



(12) 发明专利

(10) 授权公告号 CN 103657000 B

(45) 授权公告日 2016. 05. 04

(21) 申请号 201310548806. X

审查员 孙文杰

(22) 申请日 2013. 11. 07

(73) 专利权人 安徽省智汇电气技术有限公司

地址 241000 安徽省芜湖市弋江区高新开发区创意孵化园三楼

(72) 发明人 杜浩明

(74) 专利代理机构 安徽合肥华信知识产权代理有限公司 34112

代理人 余成俊

(51) Int. Cl.

A63B 23/02(2006. 01)

(56) 对比文件

US 2013244836 A1, 2013. 09. 19,

CN 2499071 Y, 2002. 07. 10,

US 5080352 A, 1992. 01. 14,

US 4662629 A, 1987. 05. 05,

CN 201101853 Y, 2008. 08. 20,

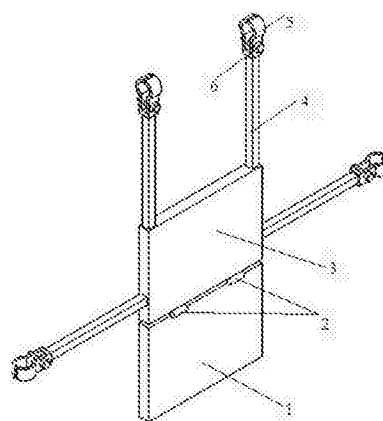
权利要求书1页 说明书3页 附图3页

(54) 发明名称

折叠式悬体腹肌训练板

(57) 摘要

本发明公开了一种折叠式悬体腹肌训练板, 包括有矩形的腹肌训练上靠板, 腹肌训练上靠板底部转动连接有腹肌训练下靠板, 腹肌训练上靠板内设置两道竖向的滑槽, 及两道横向的滑槽, 滑槽中分别滑动安装有伸缩杆, 每个伸缩杆的杆端分别连接有圆杆固定夹。本发明结构简单、方便携带, 作为辅助健身运动器材可帮助使用者在进行悬垂举腿运动时保持身体的稳定, 降低进行该动作的难度, 提高该动作的锻炼效果。



1. 折叠式悬体腹肌训练板,其特征在于:包括有矩形的腹肌训练上靠板,所述腹肌训练上靠板底部通过多组转动销转动连接有腹肌训练下靠板,腹肌训练上靠板顶部板边左、右侧分别向腹肌训练上靠板内设置有竖向的滑槽,腹肌训练上靠板左、右侧板边中间位置分别向腹肌训练上靠板内设置有横向的滑槽,滑槽中分别滑动安装有伸缩杆,且伸缩杆杆端分别从滑槽伸出,每个伸缩杆的杆端分别连接有圆杆固定夹;

所述圆杆固定夹由 U 形件和连接在 U 形件前端的环体构成,所述 U 形件后端固定连接在伸缩杆杆端,U 形件两侧壁中螺入有固定螺钉,所述环体前端打断形成断口。

折叠式悬体腹肌训练板

技术领域

[0001] 本发明涉及健身器材领域,具体为一种折叠式悬体腹肌训练板。

背景技术

[0002] 随着人们的生活水平不断提高,人们的物质生活日渐丰富,广大群众的文体生活需求越发重要,越来越多的健身器材进入了人们的日常生活。在各项锻炼科目中,腹部肌肉的锻炼是非常重要的一个锻炼内容,但是目前腹部肌肉的锻炼器材大多数是金属器械,机构复杂、体积庞大,多适用于专业的健身房所使用,价格昂贵、较难普及。现阶段,随着国家对于社区文体活动的日益重视,多数的居民社区中都建立了户外体育活动中心。社区的户外体育活动中心已然成为了多数居民体育锻炼的主要选择。

[0003] 但是就目前调查情况显示,社区户外体育活动中心的仰卧起坐锻炼器,由于其结构类似板凳,因此首先很容易被其他休息的人所占据,其次很容易被弄脏弄污,变得不适合锻炼使用。另一方面,根据部分运动期刊的研究显示,相对于传统的仰卧起坐,在单杠上进行悬垂举腿运动可以对腹肌有最大限度的刺激。在社区的户外体育活动中心中单杠是一种最为常见运动器材,并且单杠较难被人污损,是一种很好的运动器材。但是,在单杠上进行悬垂举腿运动会造成运动者重心的转移,容易使人的身体来回晃动,并且由于惯性作用,幅度会越来越大。在整个动作过程中,要保持上身的稳定不动难度较大。

发明内容

[0004] 本发明的目的是提供一种折叠式悬体腹肌训练板,作为在单杠上进行悬垂举腿运动的辅助健身运动器材。

[0005] 为了达到上述目的,本发明所采用的技术方案为:

[0006] 折叠式悬体腹肌训练板,其特征在于:包括有矩形的腹肌训练上靠板,所述腹肌训练上靠板底部通过多组转动销转动连接有腹肌训练下靠板,腹肌训练上靠板顶部板边左、右侧分别向腹肌训练上靠板内设置有竖向的滑槽,腹肌训练上靠板左、右侧板边中间位置分别向腹肌训练上靠板内设置有横向的滑槽,滑槽中分别滑动安装有伸缩杆,且伸缩杆杆端分别从滑槽伸出,每个伸缩杆的杆端分别连接有圆杆固定夹。

[0007] 所述的折叠式悬体腹肌训练板,其特征在于:所述圆杆固定夹由U形件和连接在U形件前端的环体构成,,所述U形件后端固定连接在伸缩杆杆端,U形件两侧壁中螺入有固定螺钉,所述环体前端打断形成断口。

[0008] 本发明结构简单,通过伸缩杆及圆杆固定夹分别与户外单杠的横梁和左右支架相互连接,从而固定在户外单杠上。当使用者在户外单杠上进行悬垂举腿运动时,可以双手拉住单杠横梁,背部紧靠本发明的腹肌训练靠板,使其对身体起到支撑作用,从而在完成动作的过程中身体不会晃动。腹肌训练上、下靠板之间利用转动销连接。当安装在户外单杠时,其转动方向正对使用者,利用使用者背部紧靠本发明的腹肌训练上、下靠板,使其不会转动。当完成运动后,可以将其从户外单杠上卸下,将伸缩杆收回腹肌训练上靠板的滑槽内,

并利用腹肌训练靠板的折叠结构,使腹肌训练上、下靠板折叠起来,从而便于携带。

[0009] 本发明结构简单、方便携带,作为辅助健身运动器材可帮助使用者在进行悬垂举腿运动时保持身体的稳定,降低进行该动作的难度,提高该动作的锻炼效果。并且,利用腹肌训练靠板的折叠结构,使得训练者在携带该发明专利装置时,体积更为小巧、便于随身携带。

附图说明

[0010] 图 1 为本发明打开时的结构示意图。

[0011] 图 2 为本发明安装在户外单杠时的结构示意图。

[0012] 图 3 为本发明使用时的效果示意图。

[0013] 图 4 为本发明收拢时的结构示意图。

具体实施方式

[0014] 如图 1- 图 4 所示。折叠式悬体腹肌训练板,包括有矩形的腹肌训练上靠板 3,腹肌训练上靠板 3 底部通过多组转动销 2 转动连接有腹肌训练下靠板 1,腹肌训练上靠板 3 顶部板边左、右侧分别向腹肌训练上靠板 1 内设置有竖向的滑槽,腹肌训练上靠板 3 左、右侧板边中间位置分别向腹肌训练上靠板 3 内设置有横向的滑槽,滑槽中分别滑动安装有伸缩杆 4,且伸缩杆 4 杆端分别从滑槽伸出,每个伸缩杆 4 的杆端分别连接有圆杆固定夹 5。

[0015] 圆杆固定夹 5 由 U 形件和连接在 U 形件前端的环体构成,U 形件后端固定连接在伸缩杆杆端,U 形件两侧壁中螺入有固定螺钉 6,环体前端打断形成断口。

[0016] 本发明在设计思路采用较为简单的结构,设计了一个可以安装在户外单杠上,并便于拆卸、携带的悬体腹肌训练板,让使用者在进行悬垂举腿运动时降低难度。如图 1 所示,本发明包括了一块腹肌训练下靠板 1、转动销 2、一块腹肌训练上靠板 3、四根伸缩杆 4、四套圆杆固定夹 5 和固定螺钉 6 等部件组成。

[0017] 如图 1 所示,本发明在腹肌训练上靠板 3 的结构上设计了 4 条滑槽,将四根伸缩杆 4 安装在这些滑槽内。四根伸缩杆 4 的结构为简单的可伸缩金属杆结构(该结构已非常成熟,本发明中不再详述)。在每一根伸缩杆 4 的顶端安装有圆杆固定夹 5,依靠固定螺钉 6 对其进行放松或加固。腹肌训练下靠板 1 和腹肌训练上靠板 3 之间依靠转动销 2 相互连接,在结构上可以相互折叠。如图 2 所示,使用时本发明的四根伸缩杆 4 从腹肌训练上靠板 3 的滑槽内拉出,并依靠圆杆固定夹 5 和固定螺钉 6 分别固定在户外单杠的横梁和左右支架上,依靠水平和垂直方向上的连接将腹肌训练靠板组件固定住。如图 3 所示,使用时锻炼者双手拉住单杠横梁,背部紧靠本发明的腹肌训练靠板组件进行悬垂举腿运动,从而刺激腹部的肌肉。腹肌训练靠板的转动方向正对使用者,利用使用者背部紧靠本发明的腹肌训练下靠板 1 和腹肌训练上靠板 3,使其不会转动。

