



(12)实用新型专利

(10)授权公告号 CN 208145341 U

(45)授权公告日 2018.11.27

(21)申请号 201820670112.1

(22)申请日 2018.05.07

(73)专利权人 湖南现代物流职业技术学院

地址 410100 湖南省长沙市泉塘街道远大二路

(72)发明人 唐彪 朱斌 廖念

(74)专利代理机构 深圳市汉唐知识产权代理有限公司 44399

代理人 刘海军

(51)Int.Cl.

A63B 23/04(2006.01)

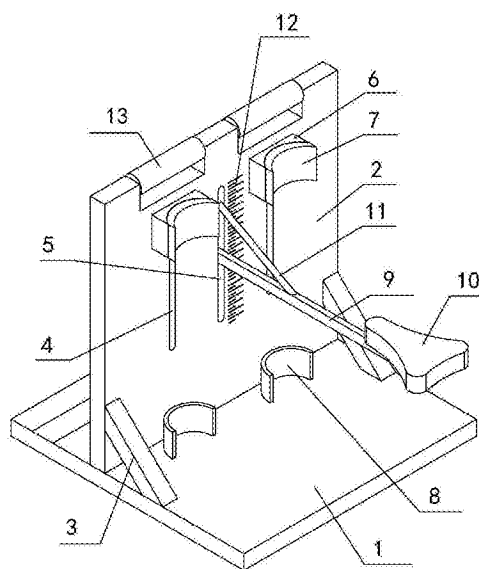
权利要求书1页 说明书3页 附图2页

(54)实用新型名称

一种多用深蹲训练器

(57)摘要

一种多用深蹲训练器,训练器包括底板和立板,立板与底板垂直设置,底板上紧贴立板固定安装有脚尖限位板,立板上竖直开设有两条第一条形通槽,第一条形通槽对应于脚尖限位板设置,第一条形通槽内安装有膝盖限位板,膝盖限位板与脚尖限位板设置在立板的同一侧,立板中间位置处开设有第二条形通槽,第二条形通槽设置在两条第一条形通槽中间位置处,立板上固定安装有座位支撑杆,座位支撑杆相对于脚尖限位板的另一侧设置,第二条形通槽内插装有座位安装杆,座位安装杆一端端头位置处通过销轴安装在座位支撑杆上,座位安装杆另一端上安装有座包,座位安装杆与立板之间设置有复位弹簧,复位弹簧一端连接在立板上,另一端连接在座位安装杆上。



1. 一种多用深蹲训练器,其特征是:所述的训练器包括底板和立板,立板固定安装在底板上,立板与底板垂直设置,底板上固定安装有脚尖限位板,脚尖限位板紧贴立板设置,立板上开设有两条第一条形通槽,两条第一条形通槽分别竖直设置在立板上,第一条形通槽对应于脚尖限位板设置,第一条形通槽设置在脚尖限位板上方,第一条形通槽内安装有膝盖限位板,膝盖限位板上固定安装有螺杆,螺杆插装在第一条形通槽内,立板另一侧通过固定螺母将膝盖限位板固定安装在立板上,膝盖限位板与脚尖限位板设置在立板的同一侧,立板中间位置处开设有第二条形通槽,第二条形通槽竖直设置,第二条形通槽与第一条形通槽平行设置,第二条形通槽设置在两条第一条形通槽中间位置处,立板上固定安装有座位支撑杆,座位支撑杆相对于脚尖限位板的另一侧设置,第二条形通槽内插装有座位安装杆,座位安装杆一端端头位置处通过销轴安装在座位支撑杆上,座位安装杆另一端上安装有座包,座位安装杆与立板之间设置有复位弹簧,复位弹簧一端连接在立板上,另一端连接在座位安装杆上。

