

(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 202179813 U

(45) 授权公告日 2012. 04. 04

(21) 申请号 201120255837. 2

(22) 申请日 2011. 07. 20

(73) 专利权人 常敏

地址 233010 安徽省蚌埠市禹会区燕山路
1155 号

(72) 发明人 常敏

(74) 专利代理机构 安徽省蚌埠博源专利商标事
务所 34113

代理人 倪波

(51) Int. Cl.

A63B 17/00 (2006. 01)

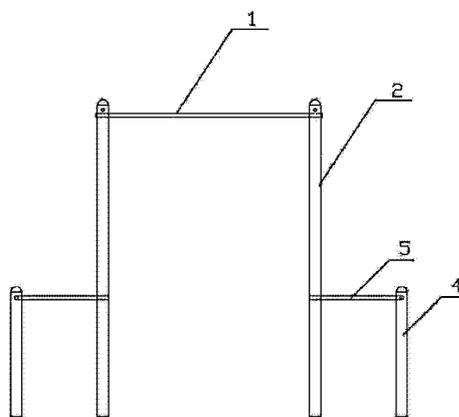
权利要求书 1 页 说明书 2 页 附图 3 页

(54) 实用新型名称

多功能组合训练架

(57) 摘要

本实用新型公开一种多功能组合训练架,由立柱和横杠构成,至少包括四根主立柱和四根主横杠,主立柱呈方形布置,相邻主立柱的上端通过一根主横杠固定连接,构成连体的四个单杠,至少在一个单杠的外侧设置一个横杠高度低于所述单杠主横杠高度二分之一的低单杠,所述低单杠的立柱与上述单杠的主立柱之间通过连杆固定连接。本实用新型可同时满足多人进行引体向上训练;低杠可进行高姿和低姿俯卧撑的辅助训练;高杠可进行空中俯卧撑训练,有效提高心理素质;整个器械采用四角固定,结构简单,造价低廉,牢固耐用,稳定性好。



1. 多功能组合训练架,由立柱和横杠构成,其特征在于:至少包括四根主立柱和四根主横杠,主立柱呈方形布置,相邻主立柱的上端通过一根主横杠固定连接,构成连体的四个单杠,至少在一个单杠的外侧设置一个横杠高度低于所述单杠主横杠高度二分之一的低单杠,所述低单杠的立柱与上述单杠的主立柱之间通过连杆固定连接。

2. 根据权利要求1所述的多功能组合训练架,其特征在于:在相对设置的两个单杠的外侧各设置一个低单杠。

3. 根据权利要求1或2所述的多功能组合训练架,其特征在于:所述低单杠的横杠高度为所述单杠的主横杠高度的 $\frac{2}{5}$ 为宜。

4. 根据权利要求1或2所述的多功能组合训练架,其特征在于:所述低单杠的宽度与所述单杠的宽度一致。

多功能组合训练架

技术领域

[0001] 本实用新型涉及体育训练器材领域,特别是一种主要用于引体向上训练和俯卧撑辅助训练的多功能组合训练架。

背景技术

[0002] 对于力量训练中的引体向上多采用间歇训练法,要求组与组之间的休息时间不能超过练习时间的两倍,否则达不到强度积累的作用,影响训练效果;现有器械存在以下缺陷:1、使用单杠进行引体向上训练一次只能上一人,学员完成一组练习后需等到全班人员轮转一遍后方可进行第二组练习,达不到预定的训练强度和效果;2、在帮助力量素质差的学员训练引体向上时多采用拎腿或提裤的方法,虽能起到一定的效果,但帮助者力量难以掌握,且动作不雅观;3、独立的单杠容易产生晃动,需要增加四根拉索来固定,固定的效果还是不好,不利于训练,且造价也较为昂贵。

实用新型内容

[0003] 本实用新型的目的在于克服现有独立单杠训练时存在的缺陷,提供一种多功能组合训练架,该器械可同时满足多人进行训练且整体稳定性好。

[0004] 本实用新型的目的在于通过以下技术方案予以实现的,多功能组合训练架,由立柱和横杠构成,其特征是,至少包括四根主立柱和四根主横杠,主立柱呈方形布置,相邻主立柱的上端通过一根主横杠固定连接,构成连体的四个单杠,至少在一个单杠的外侧设置一个横杠高度低于所述单杠主横杠高度二分之一的低单杠,所述低单杠的立柱与上述单杠的主立柱之间通过连杆固定连接。

[0005] 本实用新型进一步的技术方案是,在相对设置的两个单杠的外侧各设置一个低单杠。

[0006] 低单杠的横杠高度为所述单杠的主横杠高度的 $\frac{2}{5}$ 为宜。

[0007] 所述低单杠的宽度与所述单杠的宽度一致。

[0008] 本实用新型提供的多功能组合训练架具有如下有益效果:

[0009] 1、可同时满足多人进行引体向上训练;

