



(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 222400131 U

(45) 授权公告日 2025. 01. 28

(21) 申请号 202323537327.6

(22) 申请日 2023.12.22

(73) 专利权人 青岛康顿健康产业有限公司

地址 266000 山东省青岛市城阳区惜福镇
街道集福路117号

(72) 发明人 陈文胜 王志雄 孙荣键

(74) 专利代理机构 北京鼎德宝专利代理事务所
(特殊普通合伙) 11823

专利代理师 李燕

(51) Int. Cl.

A63B 23/04 (2006.01)

A63B 21/06 (2006.01)

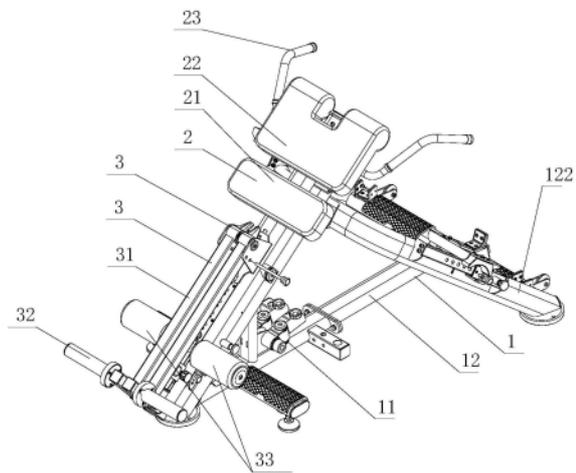
权利要求书2页 说明书4页 附图2页

(54) 实用新型名称

一种腿部肌肉训练装置

(57) 摘要

本实用新型公开一种腿部肌肉训练装置,涉及健身设备领域,技术方案为,包括主支架,用于作为训练装置的主要支撑结构,主支架可放置在地面上;人体支撑部,设置在主支架上;运动部,运动部包括:摆动件,设置有两个,摆动件一端与主支架或者人体支撑部转动连接;配重件,与摆动件的另一端固定连接;定位件,设置在摆动件上,用于脚踝位置的定位。本实用新型的有益效果是,本方案的训练装置主支架为分体的结构形式,便于周转运输,且主支架连接方式非常简单,精简为两个连接处,对一般用户来说没有组装难度。本方案通过设置两个可独立运动的摆动件,根据使用者调整身体朝向,便能够进行前踢腿和后勾腿两种动作的训练,便于腿部肌肉的塑形。