2. 根据权利要求1所述的多用深蹲训练器,其特征是:所述的脚尖限位板呈弧形。

3. 根据权利要求1所述的多用深蹲训练器,其特征是:所述的膝盖限位板上固定安装有膝盖垫包。

4. 根据权利要求1所述的多用深蹲训练器,其特征是:所述的座包下方固定安装有座包套管,座包套管套装在座位安装杆上,座包套管上设置有固定螺钉。

5. 根据权利要求1所述的多用深蹲训练器,其特征是:所述的板上设置有刻度尺,刻度尺设置在第二条形通槽一侧,座位安装杆上对应于刻度尺一侧固定安装有刻度指针。

6. 根据权利要求1所述的多用深蹲训练器,其特征是:所述的立板顶部固定设置有支撑扶手。

7. 根据权利要求1所述的多用深蹲训练器,其特征是:所述的立板与底板之间固定安装有加强支撑杆。

一种多用深蹲训练器

技术领域

[0001] 本实用新型公开一种家用训练器材,特别是一种多用深蹲训练器,属于体育器材技术领域。

背景技术

[0002] 深蹲是一种体育锻炼方式,深蹲的标准,腰背保持直线,髌关节低于膝关节。众所周知,深蹲是练大腿肌肉的王牌动作。而深蹲恰好是最需要大肺活量和强健心脏的动作。另外坚持做还会起到减肥的作用。在力量练习中,深蹲是个复合的、全身性的练习动作,它可以训练到大腿、臀部、大腿后肌,同时可以增强骨头、韧带和横贯下半身的肌腱。深蹲被认为是增长腿部和臀部力量和围度,以及发展核心力量(core strength)必不可少的练习。在等长收缩中,在以正确的方式深蹲时,下背部、上背部、腹部、躯干肌肉,以及肋间肌肉,以及肩部和手臂对于这个练习都是必不可少的。

[0003] 由于深蹲的锻炼性较强,深受人们的喜爱,但是,标准深蹲动作却是不容易实现,一般要求下蹲的整个过程中,膝盖不要超过脚尖,大多数人做的深蹲动作不够标准,致使训练效果较差,而为了提高训练效果,有些人喜欢进行面墙深蹲,面墙深蹲时,人的手臂又无法进行伸展,效果不好。

发明内容

[0004] 针对上述提到的现有技术中人们在做深蹲训练时,动作不够标准,训练效果较差的缺点,本实用新型提供一种多用深蹲训练器,其采用特殊的结构设计,可在人们做深蹲训练时,对脚和膝盖进行约束,起到辅助矫正训练姿势的作用。

[0005] 本实用新型解决其技术问题采用的技术方案是:一种多用深蹲训练器,训练器包括底板和立板,立板固定安装在底板上,立板与底板垂直设置,底板上固定安装有脚尖限位板,脚尖限位板紧贴立板设置,立板上开设有两条第一条形通槽,两条第一条形通槽分别竖直设置在立板上,第一条形通槽对应于脚尖限位板设置,第一条形通槽设置在脚尖限位板上方,第一条形通槽内安装有膝盖限位板,膝盖限位板上固定安装有螺杆,螺杆插装在第一条形通槽内,立板另一侧通过固定螺母将膝盖限位板固定安装在立板上,膝盖限位板与脚尖限位板设置在立板的同一侧,立板中间位置处开设第二条形通槽,第二条形通槽竖直设置,第二条形通槽与第一条形通槽平行设置,第二条形通槽设置在两条第一条形通槽中间位置处,立板上固定安装有座位支撑杆,座位支撑杆相对于脚尖限位板的另一侧设置,第二条形通槽内插装有座位安装杆,座位安装杆一端端头位置处通过销轴安装在座位支撑杆上,座位安装杆另一端上安装有座包,座位安装杆与立板之间设置有复位弹簧,复位弹簧一端连接在立板上,另一端连接在座位安装杆上。

[0006] 本实用新型解决其技术问题采用的技术方案进一步还包括:

[0007] 所述的脚尖限位板呈弧形。

[0008] 所述的膝盖限位板上固定安装有膝盖垫包。

[0009] 所述的座包下方固定安装有座包套管,座包套管套装在座位安装杆上,座包套管上设置有固定螺钉。

[0010] 所述的板上设置有刻度尺,刻度尺设置在第二条形通槽一侧,座位安装杆上对应于刻度尺一侧固定安装有刻度指针。

[0011] 所述的立板顶部固定设置有支撑扶手。

[0012] 所述的立板与底板之间固定安装有加强支撑杆。

[0013] 本实用新型的有益效果是:本实用新型采用特殊的结构设计,可在人们做深蹲训练时,对脚和膝盖进行约束,起到辅助矫正训练姿势的作用。

[0014] 下面将结合附图和具体实施方式对本实用新型做进一步说明。

附图说明

[0015] 图1为本实用新型立体结构示意图。

[0016] 图2为本实用新型另一视角立体结构示意图。

[0017] 图中,1-底板,2-立板,3-加强支撑杆,4-第一条形通槽,5-第二条形通槽,6-膝盖限位板,7-膝盖垫包,8-脚尖限位板,9-座位安装杆,10-座包,11-复位弹簧,12-刻度尺,13-支撑扶手,14-座位支撑杆,15-固定螺母。

具体实施方式

[0018] 本实施例为本实用新型优选实施方式,其他凡其原理和基本结构与本实施例相同或近似的,均在本实用新型保护范围之内。

[0019] 请结合参看附图1和附图2,本实用新型主要包括底板1和立板2,立板2固定安装在底板1上,立板2与底板1垂直设置,底板1上固定安装有脚尖限位板8,脚尖限位板8紧贴立板2设置,本实施例中,脚尖限位板8呈弧形,使用时,使用者可将脚尖抵住脚尖限位板8,以对使用者的双脚放置起到限位作用,立板2上开设有两条第一条形通槽4,两条第一条形通槽4竖直设置在立板2上,本实施例中,第一条形通槽4对应于脚尖限位板8设置,第一条形通槽4设置在脚尖限位板8上方,第一条形通槽4内安装有膝盖限位板6,本实施例中,膝盖限位板6上固定安装有螺杆,螺杆插装在第一条形通槽4内,立板2另一侧通过固定螺母15将膝盖限位板6固定安装在立板2上,本实施例中,膝盖限位板6与脚尖限位板8设置在立板2的同一侧,可松开固定螺母15,将膝盖限位板6调整到合适位置,再将其固定,使其适合使用者。

[0020] 本实施例中,膝盖限位板6上固定安装有膝盖垫包7,膝盖垫包7可采用海绵、真空棉、棉花等材质制成,防止使用过程中膝盖限位板6碰伤使用者的膝盖。

[0021] 本实施例中,立板2中间位置处开设第二条形通槽5,第二条形通槽5竖直设置,本实施例中,第二条形通槽5与第一条形通槽4平行设置,第二条形通槽5设置在两条第一条形通槽4中间位置处,立板2上固定安装有座位支撑杆14,座位支撑杆14相对于脚尖限位板8的另一侧设置,即脚尖限位板8设置在立板2一侧,座位支撑杆14设置在立板2的另一侧,第二条形通槽5内插装有座位安装杆9,座位安装杆9一端端头位置处通过销轴安装在座位支撑杆14上,使座位安装杆9可沿着销轴转动,座位安装杆9另一端上安装有座包10。本实施例中,座包10下方固定安装有座包套管(图中未示出),座包套管套装在座位安装杆9上,座包套管上设置有固定螺钉,可通过座包套管调节座包10的位置,使其适合使用者使用,并通过

固定螺钉将其与座位安装杆9固定在一起。本实施例中,座位安装杆9与立板2之间设置有复位弹簧11,复位弹簧11一端连接在立板2上,另一端连接在座位安装杆9上,可通过复位弹簧11拉动座位安装杆9向上复位。

[0022] 本实施例中,立板2上设置有刻度尺12,刻度尺12设置在第二条形通槽5一侧,座位安装杆9上对应于刻度尺12一侧固定安装有刻度指针(图中未画出),可在使用时,指示刻度。

[0023] 本实施例中,立板2顶部固定设置有支撑扶手13,可手扶支撑扶手13,进行俯卧撑训练。

[0024] 本实施例中,立板2与底板1之间固定安装有加强支撑杆3,通过加强支撑杆3可增强立板2与底板1之间的连接强度,防止其损坏。

[0025] 本实用新型在使用时,先将膝盖限位板6调节至合适位置,进行固定,使用者双脚脚尖抵住脚尖限位板8,双膝抵住膝盖垫包7,坐在座包10上,进行下蹲,如果不能完全下蹲,则可通过刻度尺12观察下蹲的情况以及每次的进步情况。当使用者站起来时,座包10在复位弹簧11的拉动下升起。

