



(12)实用新型专利

(10)授权公告号 CN 211327997 U

(45)授权公告日 2020.08.25

(21)申请号 201922487714.0

(22)申请日 2019.12.31

(73)专利权人 江西师范大学

地址 330027 江西省南昌市北京西路437号
江西师大科技学院

(72)发明人 林素梅 周灿

(74)专利代理机构 西安铭泽知识产权代理事务
所(普通合伙) 61223

代理人 崔瑞迎

(51) Int. Cl.

A63B 23/02(2006.01)

A63B 22/14(2006.01)

A63B 23/04(2006.01)

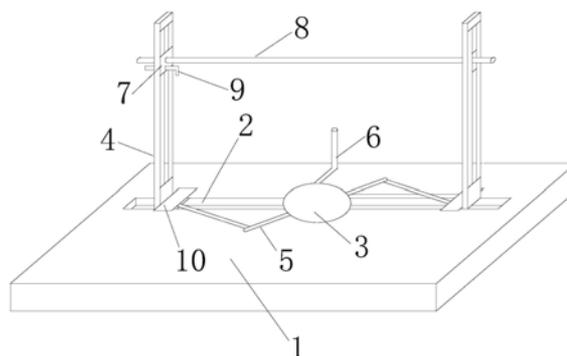
权利要求书1页 说明书3页 附图1页

(54)实用新型名称

一种新型健美操多用练习装置

(57)摘要

本实用新型涉及体育训练器械技术领域,具体涉及一种新型健美操多用练习装置。本实用新型结构如下:包括底座,所述底座上设置有导轨,所述导轨上固定设置有轴承座,所述轴承座上安装有轴承,所述轴承向上延伸有凸棱,所述凸棱上固定设置有扭腰盘;位于所述扭腰盘两侧的所述导轨内分别滑动连接有立柱,每个所述立柱底端水平方向铰接有沿水平方向设置的伸缩机构的一端,所述伸缩机构的另一端与所述扭腰盘的底部铰接,每个所述立柱上、且位于所述伸缩机构上方处水平设置有脚踏板。本实用新型可进行压腿、劈叉拉伸、扭腰等练习,一物多用,结构合理,具有实用性。



1. 一种新型健美操多用练习装置,其特征在于,包括底座(1),所述底座(1)上设置有导轨(2),所述导轨(2)上固定设置有轴承座,所述轴承座上安装有轴承,所述轴承外圈上固定设置有扭腰盘(3);

位于所述扭腰盘(3)两侧的所述导轨(2)内分别滑动连接有立柱(4),每个所述立柱(4)底端均铰接有沿水平方向设置的伸缩机构(5)的一端,所述伸缩机构(5)的另一端与所述扭腰盘(3)的底部铰接,每个所述立柱(4)上、且位于所述伸缩机构(5)上方处水平设置有脚踏板(10)。

2. 根据权利要求1所述的一种新型健美操多用练习装置,其特征在于,所述扭腰盘(3)的侧壁上固定设置有L形的把手(6),且所述把手(6)的水平端与所述扭腰盘(3)连接。

3. 根据权利要求1所述的一种新型健美操多用练习装置,其特征在于,所述伸缩机构(5)由至少2根短杆铰接而成。

4. 根据权利要求1所述的一种新型健美操多用练习装置,其特征在于,所述立柱(4)上沿纵向设有通槽,所述通槽内滑动连接有穿接板(7),所述穿接板(7)上开设有穿孔,两个所述穿接板(7)上的穿孔内共同穿接有把杆(8)。

5. 根据权利要求4所述的一种新型健美操多用练习装置,其特征在于,所述把杆(8)的两端螺纹连接有螺母,两个所述立柱(4)位于两个所述螺母之间。

6. 根据权利要求5所述的一种新型健美操多用练习装置,其特征在于,所述立柱(4)上设置有若干第一销孔,所述穿接板(7)上设置有第二销孔,所述第一销孔和第二销孔内共同穿接有插销(9)。

