



# (12)实用新型专利

(10)授权公告号 CN 211357657 U

(45)授权公告日 2020.08.28

(21)申请号 201921469500.4

(22)申请日 2019.09.05

(73)专利权人 杨婉艺

地址 114001 辽宁省鞍山市铁东区铁东六道街54栋4单元6层69号

(72)发明人 杨婉艺 徐艳萍

(74)专利代理机构 北京智行阳光知识产权代理事务所(普通合伙) 11738

代理人 黄锦阳

(51) Int. Cl.

A63B 69/00(2006.01)

A63B 23/04(2006.01)

A63B 23/12(2006.01)

A63B 21/055(2006.01)

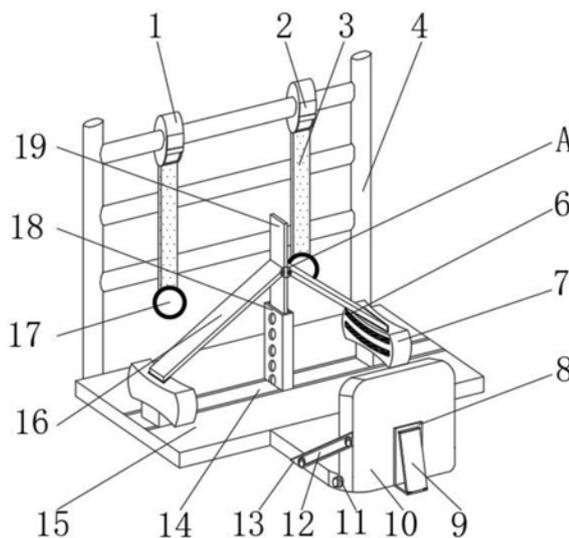
权利要求书1页 说明书3页 附图2页

## (54)实用新型名称

可调节式健美操柔韧性训练器

## (57)摘要

本实用新型公开了可调节式健美操柔韧性训练器,包括训练板与角度控制机构,所述角度控制机构位于训练板的上端外表面,所述角度控制机构包括空槽板,所述空槽板固定连接在训练板的上端中部外表面,所述训练板的上端中部外表面开设有二号滑槽,且二号滑槽通过空槽板轴对称,所述空槽板的外表面设置有锁槽,所述空槽板的内部滑动连接有滑动板。本实用新型装置通过设置的空槽板与滑动板,便于两侧外表面的活动支撑杆进行“人字”形支撑,通过设置的脚部固定棉垫与固定带,便于人们在做腿部拉伸时便于固定,通过设置的锁扣与锁槽,便于对活动支撑杆拉伸时长度的控制,通过设置的活动螺帽,便于活动支撑杆与滑动板之间的长度拉伸活动。



1. 可调节式健美操柔韧性训练器,包括防护壳(1)、坐垫(10)、训练板(15)与角度控制机构,其特征在于:所述角度控制机构位于训练板(15)的上端外表面,所述角度控制机构包括空槽板(18),所述空槽板(18)固定连接在训练板(15)的上端中部外表面,所述训练板(15)的上端中部外表面开设有二号滑槽(14),且二号滑槽(14)通过空槽板(18)轴对称,所述空槽板(18)的外表面设置有锁槽(21),所述空槽板(18)的内部滑动连接有滑动板(19),所述滑动板(19)的下端内部安装有锁扣(20),所述锁扣(20)的后端外表面固定连接有机簧(24),所述机簧(24)的后端外表面固定连接有机簧底座(23),所述锁扣(20)的外表面设置有卡槽(22),所述二号滑槽(14)的两侧外表面均滑动连接有脚部固定棉垫(7),所述脚部固定棉垫(7)的一侧外表面固定连接有机簧带(6),所述脚部固定棉垫(7)的上端外表面活动安装有活动支撑杆(16),所述活动支撑杆(16)的一侧外表面与滑动板(19)的两侧外表面之间均活动安装有活动螺帽(5)。

2. 根据权利要求1所述的可调节式健美操柔韧性训练器,其特征在于:所述活动支撑杆(16)的数量为两组,所述活动支撑杆(16)呈“人字”形与滑动板(19)的两侧外表面活动连接,所述活动支撑杆(16)的中部外表面通过滑动板(19)轴对称,所述空槽板(18)的内部两侧与滑动板(19)的两侧外表面之间通过一号滑槽滑动连接。