1. 一种腿部肌肉训练装置,其特征在于,包括:
主支架(1),用于作为训练装置的主要支撑结构,主支架(1)可放置在地面上;
人体支撑部(2),设置在所述主支架(1)上,可对使用者提供支撑位;
运动部(3),设置在主支架(1)或者人体支撑部(2)上;所述运动部(3)包括:
摆动件(31),设置有两个,摆动件(31)一端与所述主支架(1)或者人体支撑部(2)转动连接;
配重件(32),与所述摆动件(31)的另一端固定连接;
定位件(33),设置在所述摆动件(31)上,用于脚踝位置的定位。
2. 如权利要求1所述的腿部肌肉训练装置,其特征在于,所述主支架(1)包括:
半部一(11),包括第一底架(111),及与第一底架(111)固定连接的第一上架(112);
半部二(12),包括第二底架(121),及与第二底架(121)固定连接的第二上架(122);所述第一底架(111)和第二底架(121)相对的一侧设置有可将二者固定连接的结构。
3. 如权利要求2所述的腿部肌肉训练装置,其特征在于,所述第一底架(111)为一根直杆体,第一上架(112)为一根斜杆;第一上架(112)的下端与第一底架(111)远离所述连接结构的端部固定连接,上端朝向连接结构的方向倾斜。
4. 如权利要求2所述的腿部肌肉训练装置,其特征在于,所述第二底架(121)包括水平设置的纵杆和横杆,纵杆与横杆组成“T”字形,所述纵杆一端与横杆中部固定连接,另一端设置所述连接结构;
所述第二上架(122)为“门”形结构,第二上架(122)的下部两端与所述横杆两端固定连接,第二上架(122)整体倾斜设置,上端朝向所述连接结构的方向倾斜;
所述第一上架(112)和第二上架(122)可拆卸连接。
5. 如权利要求1所述的腿部肌肉训练装置,其特征在于,所述人体支撑部(2)包括:
腿垫(21),设置在所述主支架(1)上,用于作为运动时腿部的垫块;
腰垫(22),设置在所述主支架(1)上,且位于所述腿垫(21)上侧,用于作为运动时腰部的垫块。
6. 如权利要求5所述的腿部肌肉训练装置,其特征在于,所述人体支撑部(2)还包括扶手(23),设置在所述腰垫(22)的下侧,扶手(23)设置有两个,分别朝向腰垫(22)的横向两侧延伸。
7. 如权利要求2所述的腿部肌肉训练装置,其特征在于,所述运动部(3)还包括:
连接件(34),与所述半部一(11)的第一上架(112)固定连接,且两个所述摆动件(31)均与连接件(34)转动连接。
8. 如权利要求7所述的腿部肌肉训练装置,其特征在于,所述第一上架(112)上直线阵列分布设置有若干个安装孔,所述连接件(34)通过安装孔与第一上架(112)固定连接。
9. 如权利要求8所述的腿部肌肉训练装置,其特征在于,每个所述摆动件(31)均包括:
长摆杆,其杆体一端与所述连接件(34)转动连接;
短摆杆,固定设置在所述长摆杆的另一端,所述配重件(32)与短摆杆连接。
10. 如权利要求9所述的腿部肌肉训练装置,其特征在于,所述长摆杆下侧开设有滑槽,所述定位件(33)包括:
调节座(331),与长摆杆的滑槽滑动连接;

定位杆(332),与所述调节座(331)固定连接,在调节座(331)的两侧分别设置一根,定位杆(332)外侧套接柔性材质的筒体。

一种腿部肌肉训练装置

技术领域

[0001] 本实用新型涉及健身设备领域,具体为一种腿部肌肉训练装置。

背景技术

[0002] 随着社会的发展,目前人们对高质量生活的追求越来越高,除了生活中如吃穿住等方面的基础需求之外,在休闲娱乐、身体健康等方面也有了更高的追求。对于健身而言,利用健身设备在室内进行各种健身运动这种形式颇受欢迎,因为利用健身设备可以更好的对不同位置的肌肉进行针对性训练。

[0003] 目前健身房通常配备的健身设备体积都偏大,不适合家庭使用,对于上班族而言,日常下班之余再去健身房锻炼并不方便,且需要额外的经济支出。所以,家庭适合使用的健身器械具备一定的市场需求。而传统的家庭室内健身器械都较为简陋,如哑铃、瑜伽垫等等,虽然也能配合不同的健身动作进行使用,但是其效果相较于更为专业的健身设备来说,已经不能满足使用者的要求。

实用新型内容

[0004] 针对现有技术的不足之一,本实用新型提供了一种腿部肌肉训练装置,解决小型化的腿部健身训练问题。

[0005] 为实现上述目的,本实用新型提供如下技术方案:一种腿部肌肉训练装置,包括:

[0006] 主支架,用于作为训练装置的主要支撑结构,主支架可放置在地面上;

[0007] 人体支撑部,设置在所述主支架上,可对使用者提供支撑位;

[0008] 运动部,设置在主支架或者人体支撑部上;所述运动部包括:

[0009] 摆动件,设置有两个,摆动件一端与所述主支架或者人体支撑部转动连接;

[0010] 配重件,与所述摆动件的另一端固定连接;

[0011] 定位件,设置在所述摆动件上,用于脚踝位置的定位。

[0012] 优选为,所述主支架包括:

[0013] 半部一,包括第一底架,及与第一底架固定连接的第一上架;

[0014] 半部二,包括第二底架,及与第二底架固定连接的第二个上架;所述第一底架和第二个底架相对的一侧设置有可将二者固定连接的结构。

[0015] 优选为,所述第一底架为一根直杆体,第一上架为一根斜杆;第一上架的下端与第一底架远离所述连接结构的端部固定连接,上端朝向连接结构的方向倾斜。

[0016] 优选为,所述第二底架包括水平设置的纵杆和横杆,纵杆与横杆组成“T”字形,所述纵杆一端与横杆中部固定连接,另一端设置所述连接结构;