一种新型健美操多用练习装置

技术领域

[0001] 本实用新型涉及体育训练器械技术领域,具体涉及一种新型健美操多用练习装置。

背景技术

[0002] 健美操练习的动作要求和身体姿态要求与我们日常生活中的状态要求基本一致,通过长期的健美操练习可改善不良的身体状态,形成优美的体态,从而在日常生活中表现出一种良好的气质与修养,给人以朝气蓬勃、健康向上的感觉。健美操运动还可塑造健美的体型。通过健美操练习尤其是力量练习,可使骨骼粗壮、肌肉围度增大,从而弥补先天的体型缺陷,使人变得匀称健美。其次,健美操练习还可消除体内和体表多余的脂肪,维持人体吸收与消耗的平衡,降低体重,保持健美的体型。

[0003] 在健美操训练中,需要压腿、扭腰、劈叉等练习,现有的器械多功能单一,不能满足多样化的使用者多样化的训练需要。

实用新型内容

[0004] 为解决上述技术问题,本实用新型提供了一种新型健美操多用练习装置。

[0005] 为实现上述目的,本实用新型采用如下技术方案:

[0006] 一种新型健美操多用练习装置,包括底座,所述底座上设置有导轨,所述导轨上固定设置有轴承座,所述轴承座上安装有轴承,所述轴承向上延伸有凸棱,所述凸棱上固定设置有扭腰盘;

[0007] 位于所述扭腰盘两侧的所述导轨内分别滑动连接有立柱,每个所述立柱底端水平方向铰接有沿水平方向设置的伸缩机构的一端,所述伸缩机构的另一端与所述扭腰盘的底部铰接,每个所述立柱上、且位于所述伸缩机构上方处水平设置有脚踏板。

[0008] 进一步的,所述扭腰盘的侧壁上固定设置有L形的把手,且所述把手的水平端与与所述扭腰盘连接。

[0009] 进一步的,所述伸缩机构由至少2根短杆铰接而成。

[0010] 进一步的,所述立柱上沿纵向设有通槽,所述通槽内滑动连接有穿接板,所述穿接板上开设有穿孔两个所述穿接板上的穿孔内共同穿接有把杆。

[0011] 进一步的,所述把杆的两端螺纹连接有螺母,两个所述立柱位于两个所述螺母之间。

[0012] 进一步的,所述立柱上设置有若干第一销孔,所述穿接板上设置有第二销孔,所述第一销孔和第二销孔内共同穿接有插销。

[0013] 本实用新型与现有技术相比,具有以下有益效果:

[0014] 1. 本实用新型一物多用,结构合理,具有实用性。

[0015] 2. 通过扭腰盘的设置,方便进行扭腰训练。

[0016] 3. 通过设置滑动的立柱以及立柱上的脚踏板,方便进行拉伸练习,且通过伸缩结

构将立柱与扭腰盘连接,拉伸时候,通过把手转动扭腰盘,辅助练习,能够好的保护,避免拉伤。

[0017] 4.把杆可以进行压腿练习,且高度可调,适用于不同身高人群。

附图说明

[0018] 图1为实施例1本实用新型结构示意图。

[0019] 图2为实施例2本实用新型结构示意图。

[0020] 图中:1-底座,2-导轨,3-扭腰盘,4-立柱,5-伸缩机构,6-把手,7-穿接板,8-把杆,9-插销,10-脚踏板。

具体实施方式

[0021] 下面结合附图,对本实用新型的一个具体实施方案进行详细描述,但应当理解,本实用新型的保护范围并不受具体实施方式的限制。

[0022] 实施例1

[0023] 参见附图1,本实用新型的一种新型健美操多用练习装置,包括底座1,底座1上设置有导轨2,导轨2上固定设置有轴承座,轴承座上安装有轴承,轴承向上延伸有凸棱,凸棱上固定设置有扭腰盘3;

[0024] 位于扭腰盘3两侧的导轨2内分别滑动连接有2个立柱4,每个立柱4底端水平方向均铰接有沿水平方向设置的伸缩机构5的一端,伸缩机构5的另一端与扭腰盘3的底部铰接,每个立柱4上、且位于伸缩机构4上方处水平设置有脚踏板10。

