



(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 203677834 U

(45) 授权公告日 2014. 07. 02

(21) 申请号 201420014856. X

(22) 申请日 2014. 01. 10

(73) 专利权人 金月梅

地址 321403 浙江省丽水市缙云县新碧镇新
碧工业园区新业路 12 号

(72) 发明人 金月梅

(74) 专利代理机构 杭州斯可睿专利事务有限
公司 33241

代理人 周涌贺

(51) Int. Cl.

A63B 17/04 (2006. 01)

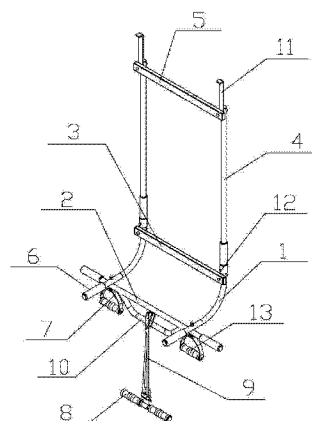
权利要求书1页 说明书4页 附图5页

(54) 实用新型名称

一种门上训练器

(57) 摘要

一种门上训练器,包括两个弯管,两个弯管呈 L 形设置,两个弯管的水平部分之间固定有两端延伸出弯管的横杆,两个弯管的垂直部分之间连接有支撑板,两个弯管的垂直部分上连接有用于将弯管和横杆悬挂在门框内以让使用者进行双杠训练的悬挂管,悬挂管的顶部之间连接有挂靠在门框上的悬挂板。本实用新型有益的效果是:结构简单合理,使用方便,能够让使用者实现训练双杠、引体向上、仰卧起坐、俯卧撑等的效果,并且悬挂管和弯管可拆卸,不仅便于存放和运输,还能够增加额外的训练方式,增加了训练功能,使用效果好,利于推广。



1. 一种门上训练器,包括两个弯管(1),两个弯管(1)呈 L 形设置,两个弯管(1)的水平部分之间固定有两端延伸出弯管(1)的横杆(2),两个弯管(1)的垂直部分之间连接有支撑板(3),其特征在于:所述两个弯管(1)的垂直部分上连接有助于将弯管(1)和横杆(2)悬挂在门框内以让使用者进行双杠训练的悬挂管(4),所述悬挂管(4)的顶部之间连接有挂靠在门框上的悬挂板(5)。

2. 根据权利要求 1 所述的门上训练器,其特征在于:所述两个弯管(1)的水平部分延伸有助于供使用者握住的把手杆(6)。

3. 根据权利要求 1 所述的门上训练器,其特征在于:所述横杆(2)与弯管(1)的连接处设有连接在横杆(2)底部的执手把环(7)。

4. 根据权利要求 1 所述的门上训练器,其特征在于:所述横杆(2)的中部连接有拉杆(8)。

5. 根据权利要求 4 所述的门上训练器,其特征在于:所述拉杆(8)通过拉绳(9)连接在横杆(2)上。

6. 根据权利要求 1 所述的门上训练器,其特征在于:所述横杆(2)的底部设有用于勾住使用者脚部的弯杆(10)。

7. 根据权利要求 1 所述的门上训练器,其特征在于:所述悬挂板(5)与悬挂管(4)之间连接有用于调节悬挂管(4)高度的悬挂钩(11)。

8. 根据权利要求 1 所述的门上训练器,其特征在于:所述悬挂管(4)通过插销(12)与弯管(1)可拆卸连接。

9. 根据权利要求 2 所述的门上训练器,其特征在于:所述把手杆(6)、横杆(2)的两端上均设有保护套(13)。

一种门上训练器

技术领域

[0001] 本实用新型涉及一种训练器械,尤其是一种门上训练器。

背景技术

[0002] 在现代社会生活中,体育锻炼是现代人增强体质、预防疾病、调节心理、愉悦身心、适应社会的有效方式,在现代社会生产和生活中具有积极的意义。

[0003] 目前,人们在体育锻炼的时候由于受场地器械和休息时间的限制,使得人们不能经常得到必要的体育锻炼,由于现代人居家时间较多,而普通的训练器械例如哑铃、拉臂力器等训练方式较为单一,功能较为单调,已经无法满足现代人居家时候的训练需求了。

