



(12)实用新型专利

(10)授权公告号 CN 206762145 U

(45)授权公告日 2017.12.19

(21)申请号 201720424171.6

(22)申请日 2017.04.21

(73)专利权人 涂骏飞

地址 432999 湖北省孝感市孝昌县花园镇
民主街85号

(72)发明人 涂骏飞

(74)专利代理机构 武汉国越知识产权代理事务
所(特殊普通合伙) 42232

代理人 李伟涛

(51) Int. Cl.

A63B 23/035(2006.01)

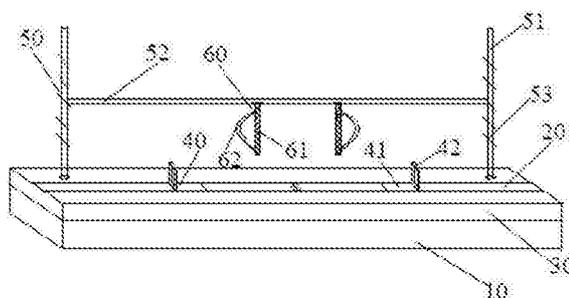
权利要求书1页 说明书2页 附图1页

(54)实用新型名称

一种健美操训练辅助器材

(57)摘要

本实用新型实施例公开了一种健美操训练辅助器材,该健美操训练辅助器材包括底板;滑槽,开设于底板上;软垫,设置于滑槽两边的底板上,与底板可拆卸连接;滑动脚蹬,设置有两个,对称设置于滑槽内,与底板滑动连接;臂力架,平行设置于滑槽的一侧,臂力架的一端穿过软垫与底板连接;臂力器,通过螺栓安装于臂力架上,与两个滑动脚蹬之间的中心位置对应设置。本实用新型的健美操训练辅助器材结构简单,设备成本较低,可使练习者同时对腿部柔韧性以及上肢力量进行训练,滑动脚蹬的设计特别适合初学者中腿部柔韧性较差的学员进行腿部的柔韧性训练。



1. 一种健美操训练辅助器材,其特征在于,所述健美操训练辅助器材包括:
底板;
滑槽,开设于所述底板上;
软垫,设置于所述滑槽两边的所述底板上,与所述底板可拆卸连接;
滑动脚蹬,设置有两个,对称设置于所述滑槽内,与所述底板滑动连接;
臂力架,平行设置于所述滑槽的一侧,所述臂力架的一端穿过所述软垫与所述底板连接;
臂力器,通过螺栓安装于所述臂力架上,与两个所述滑动脚蹬之间的中心位置对应设置。
2. 根据权利要求1所述的健美操训练辅助器材,其特征在于,所述滑动脚蹬包括相互垂直连接的滑块和伸缩板,所述滑块设置于所述滑槽内。
3. 根据权利要求2所述的健美操训练辅助器材,其特征在于,所述伸缩板为中间开设有长方形通孔的长方体结构,所述长方形通孔用于容纳练习者的前脚掌穿过。
4. 根据权利要求1所述的健美操训练辅助器材,其特征在于,所述臂力架包括两个平行的竖支架,以及设置于两个所述竖支架之间的横杆,所述竖支架的一端与所述底板连接,所述臂力器设置于所述横杆上。
5. 根据权利要求4所述的健美操训练辅助器材,其特征在于,两个所述竖支架上均安装有多个上下平行设置的卡合件,所述横杆通过所述卡合件横置于两个所述竖支架之间,通过所述竖支架上不同所述卡合件的位置调整所述横杆的高度。
6. 根据权利要求5所述的健美操训练辅助器材,其特征在于,所述臂力器包括平行且对称设置的左臂力器和右臂力器,所述左臂力器和所述右臂力器上均设置有弹簧转轴以及与所述弹簧转轴连接的拉手,所述弹簧转轴的一端与所述横杆连接。

一种健美操训练辅助器材

技术领域

[0001] 本实用新型涉及一种体育锻炼的辅助训练器材,尤其涉及一种健美操训练辅助器材。

背景技术

[0002] 健美操是一项集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的深受广大群众喜爱的、普及性极强的体育项目,跳健美操既能锻炼身体,又能塑造形体。练习健美操的人需要较强的腿部韧性以及上肢力量,韧性及力量不足的人特别是初学者容易出现身体协调性差、动作不到位以及跟不上音乐节奏等情况,影响了练习者的训练节奏。

实用新型内容

[0003] 本实用新型实施例所要解决的技术问题在于,针对练习健美操的人如果韧性及力量不足,容易出现身体协调性差、动作不到位以及跟不上音乐节奏等情况,影响了练习者的训练节奏的问题,提出了一种健美操训练辅助器材。

[0004] 为了解决上述技术问题,本实用新型实施例提供了一种健美操训练辅助器材,该健美操训练辅助器材包括:底板;滑槽,开设于底板上;软垫,设置于滑槽两边的底板上,与底板可拆卸连接;滑动脚蹬,设置有两个,对称设置于滑槽内,与底板滑动连接;臂力架,平行设置于滑槽的一侧,臂力架的一端穿过软垫与底板连接;臂力器,通过螺栓安装于臂力架上,与两个滑动脚蹬之间的中心位置对应设置。