3. 根据权利要求1所述的可调节式健美操柔韧性训练器,其特征在于:所述训练板(15)的后端外表面固定连接有机簧架(4),所述机簧架(4)的两侧外表面之间均固定连接有机簧连接杆,且机簧连接杆的外表面固定安装有防护壳(1),所述防护壳(1)的下端外表面收缩连接有拉力绳(3),所述拉力绳(3)的下端外表面固定连接有机簧拉环(17),所述防护壳(1)的外表面滑动安装有滑动夹持块(2)。

4. 根据权利要求1所述的可调节式健美操柔韧性训练器,其特征在于:所述训练板(15)的前端外表面固定安装有坐垫(10),所述坐垫(10)的两侧外表面均设置有连接片(13)与旋转轴(11),且旋转轴(11)位于连接片(13)的下端,所述连接片(13)的外表面开设有滑框(12)。

5. 根据权利要求1所述的可调节式健美操柔韧性训练器,其特征在于:所述坐垫(10)的后端外表面固定连接有机簧受力板(8),所述坐垫(10)的下端中部外表面活动连接有支撑板(9),所述支撑板(9)的下端外表面与坐垫(10)的下端外表面之间活动安装有合页,所述支撑板(9)的下端外表面通过合页与坐垫(10)的下端外表面之间活动连接。

6. 根据权利要求1所述的可调节式健美操柔韧性训练器,其特征在于:所述防护壳(1)的下端外表面开设有收纳槽,所述防护壳(1)的内部安装有卷簧,所述坐垫(10)两侧外表面通过旋转轴(11)、滑框(12)与连接片(13)呈180°摊开,所述连接片(13)的一侧外表面与坐垫(10)的下端一侧外表面之间活动安装有活动螺帽。

## 可调节式健美操柔韧性训练器

### 技术领域

[0001] 本实用新型涉及健美操训练器技术领域,具体为可调节式健美操柔韧性训练器。

### 背景技术

[0002] 随着社会的进步发展,人们日常工作强度和工作压力也在不断提高,大多数的白领由于长期缺乏锻炼而导致身体素质日益低下,随着人们的健康理念提高,现代人类的运动理念也越来越强,在众多运动项目中,健美操无疑是简单高效的一种;但是健美操需要柔韧性能好,在训练腿部柔韧性能时无法控制腿部的下压情况,如果强势的下压会造成韧带拉伤,还有在使用时无法对手臂和腰部的韧性进行训练,为此,我们提出可调节式健美操柔韧性训练器。

### 实用新型内容

[0003] 本实用新型的目的在于提供可调节式健美操柔韧性训练器,以解决上述背景技术中提出出现如今的问题。

[0004] 为实现上述目的,本实用新型提供如下技术方案:可调节式健美操柔韧性训练器,包括防护壳、坐垫、训练板与角度控制机构,所述角度控制机构位于训练板的上端外表面,所述角度控制机构包括空槽板,所述空槽板固定连接在训练板的上端中部外表面,所述训练板的上端中部外表面开设有二号滑槽,且二号滑槽通过空槽板轴对称,所述空槽板的外表面设置有锁槽,所述空槽板的内部滑动连接有滑动板,所述滑动板的下端内部安装有锁扣,所述锁扣的后端外表面固定连接有弹簧,所述弹簧的后端外表面固定连接有底座,所述锁扣的外表面设置有卡槽,所述二号滑槽的两侧外表面均滑动连接有脚部固定棉垫,所述脚部固定棉垫的一侧外表面固定连接有固定带,所述脚部固定棉垫的上端外表面活动安装有活动支撑杆,所述活动支撑杆的一侧外表面与滑动板的两侧外表面之间均活动安装有活动螺帽。

[0005] 优选的,所述活动支撑杆的数量为两组,所述活动支撑杆呈“人字”形与滑动板的两侧外表面活动连接,所述活动支撑杆的中部外表面通过滑动板轴对称,所述空槽板的内部两侧与滑动板的两侧外表面之间通过一号滑槽滑动连接。