[0010] 2、训练初期可针对上肢力量差的学员进行减阻训练;

[0011] 3、低杠可进行高姿和低姿俯卧撑的辅助训练;

[0012] 4、高杠可进行空中俯卧撑训练,有效提高心理素质;

[0013] 5、整个器械采用四角固定,结构简单,造价低廉,牢固耐用,稳定系数远超过现有的独立单杠,适合大量设置。

附图说明

[0014] 图1为本实用新型实施例主视图;

[0015] 图2为本实用新型实施例左视图;

[0016] 图 3 为本实用新型实施例俯视图。

具体实施方式

[0017] 结合图 1、图 2 和图 3 所示,本实用新型所提供的多功能组合训练架,包括四根主立柱 2 和四根主横杠 1,主立柱 2 呈方形布置,相邻主立柱 2 的上端通过一根主横杠 1 固定连接,构成连体的四个单杠,在相对两个单杠的外侧各设置一个低单杠,低单杠的立柱 4 与单杠的主立柱 2 之间通过连杆 5 固定连接,低单杠的横杠 3 高度要求低于单杠的主横杠 1 高度的 $1/2$,低单杠的横杠 3 高度为单杠的主横杠 1 高度的 $2/5$ 为宜,低单杠的宽度与单杠的宽度一致。单杠的高度为 $2.4 \sim 2.5$ 米,宽度(即相邻主立柱间距)为 1.6 米,低单杠的高度为 $0.95 \sim 1$ 米,单杠与低单杠的水平间距为 $0.5 \sim 0.6$ 米。

[0018] 上述实施例仅是本实用新型的较佳实施方式,详细说明了本实用新型的技术构思和实施要点,并非是对本实用新型的保护范围进行限制,凡根据本实用新型精神实质所作的任何简单修改及等效结构变换或修饰,均应涵盖在本实用新型的保护范围之内。

