



(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 204684562 U

(45) 授权公告日 2015. 10. 07

(21) 申请号 201520288476. X

(22) 申请日 2015. 05. 07

(73) 专利权人 上海大学

地址 200444 上海市宝山区上大路 99 号

(72) 发明人 徐秋敏 王永国 万荣知 陈思雯

(74) 专利代理机构 上海上大专利事务所(普通合伙) 31205

代理人 陆聪明

(51) Int. Cl.

A63B 23/02(2006. 01)

A63B 23/12(2006. 01)

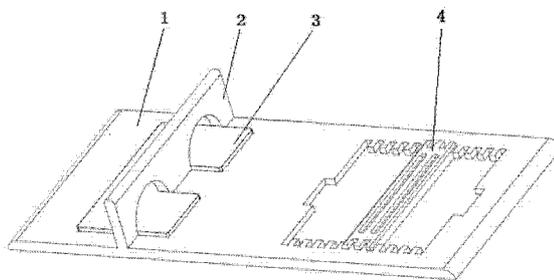
权利要求书1页 说明书2页 附图1页

(54) 实用新型名称

平板支撑锻炼板

(57) 摘要

本实用新型涉及一种平板支撑锻炼板,包括底板,垂直板,肘部支撑垫,脚部支撑垫;所述垂直板固定在底板的前端,保证锻炼者肘部和肩部垂直,垂直板的底部开有两个半圆孔,方便小臂穿过;所述肘部支撑垫放置于底板上,并穿过垂直板的半圆孔,所述底板的后端设有凹槽,在凹槽的两侧设有矩形齿槽,所述脚部支撑垫的两端设有矩形齿,所述矩形齿与矩形齿槽相配合,使得脚部支撑垫能够在底板凹槽的不同位置拆卸和安装。所述肘部支撑垫和脚部支撑垫上贴有软皮。本实用新型结构简单,配合该平板支撑锻炼板做锻炼时,能够保证肘关节垂直、身体笔直,达到标准锻炼的姿势,同时减缓肘部和脚尖的疼痛,锻炼效果好。



1. 一种平板支撑锻炼板,其特征在于,包括底板(1),垂直板(2),肘部支撑垫(3),脚部支撑垫(4);所述垂直板(2)固定在底板(1)的前端,保证锻炼者肘部和肩部垂直,垂直板(2)的底部开有两个半圆孔,方便小臂穿过;所述肘部支撑垫(3)放置于底板(1)上,并穿过垂直板(2)的半圆孔,所述底板(1)的后端设有凹槽,在凹槽的两侧设有矩形齿槽,所述脚部支撑垫(4)的两端设有矩形齿,所述矩形齿与矩形齿槽相配合,使得脚部支撑垫(4)能够在底板(1)凹槽的不同位置拆卸和安装。

2. 根据权利要求1所述的平板支撑锻炼板,其特征在于,所述肘部支撑垫(3)和脚部支撑垫(4)上贴有软皮。

平板支撑锻炼板

技术领域

[0001] 本实用新型涉及健身器材领域,特别是一种平板支撑锻炼板。

背景技术

[0002] 平板支撑锻炼,英文叫做 plank,是一种类似于俯卧撑的训练方法,在锻炼时主要呈俯卧姿势,可以有效的锻炼腹横肌,被公认为训练核心肌群的有效方法。目前的平板支撑锻炼一般都是直接在普通的地板或地毯上做该运动,在锻炼时候,肘关节和肩关节必须与身体都要保持直角,在地板上进入俯卧姿势,用脚趾和前臂支撑体重,手臂成弯曲状,并置放在肩膀下,任何时候都保持身体挺直,并尽可能最长时间保持这个位置。保持时间长了以后,手臂之间的角度,身体的笔直程度会不经意的发生变化,从而达不到锻炼应有的效果。并且由于身体只靠肘部和脚尖支撑,随着时间的增加,这两个部位会渐渐疼痛。

实用新型内容

[0003] 本实用新型的目的在于给做平板支撑锻炼的人群一个好的辅助,提供一种平板支撑锻炼板,能够保证肘关节垂直、身体笔直,标准锻炼的姿势,同时减缓肘部和脚尖的疼痛。

[0004] 为达到上述创造目的,本实用新型采用下述技术方案:

[0005] 一种平板支撑锻炼板,包括底板,垂直板,肘部支撑垫,脚部支撑垫;所述垂直板固定在底板的前端,保证锻炼者肘部和肩部垂直,垂直板的底部开有两个半圆孔,方便小臂穿过;所述肘部支撑垫放置于底板上,并穿过垂直板的半圆孔,所述底板的后端设有凹槽,在凹槽的两侧设有矩形齿槽,所述脚部支撑垫的两端设有矩形齿,所述矩形齿与矩形齿槽相配合,使得脚部支撑垫能够在底板凹槽的不同位置拆卸和安装。所述肘部支撑垫和部支撑垫上贴有软皮。

[0006] 与现有技术相比,本实用新型具有如下优点:

[0007] 本实用新型结构简单,配合该平板支撑锻炼板做锻炼时,能够保证肘关节垂直、身体笔直,达到标准锻炼的姿势,同时减缓肘部和脚尖的疼痛,锻炼效果好。

附图说明

[0008] 图 1 是本实用新型结构示意图。

具体实施方式

[0009] 本实用新型的优选实施例结合附图说明如下:

[0010] 如图 1 所示,一种平板支撑锻炼板,包括底板 1,垂直板 2,肘部支撑垫 3,脚部支撑垫 4;所述垂直板 2 固定在底板 1 的前端,保证锻炼者肘部和肩部垂直,垂直板 2 的底部开有两个半圆孔,方便小臂穿过;所述肘部支撑垫 3 放置于底板 1 上,并穿过垂直板 2 的半圆孔,所述底板 1 的后端设有凹槽,在凹槽的两侧设有矩形齿槽,所述脚部支撑垫 4 的两端设

有矩形齿,所述矩形齿与矩形齿槽相配合,使得脚部支撑垫 4 能够在底板 1 凹槽的不同位置拆卸和安装。所述肘部支撑垫 3 和部支撑垫 4 上贴有软皮。

[0011] 本实用新型的使用过程如下:使用者把脚部支撑垫 4 调整到适合自己的位置,把小臂放到肘部支撑垫 3 上,大臂紧贴垂直板 2,保持肘部和肩部的垂直,脚尖支撑在脚部支撑垫 4 凹进区域,就可以开始做平板支撑锻炼了。

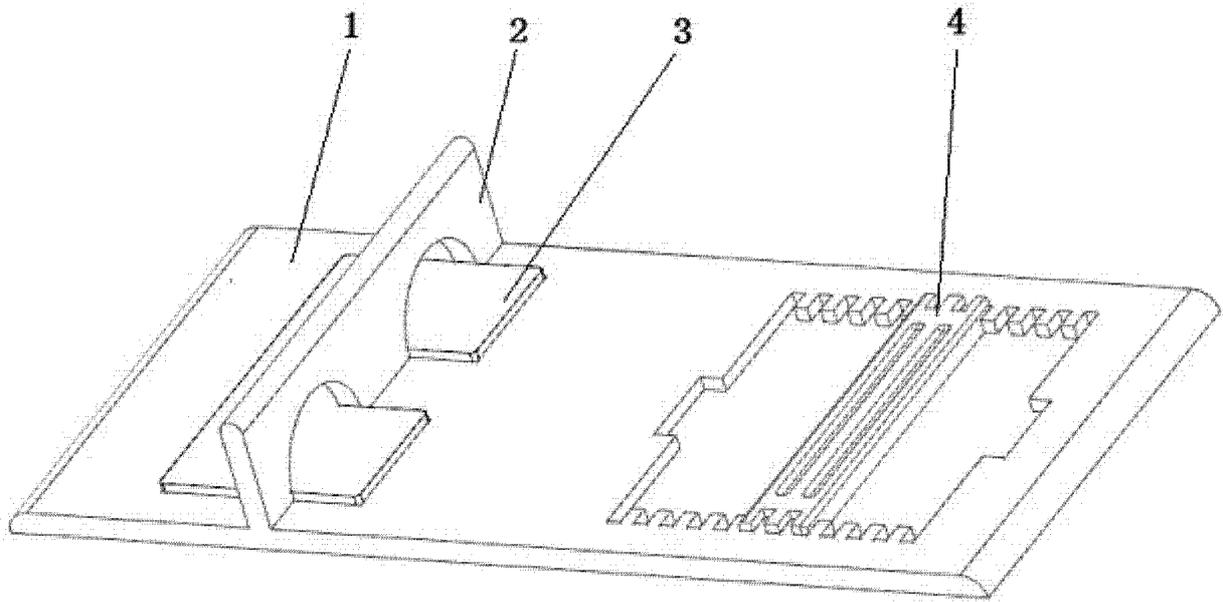


图 1