[0025] 本实用新型中,伸缩机构5由2根短杆铰接而成。扭腰盘3的侧壁上固定设置有L形的把手6,且把手6的水平端与扭腰盘3连接,方便转动扭腰盘3。

[0026] 本实用新型的一种新型健美操多用练习装置的工作原理:

[0027] 练习着在劈叉拉伸时,双脚踩在两个脚踏板10,双手放在把手6上进行支撑,立柱4逐渐向外侧移动,移动过程中,手握把手转动扭腰盘,使伸缩机构收缩,即2个短杆的夹角变小,立柱4靠近,辅助拉伸,防止拉伤。

[0028] 实施例2

[0029] 参见附图2,在实施例1的基础上,本实用新型的一种新型健美操多用练习装置,立柱4沿纵向设有通槽,通槽内滑动连接有穿接板7,穿接板7上开设有穿孔,两个所述穿接板7上的穿孔内共同连接有把杆8,用于压腿练习,且高度可调。

[0030] 把杆8的两端螺纹连接有螺母,两个立柱4位于两个所述螺母之间,可以对把杆8进行限位,防止把杆8从穿孔中滑出。

[0031] 立柱4上设置有若干第一销孔,穿接板7上设置有第二销孔,第一销孔和第二销孔内共同连接有插销9,在高度调整之后,对穿接板7进行固定,固定之后即可进行压腿练习和扭腰练习。

[0032] 对于本领域技术人员而言,显然本实用新型不限于上述示范性实施例的细节,而且在不背离本实用新型的精神或基本特征的情况下,能够以其他的具体形式实现本实用新型。因此,无论从哪一点来看,均应将实施例看作是示范性的,而且是非限制性的,本实用新型的范围由所附权利要求而不是上述说明限定,因此旨在将落在权利要求的等同要件的含

义和范围内的所有变化囊括在本实用新型内。不应将权利要求中的任何附图标记视为限制所涉及的权利要求。

[0033] 此外,应当理解,虽然本说明书按照实施方式加以描述,但并非每个实施方式仅包含一个独立的技术方案,说明书的这种叙述方式仅仅是为清楚起见,本领域技术人员应当将说明书作为一个整体,各实施例中的技术方案也可以经适当组合,形成本领域技术人员可以理解的其他实施方式。