[0006] 优选的,所述训练板的后端外表面固定连接有安装架,所述安装架的两侧外表面之间均固定连接有横向连接杆,且横向连接杆的外表面固定安装有防护壳,所述防护壳的下端外表面收缩连接有拉力绳,所述拉力绳的下端外表面固定连接有拉环,所述防护壳的外表面滑动安装有滑动夹持块。

[0007] 优选的,所述训练板的前端外表面固定安装有坐垫,所述坐垫的两侧外表面均设置有连接片与旋转轴,且旋转轴位于连接片的下端,所述连接片的外表面开设有滑框。

[0008] 优选的,所述坐垫的后端外表面固定连接有受力板,所述坐垫的下端中部外表面活动连接有支撑板,所述支撑板的下端外表面与坐垫的下端外表面之间活动安装有合页,所述支撑板的下端外表面通过合页与坐垫的下端外表面之间活动连接。

[0009] 优选的,所述防护壳的下端外表面开设有收纳槽,所述防护壳的内部安装有卷簧,所述坐垫两侧外表面通过旋转轴、滑框与连接片呈180°摊开,所述连接片的一侧外表面与坐垫的下端一侧外表面之间活动安装有活动螺帽。

[0010] 与现有技术相比,本实用新型的有益效果是:通过设置的空槽板与滑动板,便于两侧外表面的活动支撑杆进行“人字”形支撑,通过设置的脚部固定棉垫与固定带,便于人们在做腿部拉伸时便于固定,通过设置的锁扣与锁槽,便于对活动支撑杆拉伸时长度的控制,通过设置的活动螺帽,便于活动支撑杆与滑动板之间的长度拉伸活动。

[0011] 通过设置的安装架,便于人们训练累时手扶着安装架站起还便于防护壳的安装和吊拉练习手臂肌肉,通过设置的拉力绳与拉环,拉力绳具有很强的弹性,便于人们对手臂的练习,通过设置受力板与支撑板,便于对坐垫的支撑和一百八十度的平摊放置。

### 附图说明

[0012] 图1为本实用新型的结构示意图;

[0013] 图2为本实用新型的图1中滑动板与空槽板的结构图;

[0014] 图3为本实用新型的图2中锁扣的结构图;

[0015] 图4为本实用新型的图1的A处结构放大示意图。

[0016] 图中:1、防护壳;2、滑动夹持块;3、拉力绳;4、安装架;5、活动螺帽;6、固定带;7、脚部固定棉垫;8、受力板;9、支撑板;10、坐垫;11、旋转轴;12、滑框;13、连接片;14、二号滑槽;15、训练板;16、活动支撑杆;17、拉环;18、空槽板;19、滑动板;20、锁扣;21、锁槽;22、卡槽;23、底座;24、弹簧。

### 具体实施方式

[0017] 下面将结合本实用新型实施例中的附图,对本实用新型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。

[0018] 请参阅图1-4,本实用新型提供的实施例:可调节式健美操柔韧性训练器,包括防护壳1、坐垫10、训练板15与角度控制机构,角度控制机构位于训练板15的上端外表面,角度控制机构包括空槽板18,空槽板18固定连接在训练板15的上端中部外表面,训练板15的上端中部外表面开设有二号滑槽14,且二号滑槽14通过空槽板18轴对称,空槽板18的外表面设置有锁槽21,空槽板18的内部滑动连接有滑动板19,滑动板19的下端内部安装有锁扣20,锁扣20的后端外表面固定连接有弹簧24,弹簧24的后端外表面固定连接有底座23,锁扣20的外表面设置有卡槽22,二号滑槽14的两侧外表面均滑动连接有脚部固定棉垫7,脚部固定棉垫7的一侧外表面固定连接有固定带6,脚部固定棉垫7的上端外表面活动安装有活动支撑杆16,活动支撑杆16的一侧外表面与滑动板19的两侧外表面之间均活动安装有活动螺帽5。

[0019] 进一步的,活动支撑杆16的数量为两组,活动支撑杆16呈“人字”形与滑动板19的两侧外表面活动连接,活动支撑杆16的中部外表面通过滑动板19轴对称,空槽板18的内部两侧与滑动板19的两侧外表面之间通过一号滑槽滑动连接。