[0004] 例如公开号为 CN202961708U 的中国实用新型专利就公开了一种新型门上健身器,该种健身器在结构上是由钢管、横杆和木质挂钩组成,这种健身器只能放置在地面上进行仰卧起坐训练和悬挂在门框顶部上进行引体向上训练,无法做到采用该种健身器进行双杠训练的效果,并且做引体向上的训练方式也是单一的,功能单调,使用效果差。

[0005] 还有公开号为 CN201906394U 的中国实用新型专利就公开了一种多功能健身器,该种健身器在结构上是由弯管、挂板和握杆组成,这种健身器只能放置在地面上进行仰卧起坐训练和悬挂在门框顶部上进行引体向上训练,只能在地面上做到部分双杠动作,而无法做到采用该种健身器进行空中双杠训练的效果,并且做引体向上的训练方式也是单一的,功能单调,使用效果差。

实用新型内容

[0006] 本实用新型要解决上述现有技术存在的问题,提供一种门上训练器,结构简单合理,使用方便,具有多种训练功能,使用者在家里就能够完成必要的体育锻炼,功能多样化,满足了人们的需求。

[0007] 本实用新型解决其技术问题采用的技术方案:这种门上训练器,包括两个弯管,两个弯管呈 L 形设置,两个弯管的水平部分之间固定有两端延伸出弯管的横杆,两个弯管的垂直部分之间连接有支撑板,两个弯管的垂直部分上连接有用于将弯管和横杆悬挂在门框内以让使用者进行双杠训练的悬挂管,悬挂管的顶部之间连接有挂靠在门框上的悬挂板。这样设置后,结构简单合理,使用时,将悬挂管通过悬挂板悬挂在门框上,这样两个弯管就被悬挂在门框内,使用者在弯管上能够作上下运动,这样使用者握住两个弯管再将身体通过手臂支撑悬空进行动作即可达到双杠训练的效果,能够进行空中双杠训练,悬挂板靠在门框顶部上,使用者在弯管上训练造成的压力将悬挂板拉紧在门框顶部上,使得悬挂管能够稳定悬挂在门框上,不会造成悬挂管脱落的现象,使用效果好。

[0008] 两个弯管的水平部分延伸有用于供使用者握住的把手杆。这样设置后,使用者在训练时握住把手杆即可进行双杠训练,横杆用于抵靠在门框两边上,由于使用者在支撑把手杆进行训练时会将身体的重量变成压力转移到把手杆上,而横杆能够将把手杆受到的压力传递到门框的两边上,使得使用者在训练的时候把手杆不会因为使用者的训练压力而造

成变形损坏,使得使用者能够正常进行训练,并且使用者对把手杆造成的压力能够将横杆挤压在门框上,从而使弯管能够稳定在门框两边之间,从而使得弯管能够稳定悬挂在门框内,使用效果好。

[0009] 横杆与弯管的连接处设有连接在横杆底部的执手把环。这样设置后,使用者能够平躺在地面上再握住执手把环将身体进行上下拉动来实现对身体的训练,使用效果好。

[0010] 横杆的中部连接有拉杆。这样设置后,使用者能够半蹲在地面上在握住拉杆的两端将身体进行上下拉动来实现对身体的训练,使用效果好。

[0011] 拉杆通过拉绳连接在横杆上。这样设置后,拉杆通过拉绳连接在横杆上,这样拉杆能够作任何方向的变动,能够让使用者在训练时通过摆动身体达到训练全身的目的,使用效果好。

[0012] 横杆的底部设有用于勾住使用者脚部的弯杆。这样设置后,使用者可以先将弯管从悬挂管上拆下,再将弯管倒置使得弯杆方向对准自身,使用者再平躺在地面上双脚勾住弯杆训练仰卧起坐,在使用者脚部拉动弯杆的作用下,横杆能够被牢固抵靠在门框的两边上,使用方便,使用者单人就能够实现训练仰卧起坐的效果,使用效果好。

[0013] 悬挂板与悬挂管之间连接有用于调节悬挂管高度的悬挂钩。这样设置后,由于使用者身高的不同,需要将弯管进行上下的移动用以调节合适的训练位置,当弯管的高度过高时,采用悬挂钩将悬挂管悬挂在门框上,弯管的高度被降低,当弯管的高度过低时,取下悬挂钩,采用悬挂板将悬挂管悬挂在门框上,弯管的高度被升高,实现了调节悬挂管高度和弯管高度的效果,能够满足不同身高使用者的使用需求,使用效果好。