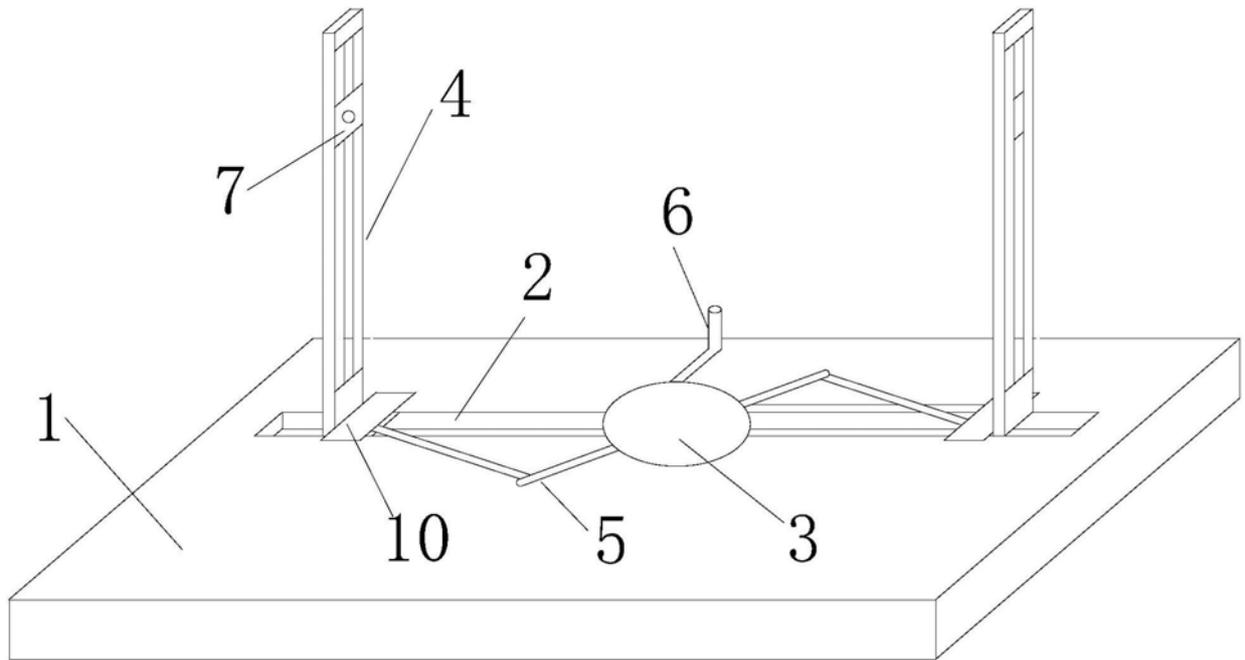


图1

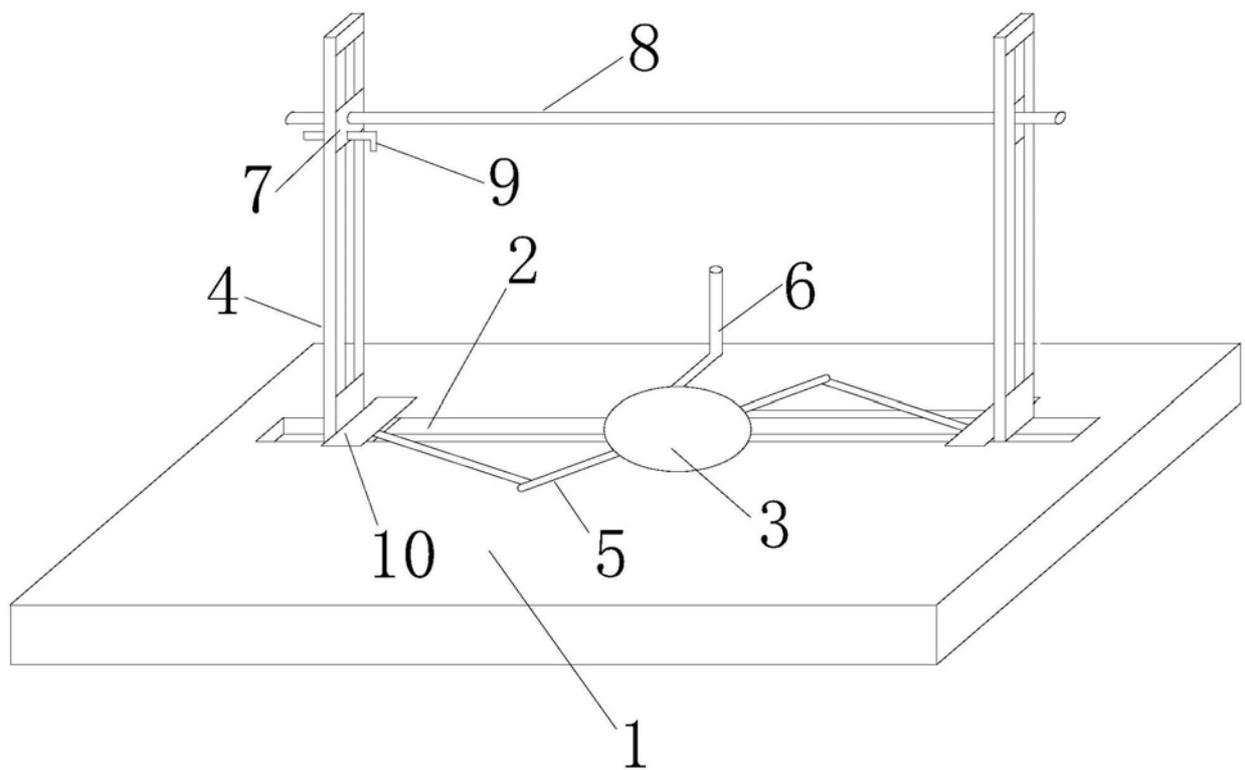


图2