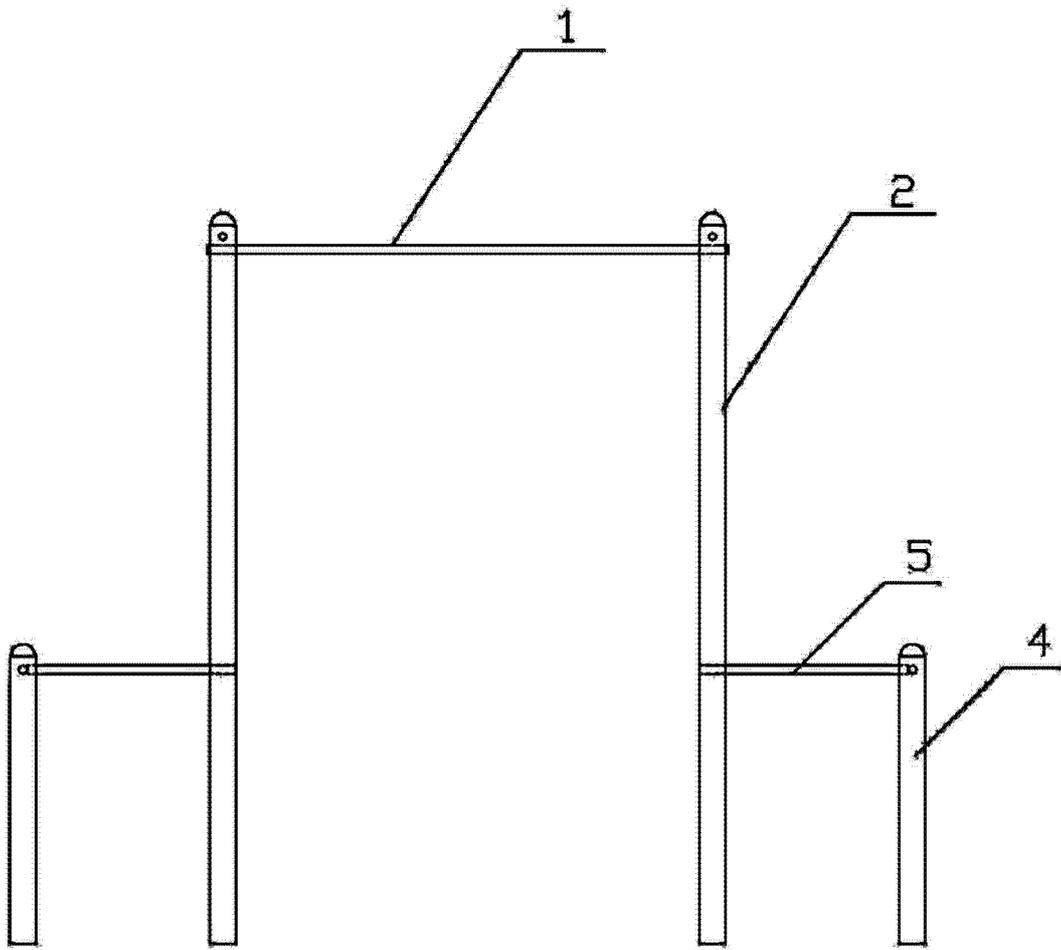


图 1

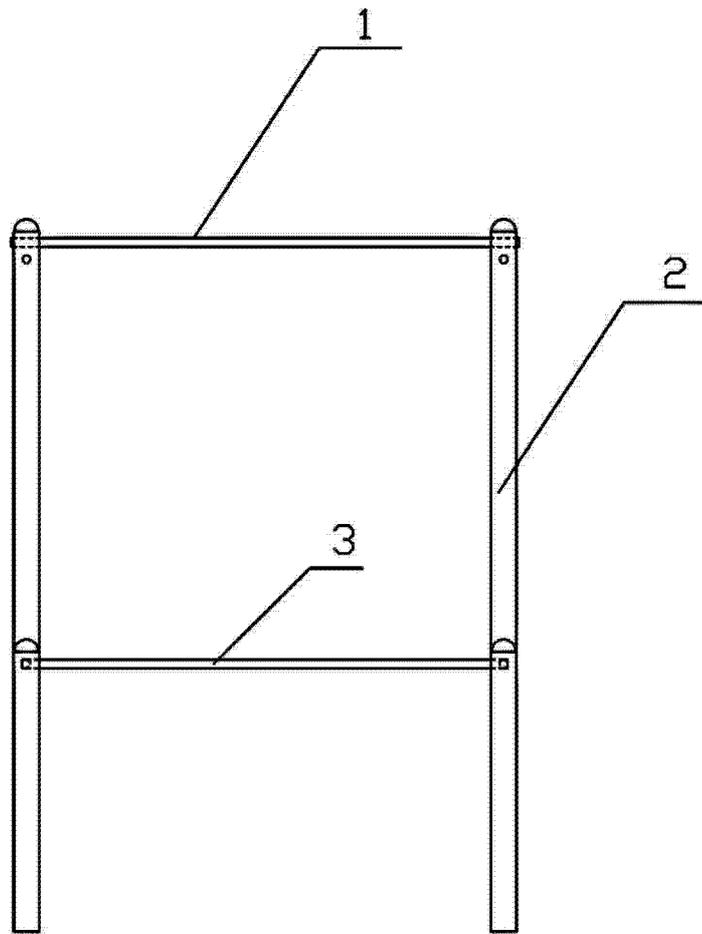


图 2

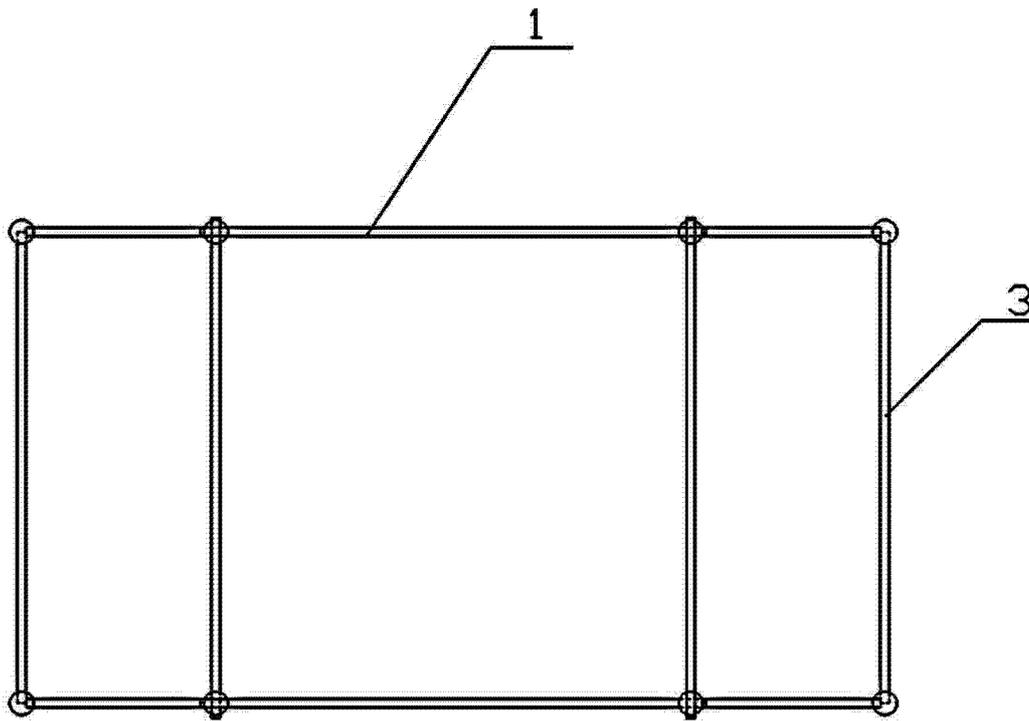


图 3