[0017] 所述第二个上架为“门”形结构,第一上架的下部两端与所述横杆两端固定连接,第二个上架整体倾斜设置,上端朝向所述连接结构的方向倾斜;

[0018] 所述第一上架和第二个上架可拆卸连接。

[0019] 优选为,所述人体支撑部包括:

- [0020] 腿垫,设置在所述主支架上,用于作为运动时腿部的垫块;
- [0021] 腰垫,设置在所述主支架上,且位于所述腿垫上侧,用于作为运动时腰部的垫块。
- [0022] 优选为,所述人体支撑部还包括
- [0023] 扶手,设置在所述腰垫的下侧,扶手设置有两个,分别朝向腰垫的横向两侧延伸。
- [0024] 优选为,所述运动部还包括:
- [0025] 连接件,与所述半部一的第一上架固定连接,且两个所述摆动件均与连接件转动连接。
- [0026] 优选为,所述第一上架上直线阵列分布设置有若干个安装孔,所述连接件通过安装孔与第一上架固定连接。
- [0027] 优选为,每个所述摆动件均包括:
- [0028] 长摆杆,其杆体一端与所述连接件转动连接;
- [0029] 短摆杆,固定设置在所述长摆杆的另一端,所述配重件与短摆杆连接。
- [0030] 优选为,所述长摆杆下侧开设有滑槽,所述定位件包括:
- [0031] 调节座,与长摆杆的滑槽滑动连接;
- [0032] 定位杆,与所述调节座固定连接,在调节座的两侧分别设置一根,定位杆外侧套接柔性材质的筒体。
- [0033] 与现有技术相比,具备以下有益效果:本方案的训练装置主支架为分体的结构形式,便于周转运输,且主支架连接方式非常简单,精简为两个连接处,对一般用户来说没有组装难度。本方案通过设置两个可独立运动的摆动件,能够实现双腿和单腿运动的任意切换。根据使用者调整身体朝向,便能够进行前踢腿和后勾腿两种动作的训练,便于腿部肌肉的塑形。

附图说明

- [0034] 图1为本申请实施例的整体结构示意图;
- [0035] 图2为本申请实施例的主视图;
- [0036] 图3为本申请实施例的运动部结构示意图。
- [0037] 图中:
- [0038] 1、主支架;11、半部一;111、第一底架;112、第一上架;12、半部二;121、第二底架;122、第二上架;2、人体支撑部;21、腿垫;22、腰垫;23、扶手;3、运动部;31、摆动件;32、配重件;33、定位件;331、调节座;332、定位杆。

具体实施方式

[0039] 下面将结合本实用新型实施例中的附图,对本申请实施例中的技术方案进行清楚、完整地描述,显然,所描述的实施例仅仅是本实用新型一部分实施例,而不是全部的实施例。基于本实用新型中的实施例,本领域普通技术人员在没有做出创造性劳动前提下所获得的所有其他实施例,都属于本实用新型保护的范围。

[0040] 请参阅图1-图3,本申请提供以下技术方案:

[0041] 一种腿部肌肉训练装置,包括用于作为训练装置的主要支撑结构的主支架1,主支架1在使用时放置在地面上。在主支架1上设置人体支撑部2,进行运动训练时,由人体支撑

部2对使用者提供支撑力。在主支架1或者人体支撑部2上设置运动部3,通过运动部3来进行不同的健身动作。

[0042] 运动部3具体包括摆动件31、配重件32和定位件33。其中摆动件31设置有两个,摆动件31一端与主支架1或者人体支撑部2转动连接。摆动件31的另一端固定连接配重件32。且在摆动件31上还设置有用脚定位的定位件33。

[0043] 在进行健身运动时,将主支架1摆放好之后,在配重件32上放置需求重量的杠铃盘,使用者将身体倚靠在人体支撑部2上,然后用腿牵动运动部3进行运动,本方案适合的运动方式有以下几种:

[0044] 一、使用者面朝向人体支撑部2,用双腿的脚踝分别勾住两个定位件33,然后可以用小腿进行后勾腿动作,可根据训练习惯,双腿同时动作或者交替进行动作。

[0045] 二、与前一动作相反,使用者背朝向人体支撑部2,用脚踝处勾住定位件33,进行前踢腿运动训练。

[0046] 在上述实施方案的基础上,主支架1由半部一11和半部二12拼合而成。半部一11包括第一底架111,及与第一底架111固定连接的第一上架112。半部二12包括第二底架121,及与第二底架121固定连接的第二上架122;第一底架121和第二底架111相对的一侧设置有可将二者固定连接的结构。

[0047] 第一底架111为一根直杆体,第一上架112为一根斜杆;第一上架112的下端与第一底架111远离连接结构的端部固定连接,上端朝向连接结构的方向倾斜。第一底架111和第一上架112整体成“ \angle ”形结构。第二底架121包括水平设置的纵杆和横杆,纵杆与横杆组成“T”字形,纵杆一端与横杆中部固定连接,另一端设置连接结构;第二上架122为“门”形结构,第一上架112的下部两端与横杆两端固定连接,第二上架122整体倾斜设置,上端朝向连接结构的方向倾斜;第一上架112和第二上架122可拆卸连接。

[0048] 连接结构包括分别设置在第一底架111和第二底架121上的连接板,连接板上开设连接孔,当需要进行连接时,只需通过螺栓将两个连接板固定连接在一起即可。然后再将第一上架112和第二上架122的连接处进行固定,二者的连接处可以采用卡箍式连接结构,在第二上架122上固定设置一个半箍体,通过另一半箍体将第一上架112锁紧在第二上架122上。

[0049] 本方案的这一连接结构在底部形成三点支撑,并利用两个上架呈现三角支撑结构,从而令主支架1整体呈现近似三角体框架的支撑构架,可获得稳定的支撑力。

[0050] 在上述实施方案的基础上,第二底架121的横杆背向第一底架111的一侧延伸设置滚轮架,滑轮架上转动设置滚轮。滚轮朝向横杆的水平一侧延伸。在正常摆放状态下,滚轮和地面不接触,或者是出于略微接触的状态。当想要转移本训练装置时,可以抬起第一底架111的一端,令装置倾斜,此时滚轮和地面接触,便于装置的推动。

[0051] 在上述实施方案的基础上,人体支撑部2包括自下而上依次设置的腿垫21和腰垫22,二者均设置在主支架1上,腿垫21用于作为运动时腿部的垫块;腰垫22位于腿垫21上侧,用于作为运动时腰部的垫块。在腰垫22的下侧还设置有扶手23,扶手23设置有两个,分别朝向腰垫22的横向两侧延伸。腿垫21和腰垫22均为矩形块体,腰垫22的上边缘为圆弧面。扶手23为弯折的杆体,其杆体一部分与第一上架112基本平行,弯折杆体则朝向第二底架121方向呈折弯状。这一结构的扶手23可以对不同的使用者有更好的适配效果。便于使用者选择

不同的握持位置。

[0052] 在上述实施方案的基础上,参见图3,运动部3还包括连接件34,连接件34与半部一11的第一上架112固定连接,两个摆动件31均与连接件34转动连接。第一上架112上直线阵列分布设置有若干个安装孔,连接件34通过安装孔与第一上架112固定连接。考虑到不同使用者的身体比例有所差异,且对于前踢腿和后勾腿动作训练时摆动件31的活动位置有所不同。所以本方案设置了连接件34作为摆动件31转动连接的结构点,并且通过在第一上架112上的连接件34位置调整,来满足不同的训练需求。

[0053] 在上述实施方案的基础上,每个摆动件31均包括长摆杆和短摆杆,长摆杆和短摆杆二者一体成型,呈现“L”状结构。长摆杆的杆体一端与连接件34转动连接;短摆杆固定设置在长摆杆的另一端,配重件32与短摆杆插接连接。