[0014] 悬挂管通过插销与弯管可拆卸连接。这样设置后,通过插销能够使得悬挂管和弯管之间可拆卸,不仅能够实现多种多样的训练效果,还能够便于弯管的存放和运输,使用效果好。

[0015] 把手杆、横杆的两端上均设有保护套。这样设置后,保护套能够防止使用者在使用的时候手部因过于用力而受到损伤,并且保护套还能够让使用者的手部在训练时不会从训练器上滑落,防止使用者因从训练器上滑落而受伤,保护了使用者的人身安全,使用效果好。

[0016] 本实用新型有益的效果是:本实用新型的门上训练器,结构简单合理,使用方便,采用悬挂管能够让使用者实现训练双杠的效果,采用执手把环和拉杆能够让使用者实现训练引体向上的效果,采用弯杆能够让使用者实现训练仰卧起坐的效果,采用横杆能够让使用者实现训练俯卧撑的效果,拉杆采用拉绳连接横杆能够让使用者摆动身体实现训练全身的效果,能够让使用者实现多种方式的训练,功能多样化,让使用者在家里就能够实现多种训练效果,能够让使用者获得必要的锻炼,并且悬挂管和弯管可拆卸,不仅便于存放和运输,还能够增加额外的训练方式,增加了训练功能,使用效果好,利于推广。

附图说明

[0017] 图1为本实用新型实施例的结构示意图;

[0018] 图2为本实用新型实施例采用悬挂钩悬挂的使用状态示意图;

[0019] 图3为本实用新型实施例采用悬挂板悬挂的使用状态示意图;

[0020] 图4为本实用新型实施例弯管的使用状态示意图;

[0021] 图 5 为本实用新型实施例弯管采用支撑板悬挂的使用状态示意图。

[0022] 附图标记说明：弯管 1，横杆 2，支撑板 3，悬挂管 4，悬挂板 5，把手杆 6，执手把环 7，拉杆 8，拉绳 9，弯杆 10，悬挂钩 11，插销 12，保护套 13。

具体实施方式

[0023] 下面结合附图对本实用新型作进一步说明：

[0024] 参照附图：本实施例中的门上训练器，包括两个弯管 1，两个弯管 1 呈 L 形设置，两个弯管 1 的水平部分之间固定有两端延伸出弯管 1 的横杆 2，两个弯管 1 的垂直部分之间连接有支撑板 3，两个弯管 1 的垂直部分上连接有用于将弯管 1 和横杆 2 悬挂在门框内以让使用者进行双杠训练的悬挂管 4，悬挂管 4 的顶部之间连接有挂靠在门框上的悬挂板 5。

[0025] 两个弯管 1 的水平部分延伸有用于供使用者握住的把手杆 6。

[0026] 横杆 2 与弯管 1 的连接处设有连接在横杆 2 底部的执手把环 7。

[0027] 横杆 2 的中部连接有拉杆 8。

[0028] 拉杆 8 通过拉绳 9 连接在横杆 2 上。

[0029] 横杆 2 的底部设有用于勾住使用者脚部的弯杆 10。

[0030] 悬挂板 5 与悬挂管 4 之间连接有用于调节悬挂管 4 高度的悬挂钩 11。

[0031] 悬挂管 4 通过插销 12 与弯管 1 可拆卸连接。

[0032] 把手杆 6、横杆 2 的两端上均设有保护套 13。

[0033] 把手杆 6 水平伸出能够让使用者将双手握住把手杆 6 然后在弯管 1 上将身体悬空进行训练。

[0034] 横杆 2 上的保护套 13 能够起到防滑作用，防止横杆 2 抵靠在门框上时因使用者训练的压力而滑动，使得横杆 2 能够稳定在门框的两边上，保证了训练器的正常使用，使用效果好。

