



(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 204319638 U

(45) 授权公告日 2015. 05. 13

(21) 申请号 201420682706. 6

(22) 申请日 2014. 11. 16

(73) 专利权人 青岛农业大学

地址 266109 山东省青岛市城阳区长城路
700 号

(72) 发明人 王道君

(51) Int. Cl.

A63B 22/16(2006. 01)

(ESM) 同样的发明创造已同日申请发明专利

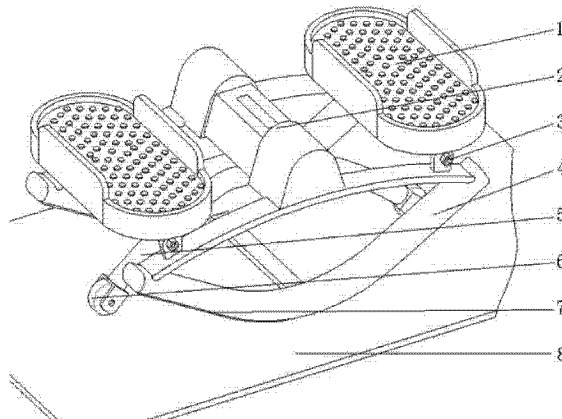
权利要求书1页 说明书2页 附图1页

(54) 实用新型名称

左右平衡练习器

(57) 摘要

一种左右平衡练习器,属于体育器材领域。包括踏板、电子仪表、螺栓杆、弧形转动杆、滚轮支架、滚轮、海绵垫、地毯,踏板通过螺栓杆安装在弧形转动杆相应位置,电子仪表安放在弧形转动杆上方中间位置,滚轮铰接于滚轮支架两端,滚轮支架中间铰接于电子仪表下方基体上,海绵垫粘于弧形转动杆低端面上,整个训练器放在地毯上。使用时,一脚踏上该机一端踏板至完全接触地面,然后另一脚慢慢踏上另一踏板。左右平稳晃动身体,整个训练器可做左右摆动动作,通过长期锻炼,具有提臀塑腰的功效,运动方式与慢跑相似,属有氧运动,消耗脂肪,增强体质。本实用新型结构简单,体积小、不受场地和时间限制,适用范围广泛,是专业运动队及医院必备的健身康复器械。



1. 左右平衡练习器,其特征在于:包括踏板、电子仪表、螺栓杆、弧形转动杆、滚轮支架、滚轮、海绵垫、地毯,踏板(1)通过螺栓杆(3)安装在弧形转动杆相应位置,电子仪表(2)安放在弧形转动杆(4)上方中间位置,滚轮(6)铰接于滚轮支架(5)两端,滚轮支架(5)中间铰接于电子仪表(2)下方基体上。

2. 根据权利要求1所述的左右平衡练习器,其特征在于:海绵垫粘于弧形转动杆(4)低端面上,整个训练器放在地毯(8)上。

左右平衡练习器

技术领域

[0001] 本实用新型涉及一种左右平衡练习器,属于体育器材领域。

背景技术

[0002] 随着科学技术的迅猛发展,健康是人类赖以生存、适应社会和发展经济的首要条件。体育锻炼是现代人增强体质、预防疾病、适应社会生活的有效方式之一,在现代社会生产和生活中具有积极的作用。随着全民健身运动的开展,进行体育锻炼,由于受到时间和场地器械的限制满足不了这种愿望。目前虽然有许多健身器材,但对于局部锻炼的健身器械还比较少,该器械一种利用业余时间进行局部健身的锻炼器械,既可以节省时间,又可以起到锻炼身体的效果,以满足人们的生活要求。

[0003] 体育健身由于受场地器械的限制,在训练中经常发生受伤现象,重者瘫痪,轻者腰酸腿疼,给运动生涯带来许多不便。该器械在运动训练中能够带来辅助的练习效果。在家庭和办公娱乐场所使用,也是学校及社区必备的健身器械。

发明内容

[0004] 根据以上现有技术中的不足,本实用新型要解决的技术问题是:提供一种结构简单,操作实用,不受场地和时间限制的左右平衡练习器。

[0005] 本实用新型解决其技术问题所采用的技术方案是:该左右平衡练习器,其特征在于:包括踏板、电子仪表、螺栓杆、弧形转动杆、滚轮支架、滚轮、海绵垫、地毯,

[0006] 踏板通过螺栓杆安装在弧形转动杆相应位置,电子仪表安放在弧形转动杆上方中间位置,滚轮铰接于滚轮支架两端,滚轮支架中间铰接于电子仪表下方基体上,海绵垫粘于弧形转动杆低端面上,整个训练器放在地毯上。

[0007] 使用时,一脚踏上该机一端踏板至完全接触地面,然后另一脚慢慢踏上另一踏板。左右平稳晃动身体,整个训练器可做左右摆动动作,通过长期锻炼,具有提臀塑腰的功效,运动方式与慢跑相似,属有氧运动,消耗脂肪,增强体质。

[0008] 所述的左右平衡练习器的材料可以用圆管,方管或钢板。

[0009] 与现有技术相比,本实用新型所具有的有益效果是:通过安装底座缓冲垫,增加安全系数,起到稳定支架作用。本实用新型具有健身功能,对消除肌肉疲劳,减轻肌肉酸痛,促进血液循环。对活动不方便的中老年人病人起到增加运动,促进康复作用。本实用新型结构简单,体积小、不受场地和时间限制,搬运方便,容易操作。

