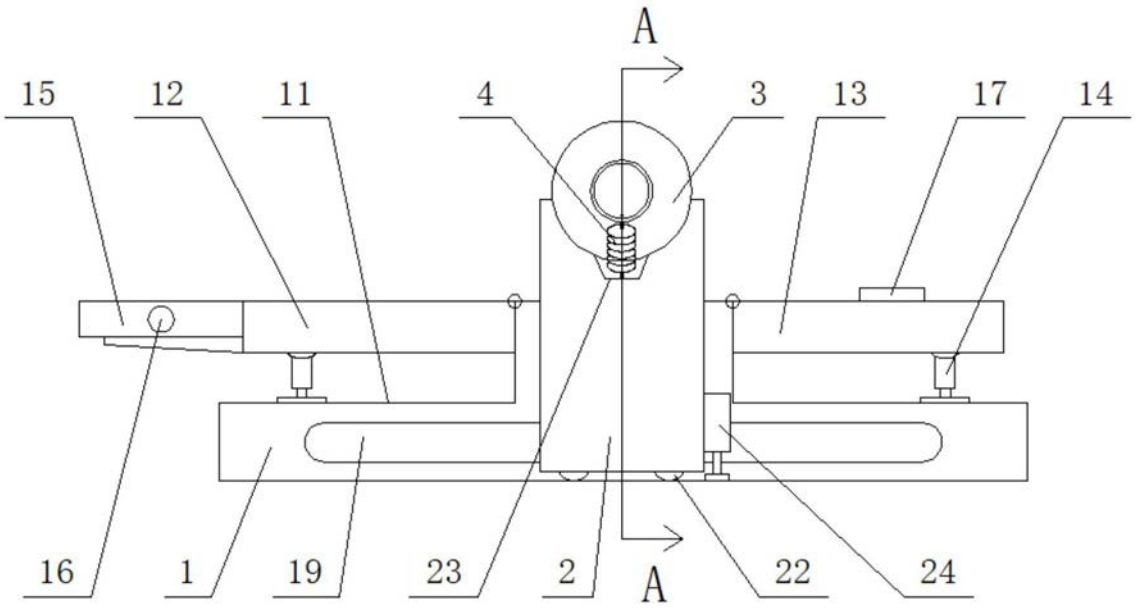

A
15
12
11
4
3
13
17
14
16
1
19
23
2
A
22
24

图1