[0035] 使用时，将弯管 1 通过悬挂管 4 悬挂在门框顶部上，使用者握住把手杆 6 再将身体悬空支撑在弯管 1 上进行训练动作，实现训练双杠的效果，当使用者需要训练引体向上时，可以平躺在地面上，再将手部将执手把环 7 握住，通过手臂力量实现引体向上的训练，也可以将弯管 1 从悬挂管 4 上拆下，再将弯管 1 上的支撑板 3 挂在门框的顶部上，再站立在弯管 1 的下方握住执手把环 7 实现引体向上的训练，也可以握住拉杆 8 进行引体向上的训练，由于拉杆 8 是通过拉绳 9 连接在横杆 2 上的，这样拉杆 8 可在使用者的使用下作任意方向的转动，这样使用者可以握住拉杆 8 进行全身的训练，使用者也可以握在横杆 2 上进行引体向上的训练，可以实现多种引体向上的训练方式，功能多样化，当使用者需要训练仰卧起坐时，将弯管 1 从悬挂管 4 上拆卸下来，再将弯管 1 倒置在地面上，然后将横杆 2 抵靠在门框的两边上，使用者将双脚勾在弯杆 10 上即可进行仰卧起坐训练，由于使用者在训练仰卧起坐时会向自身方向拉动，由于横杆 2 被卡在门框的两边上，这样使用者在训练时弯管 1 能够稳定在地面上，让使用者能够正常进行仰卧起坐训练，不需要额外的人来协助使用者进行仰卧起坐的训练，使用者单人就能完成仰卧起坐的训练，使用极为方便，当使用者需要训练俯卧撑时，将弯管 1 从悬挂管 4 上拆下，然后将弯管 1 倒置在地面上，再将横杆 2 抵靠在门框的两边上，使用者的双手支撑在横杆 2 上即可进行俯卧撑的训练，训练方式多样化，。

[0036] 本实施例的特点是：采用悬挂管 4 能够让使用者实现训练双杠的效果，采用执手把环 7 和拉杆 8 能够让使用者实现训练引体向上的效果，采用弯杆 10 能够让使用者实现训练仰卧起坐的效果，采用横杆 4 能够让使用者实现训练俯卧撑的效果，拉杆 8 采用拉绳 9 连接横杆 2 能够让使用者摆动身体实现训练全身的效果，能够让使用者实现多种方式的训练，功能多样化，让使用者在家里就能够实现多种训练效果，能够让使用者获得必要的锻炼，并且悬挂管 4 和弯管 1 可拆卸，不仅便于存放和运输，还能够增加额外的训练方式，增加了训练功能，使用效果好，利于推广。