[0026] 本实用新型还可让使用者手扶支撑扶手13进行俯卧撑训练。

[0027] 本实用新型采用特殊的结构设计,可在人们做深蹲训练时,对脚和膝盖进行约束,起到辅助矫正训练姿势的作用。

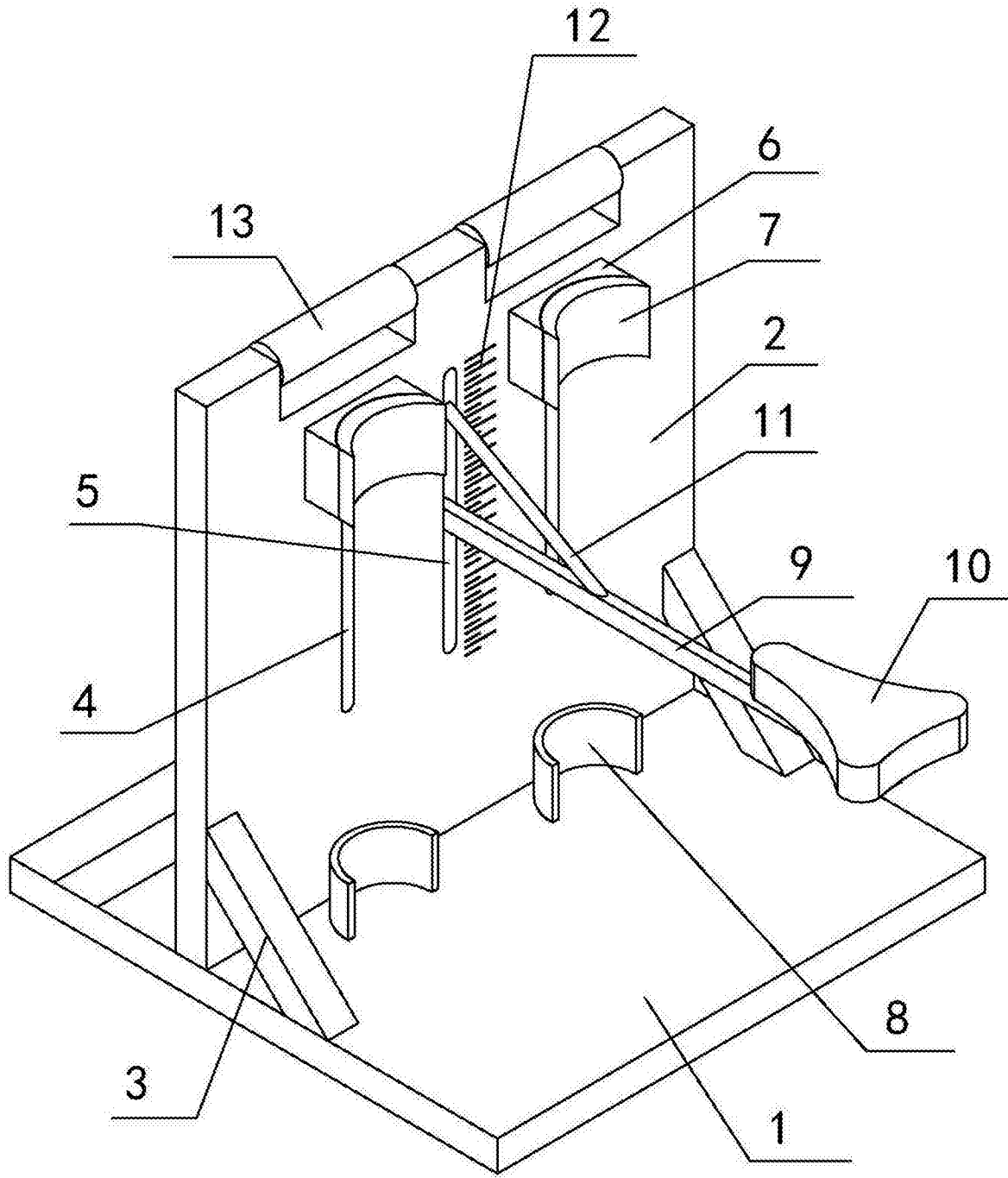


图1

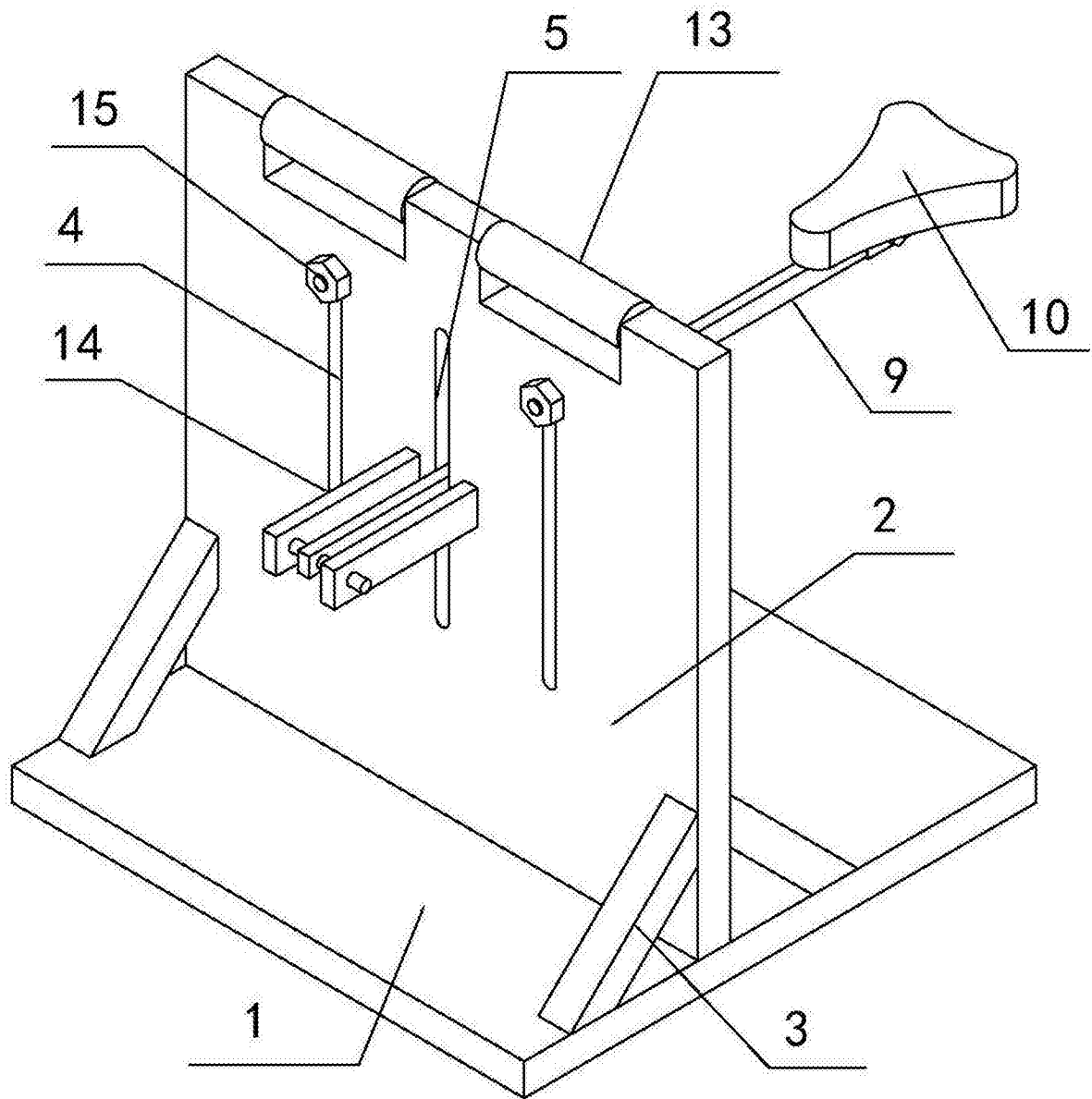


图2