[0054] 长摆杆下侧开设有滑槽,定位件33包括调节座331和定位杆332,调节座331与长摆杆的滑槽滑动连接;定位杆332与调节座331固定连接,在调节座331的两侧分别设置一根,定位杆332外侧套接柔性材质的筒体。

[0055] 同样是为了考虑到对不同训练姿势和训练者的适配,所以采用了定位杆332位置可调的结构形式,通过连接件34和调节座331两个位置的变化调节,基本可以满足常规大众对于勾腿和踢腿训练的需求。

[0056] 最后应说明的是:以上所述仅为本实用新型的优选实施例而已,并不用于限制本实用新型,尽管参照前述实施例对本实用新型进行了详细的说明,对于本领域的技术人员来说,其依然可以对前述各实施例所记载的技术方案进行修改,或者对其中部分技术特征进行等同替换。凡在本实用新型的精神和原则之内,所作的任何修改、等同替换、改进等,均应包含在本实用新型的保护范围之内。

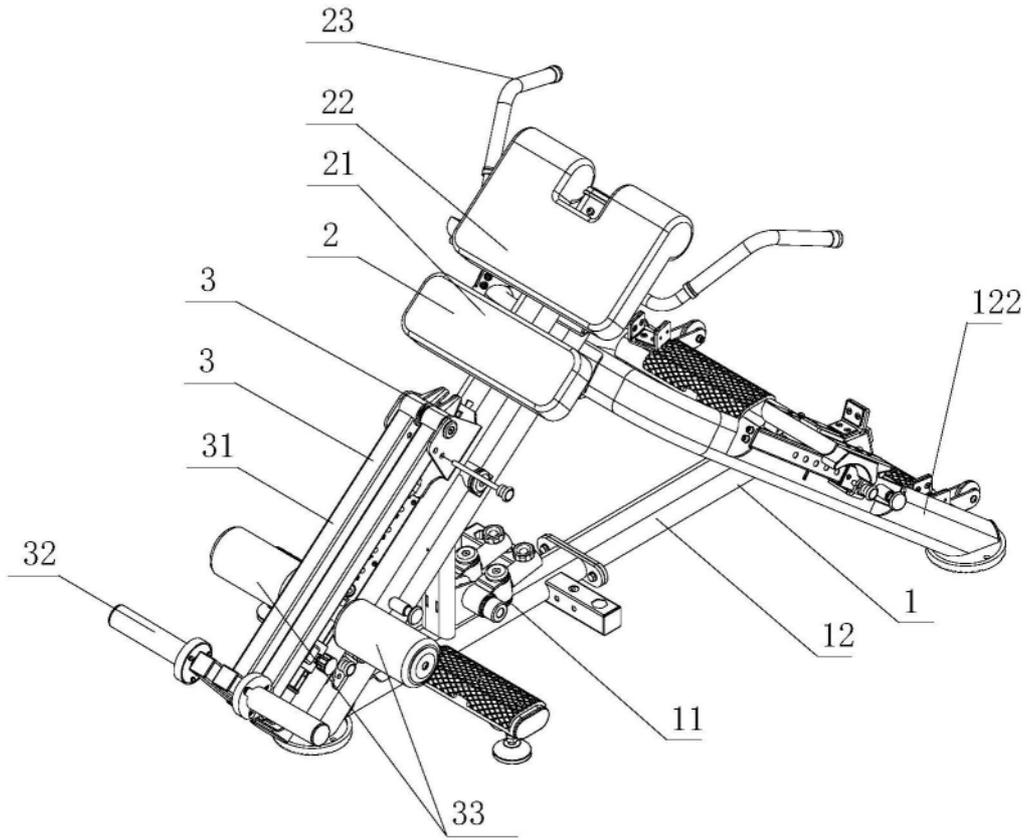


图1

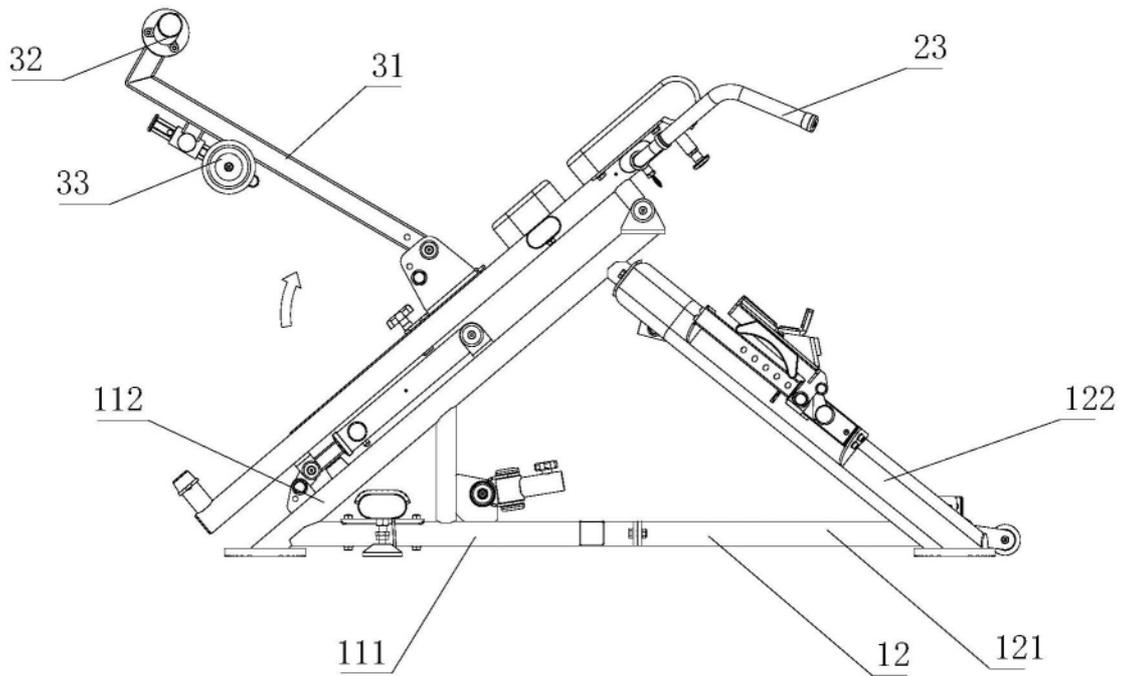


图2

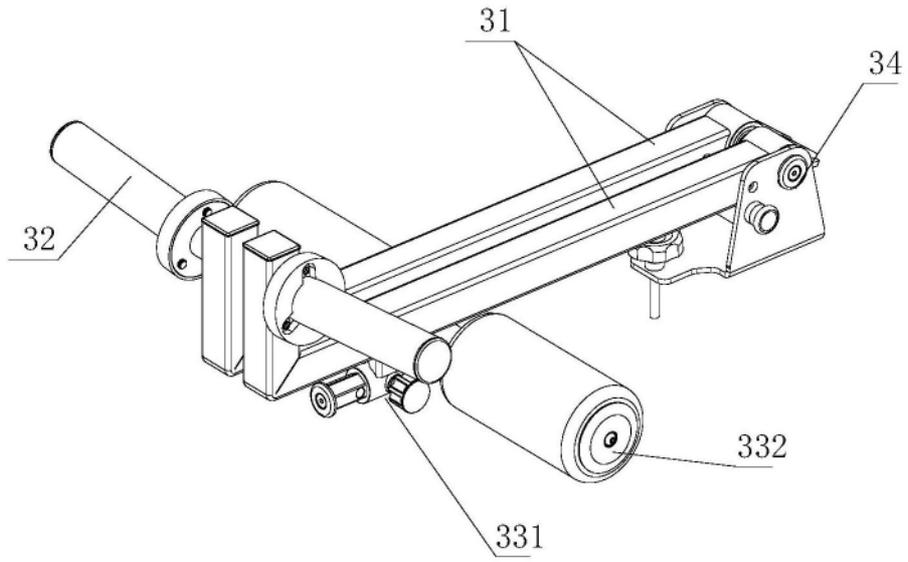


图3