[0037] 虽然本实用新型已通过参考优选的实施例进行了图示和描述，但是，本专业普通技术人员应当了解，在权利要求书的范围内，可作形式和细节上的各种各样变化。

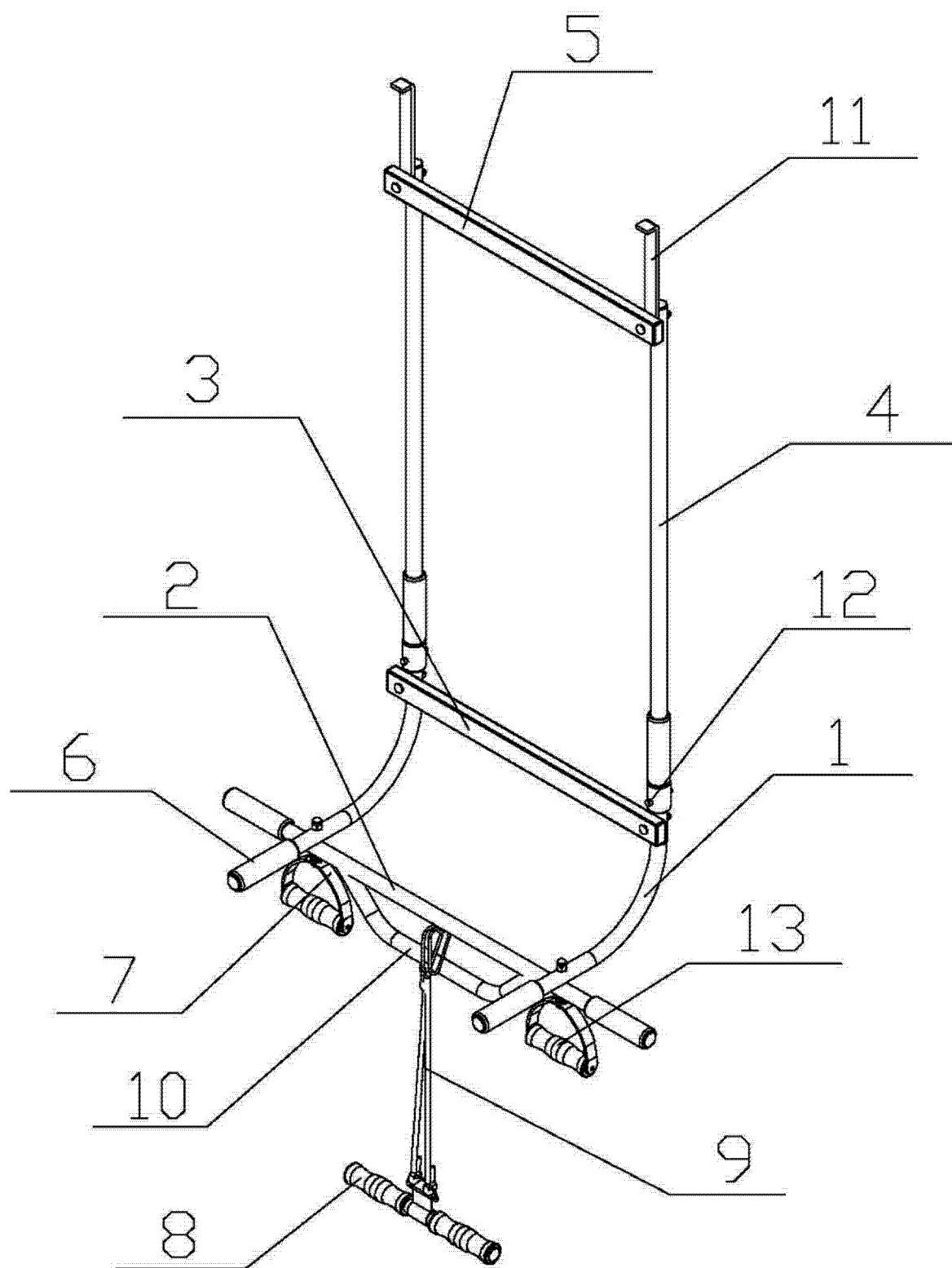


图 1

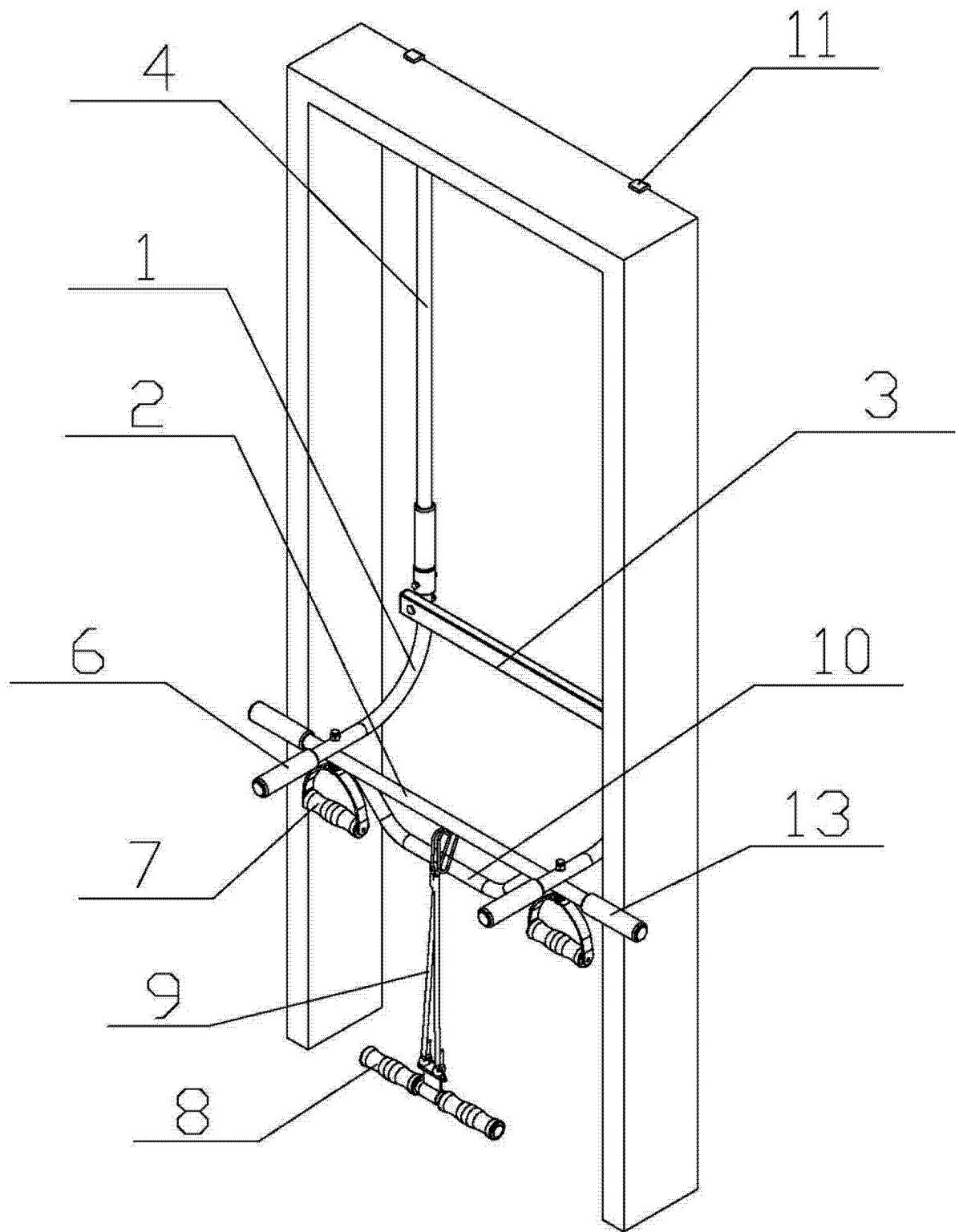