[0020] 进一步的,训练板15的后端外表面固定连接有安装架4,安装架4的两侧外表面之间均固定连接有横向连接杆,且横向连接杆的外表面固定安装有防护壳1,防护壳1的下端外表面收缩连接有拉力绳3,拉力绳3的下端外表面固定连接有拉环17,防护壳1的外表面滑动安装有滑动夹持块2。

[0021] 进一步的,训练板15的前端外表面固定安装有坐垫10,坐垫10的两侧外表面均设置有连接片13与旋转轴11,且旋转轴11位于连接片13的下端,连接片13的外表面开设有滑框12。

[0022] 进一步的,坐垫10的后端外表面固定连接有受力板8,坐垫10的下端中部外表面活动连接有支撑板9,支撑板9的下端外表面与坐垫10的下端外表面之间活动安装有合页,支撑板9的下端外表面通过合页与坐垫10的下端外表面之间活动连接。

[0023] 进一步的,防护壳1的下端外表面开设有收纳槽,防护壳1的内部安装有卷簧,坐垫10两侧外表面通过旋转轴11、滑框12与连接片13呈180°摊开,连接片13的一侧外表面与坐垫10的下端一侧外表面之间活动安装有活动螺帽。

[0024] 工作原理:首先,训练板15的中部外表面开设有二号滑槽14,脚部固定棉垫7滑动安装在二号滑槽14的两端外表面,训练板15的上端中部外表面固定连接有空槽板18,空槽板18的内部滑动连接有滑动板19,滑动板19的两侧外表面“人字”对称活动安装有活动支撑杆16,训练者坐在坐垫10上,然后脚板与脚部固定棉垫7贴合,然后通过固定带6对脚与脚部固定棉垫7之间进行固定,然后训练者手动控制滑动板19通过空槽板18的内部做上下滑动运动,滑动板19向上滑动时活动支撑杆16通过活动螺帽5带动脚部固定棉垫7向中间滑动收缩减小拉伸角度,反之,脚部固定棉垫7向两边滑动扩大拉伸角度,滑动板19上下滑动调节到合适的角度时可通过锁扣20与锁槽21之间进行固定,便于训练者在训练时自行控制腿部的韧性拉伸,防止在训练时造成韧带拉伤的现象;训练人员在训练中期时,可以一边通过训练腿部韧性还能通过拉环17与拉力绳3训练手臂的肌肉,防护壳1的内部安装有卷簧,卷簧的外表面安装有拉力绳3,拉力绳3向下拉时卷簧收缩,力道松开时卷簧扩张拉力绳3形状被恢复,通过拉环17不断反复拉升拉力绳3,便于对手臂肌肉的锻炼,通过将支撑板9打开,坐垫10可一百八十度的平摊,便于人们在坐垫10的外表面用瑜伽球进行训练腰部的韧性,通过此装置达到一用多效的效果,有利于人们的使用。