[0005] 其中,滑动脚蹬包括相互垂直连接的滑块和伸缩板,滑块设置于滑槽内。

[0006] 其中,伸缩板为中间开设有长方形通孔的长方体结构,长方形通孔用于容纳练习者的前脚掌穿过。

[0007] 其中,臂力架包括两个平行的竖支架,以及设置于两个竖支架之间的横杆,竖支架的一端与底板连接,臂力器设置于横杆上。

[0008] 其中,两个竖支架上均安装有多个上下平行设置的卡合件,横杆通过卡合件横置于两个竖支架之间,通过竖支架上不同卡合件的位置调整横杆的高度。

[0009] 其中,臂力器包括平行且对称设置的左臂力器和右臂力器,左臂力器和右臂力器上均设置有弹簧转轴以及与弹簧转轴连接的拉手,弹簧转轴的一端与横杆连接。

[0010] 实施本实用新型实施例,具有如下有益效果:本实用新型的健美操训练辅助器材结构简单,设备成本较低,可使练习者同时对腿部柔韧性以及上肢力量进行训练,滑动脚蹬的设计特别适合初学者中腿部柔韧性较差的学员进行腿部的柔韧性训练。

附图说明

[0011] 为了更清楚地说明本实用新型实施例或现有技术中的技术方案,下面将对实施例或现有技术描述中所需要使用的附图作简单地介绍,显而易见地,下面描述中的附图仅仅是本实用新型的一些实施例,对于本领域普通技术人员来讲,在不付出创造性劳动的前提

下,还可以根据这些附图获得其他的附图。

[0012] 图1是本实用新型提供的一种健美操训练辅助器材的结构示意图。

具体实施方式

[0013] 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。

[0014] 本实用新型提供了一种健美操训练辅助器材,请参见图1,图1是本实用新型提供的一种健美操训练辅助器材的结构示意图。该健美操训练辅助器材包括底板10、滑槽20、软垫30、滑动脚蹬40、滑块41、伸缩板42、臂力架50、竖支架51、横杆52、卡合件53、臂力架60、弹簧转轴61以及拉手62。

[0015] 滑槽20开设于底板10上。

[0016] 软垫30设置于滑槽20两边的底板10上,与底板10可拆卸连接。

[0017] 滑动脚蹬40对称设置有两个,每个滑动脚蹬40包括相互垂直连接的滑块41和伸缩板42。伸缩板42为中间开设有长方形通孔的长方体结构,长方形通孔用于容纳练习者的前脚掌穿过,滑块41设置于滑槽20内,与底板10滑动连接。

[0018] 臂力架50平行设置于滑槽20的一侧,臂力架50包括两个平行的竖支架51,以及设置于两个竖支架51之间的横杆52,竖支架51的一端穿过软垫30与底板10连接。两个竖支架51上均安装有多个上下平行设置的卡合件53,横杆52通过卡合件53横置于两个竖支架51之间,训练者可通过竖支架51上不同卡合件53的位置调整横杆52的高度。

[0019] 臂力器60通过螺栓安装于臂力架50上的横杆52上,与两个滑动脚蹬40之间的中心位置对应设置。臂力器60包括平行且对称设置的左臂力器和右臂力器,左臂力器和右臂力器上均设置有弹簧转轴61以及与弹簧转轴61连接的拉手62,弹簧转轴61的一端与横杆52连接。

[0020] 在使用该健美操训练辅助器材对练习者的腿部以及上肢进行训练时,练习者需先站在两个滑动脚蹬40之间,然后将双脚的前脚掌分别穿入两个滑动脚蹬40的伸缩板42的长方形通孔内,练习者的双腿随着两个滑块41的相背离移动逐渐张开,直至双腿成一字形。初学者可根据自身条件安排两个滑块41之间的距离,从而逐渐加大腿部韧性的锻炼。在腿部训练的过程中,练习者的两只手臂可穿过身体旁边臂力器60上的拉手62,然后使用手臂的力量通过拉手62旋转弹簧转轴61,对上肢力量进行训练。依据不同练习者的身高,臂力器60的位置可通过横杆52在竖支架51上的位置进行调整。

[0021] 实施本实用新型实施例,具有如下有益效果:本实用新型的健美操训练辅助器材结构简单,设备成本较低,可使练习者同时对腿部柔韧性以及上肢力量进行训练,滑动脚蹬的设计特别适合初学者中腿部柔韧性较差的学员进行腿部的柔韧性训练。

[0022] 以上所述仅为本实用新型的较佳实施例而已,并不用以限制本实用新型,凡在本实用新型的精神和原则之内,所作的任何修改、等同替换、改进等,均应包含在本实用新型的保护范围之内。

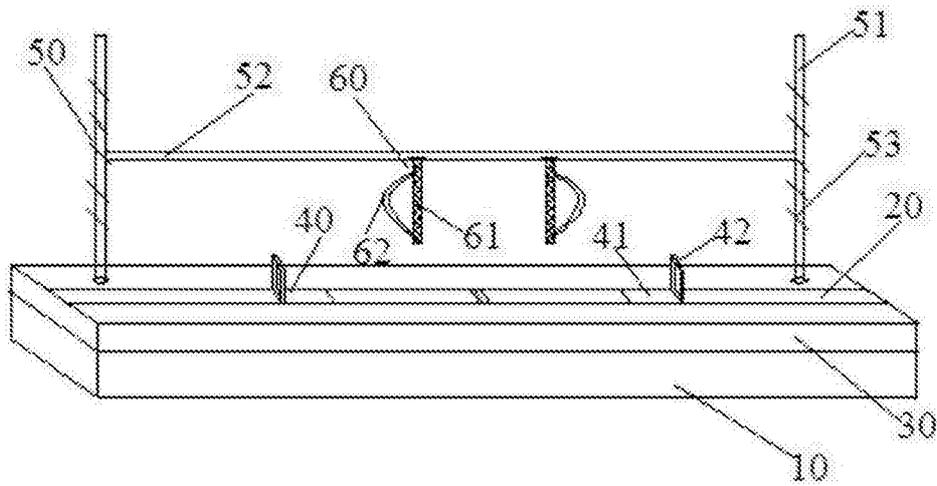


图1