图 2

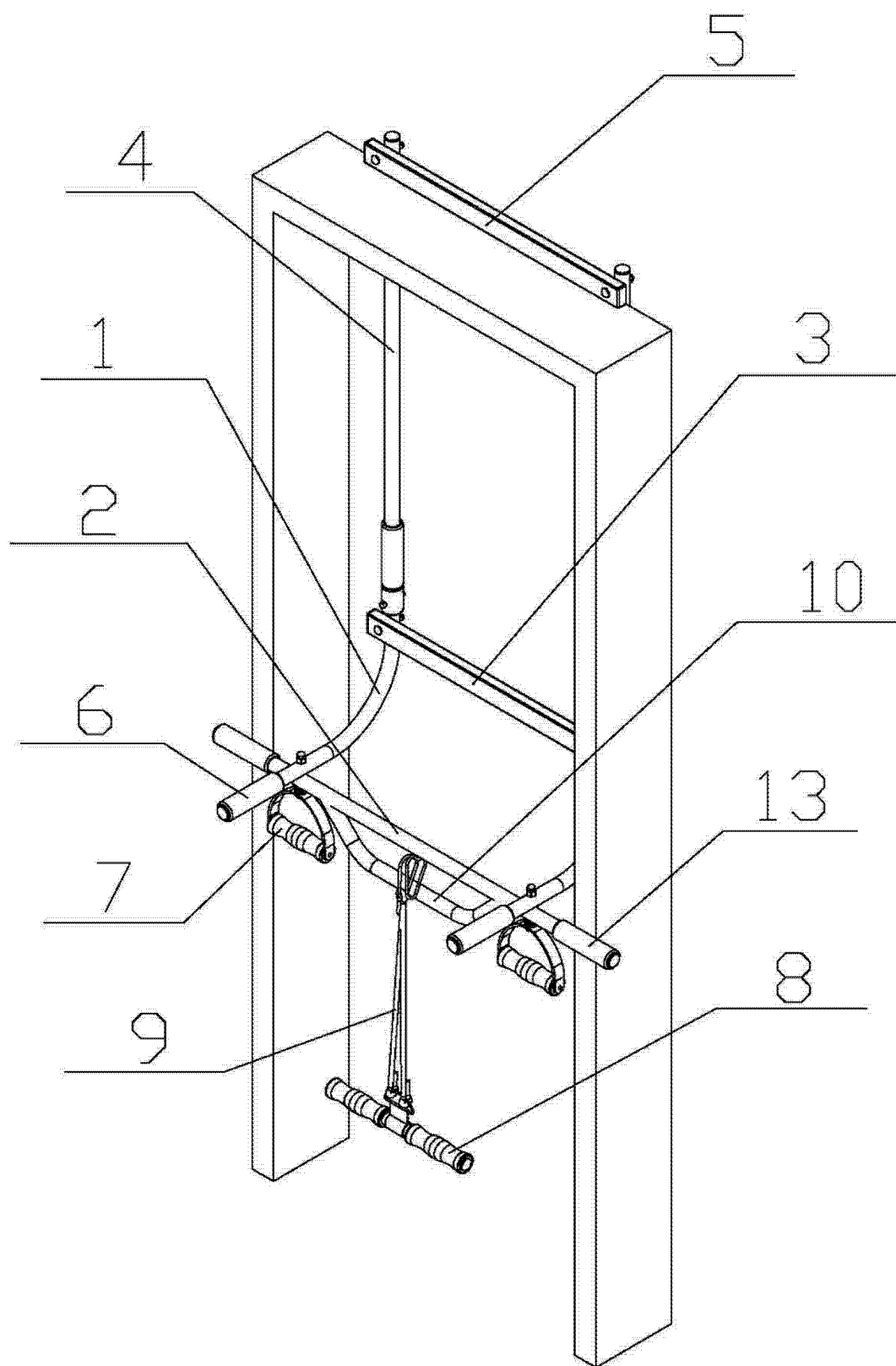


图 3