[0025] 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。

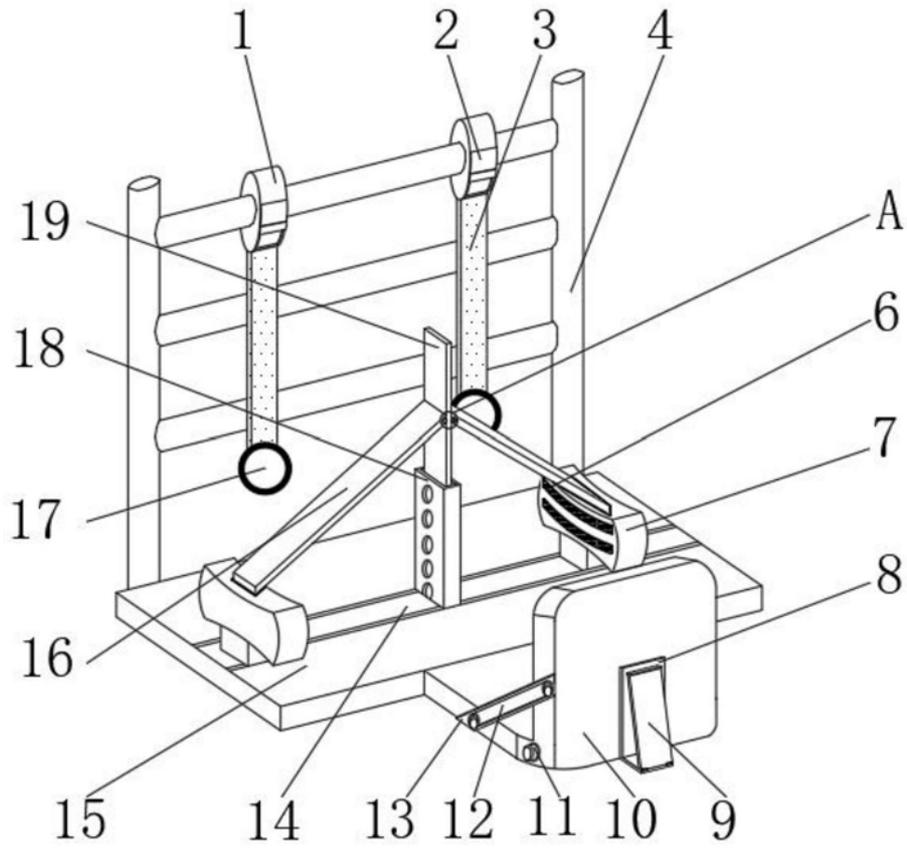


图1

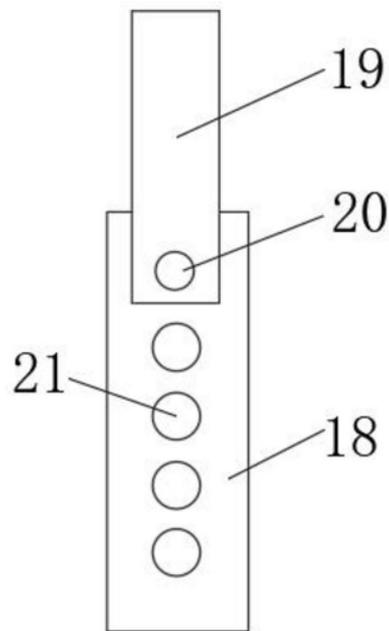


图2

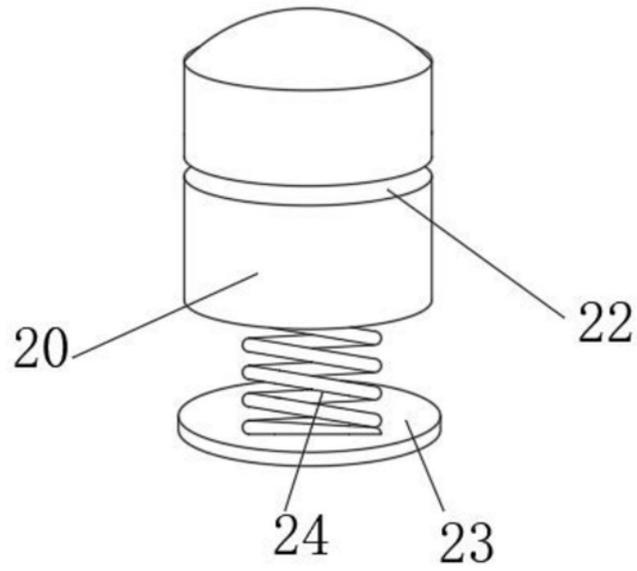


图3

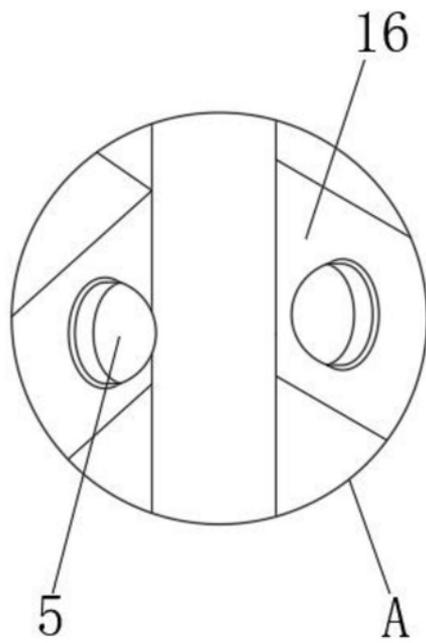


图4