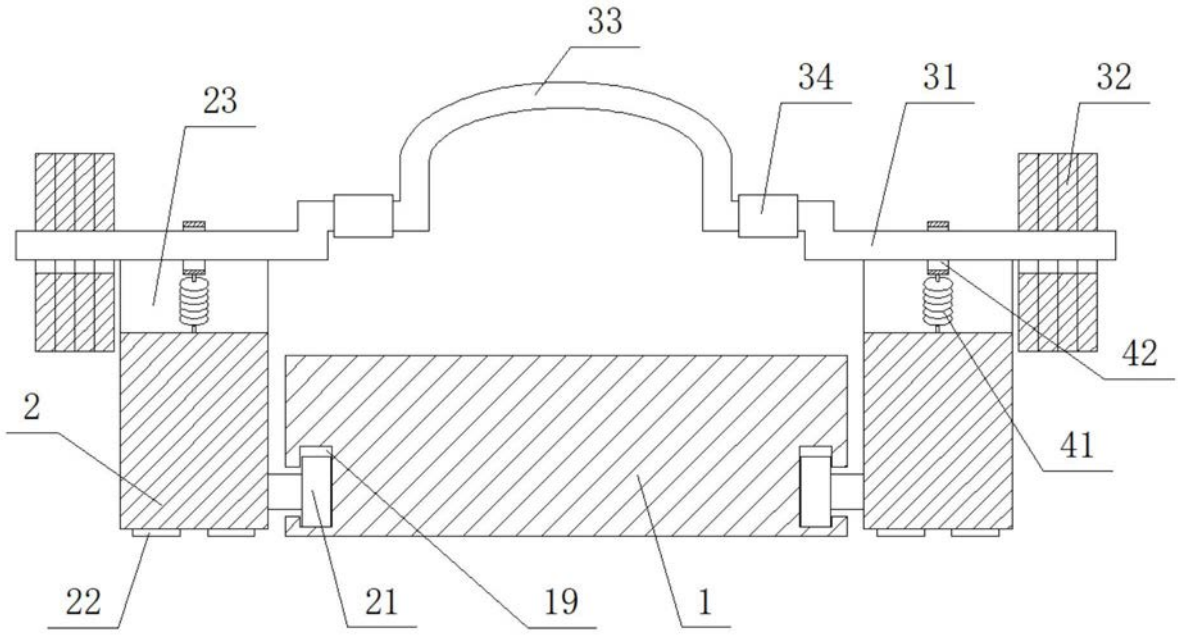

33
23
34
31
32
42
2
41
22
21
19
1

图2

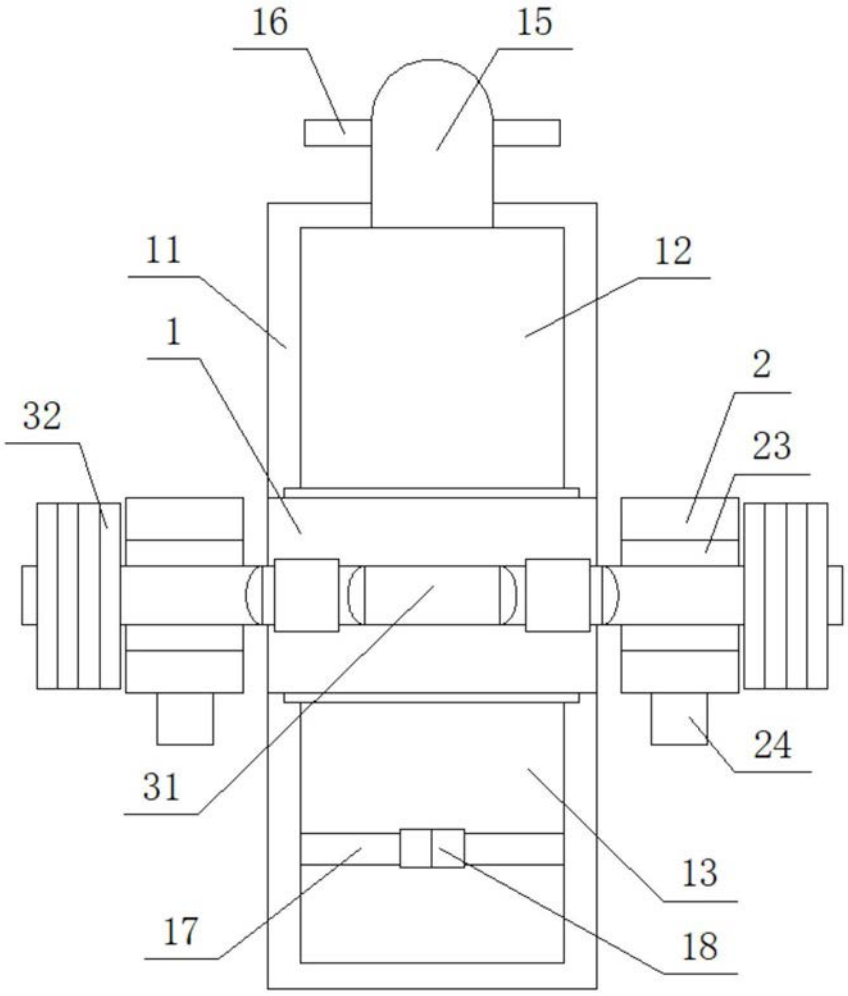


图3