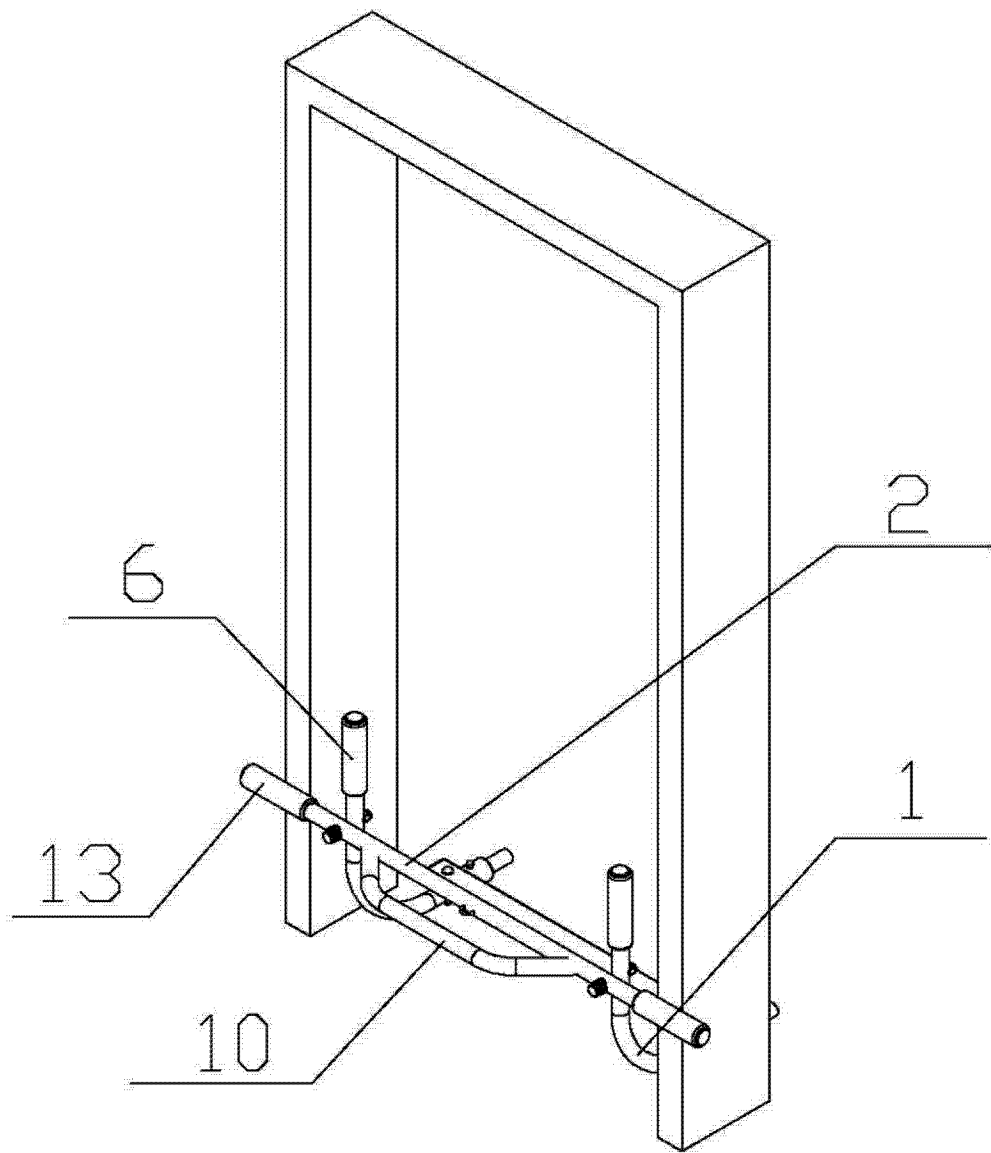


图 4

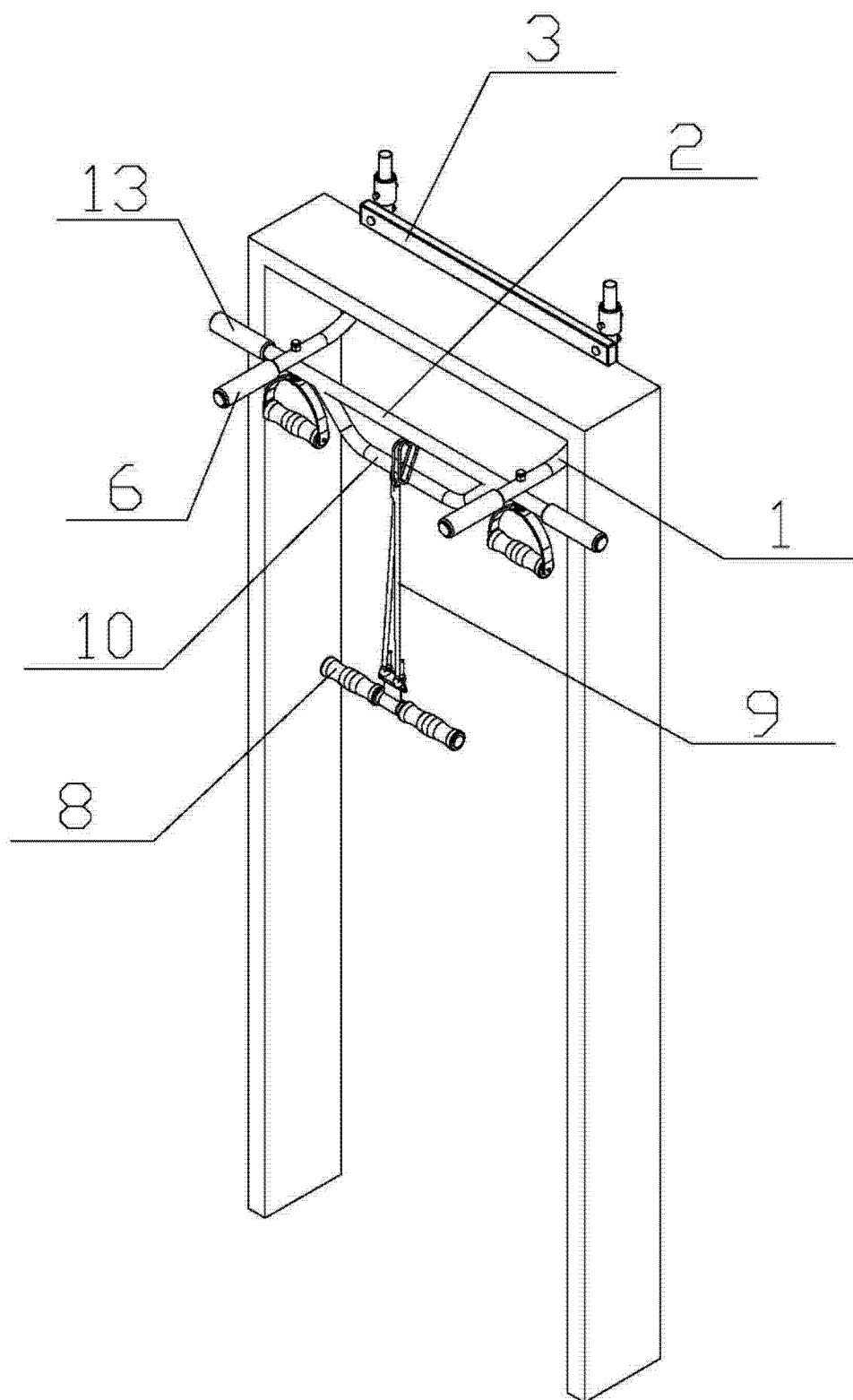


图 5