附图说明

[0010] 图1是本实用新型左右平衡练习器的最佳实例,其中:1 踏板 2 电子仪表 3 螺栓杆 4 弧形转动杆 5 滚轮支架 6 滚轮 7 海绵垫 8 地毯。

具体实施方式

[0011] 下面结合附图对本实用新型左右平衡练习器作进一步说明：如图所示：左右平衡练习器，其特征在于：包括踏板、电子仪表、螺栓杆、弧形转动杆、滚轮支架、滚轮、海绵垫、地毯，踏板(1)通过螺栓杆(3)安装在弧形转动杆相应位置，电子仪表(2)安放在弧形转动杆(4)上方中间位置，滚轮(6)铰接于滚轮支架(5)两端，滚轮支架(5)中间铰接于电子仪表(2)下方基体上，海绵垫粘于弧形

[0012] 转动杆(4)低端面上，整个训练器放在地毯(8)上。

[0013] 使用时，一脚踏上该机一端踏板至完全接触地面，然后另一脚慢慢踏上另一踏板。左右平稳晃动身体，整个训练器可做左右摆动动作，通过长期锻炼，具有提臀塑腰的功效，运动方式与慢跑相似，属有氧运动，消耗脂肪，增强体质。

[0014] 所述的左右平衡练习器固定支架的材料可以用圆管，方管或钢板。

[0015] 本实用新型能够给中老年人和运动员在康复和训练过程中带来辅助的练习效果。也可以在家庭和办公娱乐场所使用，是专业运动队及医院必备的康复器械。

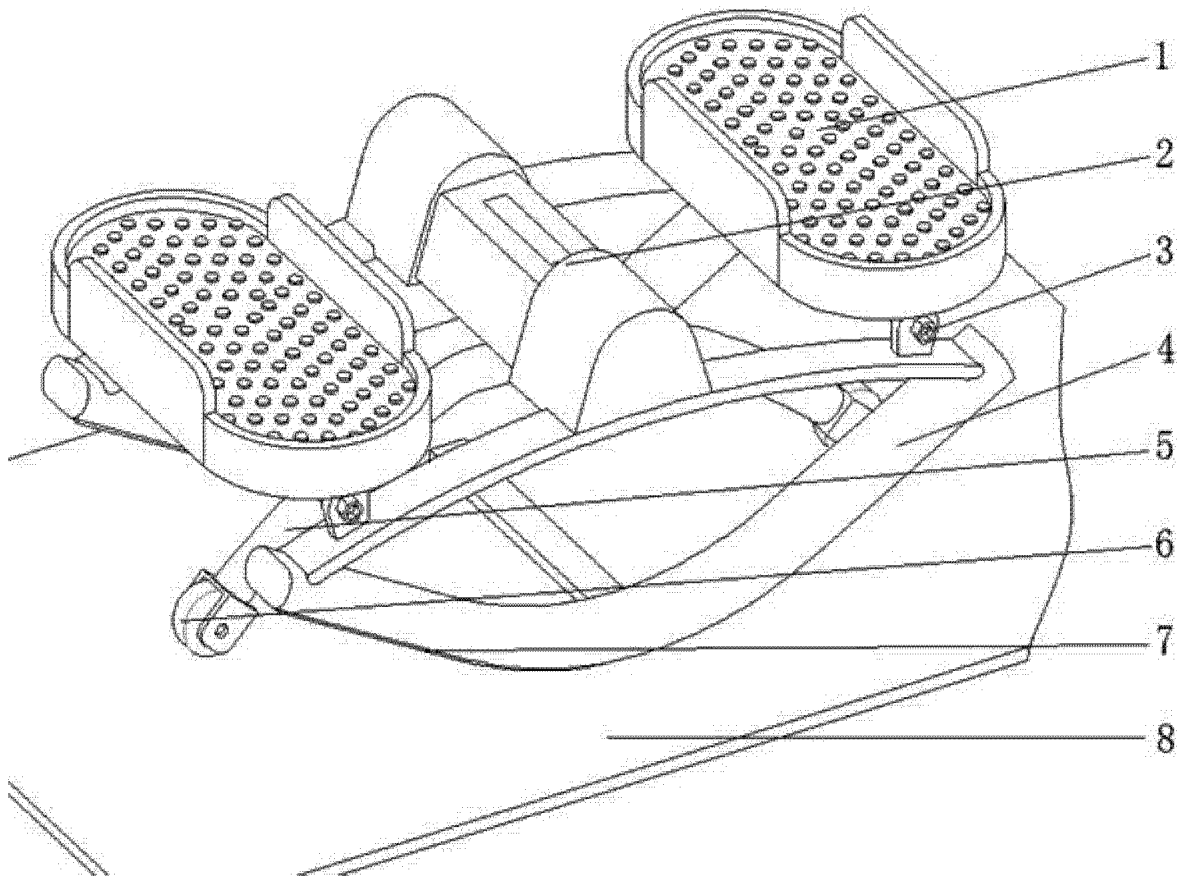


图 1