[0018] 如图 4 所示,当不使用本发明时,可以将其从户外单杠上卸下,将四根伸缩杆 4 收拢,并收回腹肌训练上靠板 3 的滑槽内。将腹肌训练下靠板 1 和腹肌训练上靠板 3 相互折叠,进一步减小装置的体积、便于携带。

[0019] 在本发明中腹肌训练靠板组件上与人背部紧贴的一面可设计成带有曲面的结构。使腹肌训练靠板组件与使用者的背部可以更好地贴合,使用时更为舒适。

[0020] 在本发明中腹肌训练靠板组件的材料可使用硬质塑料或是金属材料,从而保证靠板的强度。在腹肌训练靠板组件上与人背部紧贴的一面可设计带有海绵或是弹性皮套,从而提高其使用时的舒适性。

[0021] 综上所述,本发明依靠较为简单的结构,一定程度上降低了悬垂举腿运动的难度,使一般的训练者都可以在单杠上实现该动作。并保证了在整个动作的过程中,训练者的上身较易保持稳定,提高了训练的规范性,从而使该运动科目对于腹肌的刺激得到了保证,有利于腹部肌肉的锻炼。并且,利用折叠结构进一步减小了装置携带时候的体积,提高了训练者的使用方便程度。

[0022] 本发明结构简单、成本较低、便于携带。该产品可以让每一个使用社区户外体育活动中心单杠进行悬垂举腿运动时,都可达到较为专业的训练水平,并且方便拆卸和携带,随身携带体积较小,不会给他人的锻炼带来麻烦。最重要的是其成本低廉、便于普及,有利于我国居民的体育文化事业的发展,进一步提高了居民的生活水平,具有较大的市场空间。

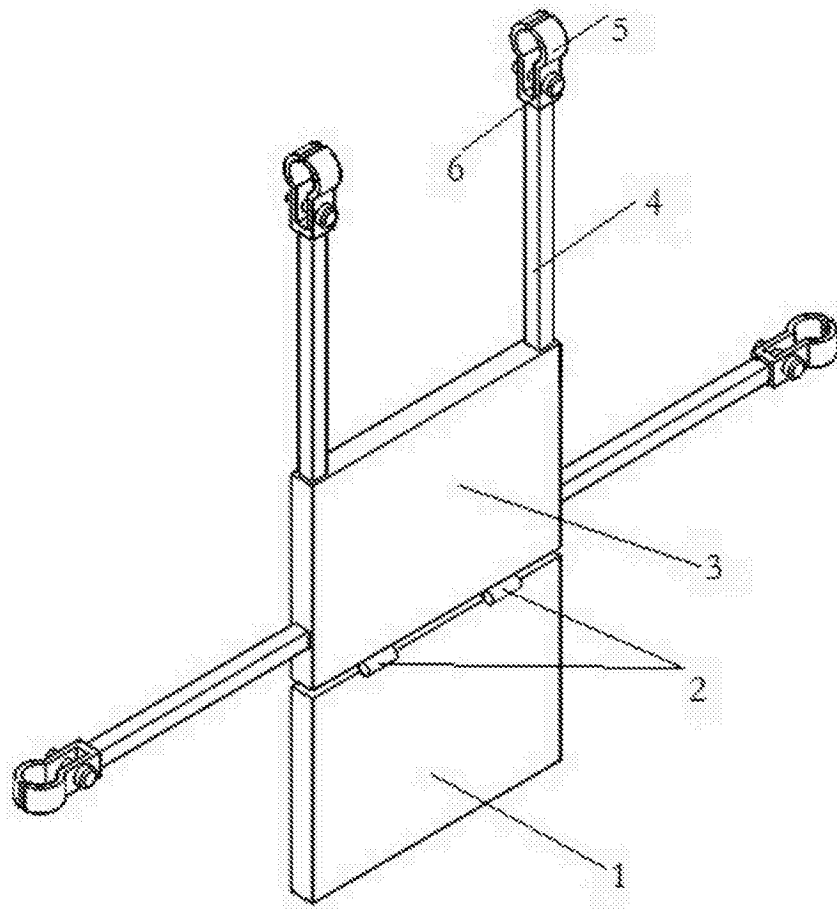


图 1

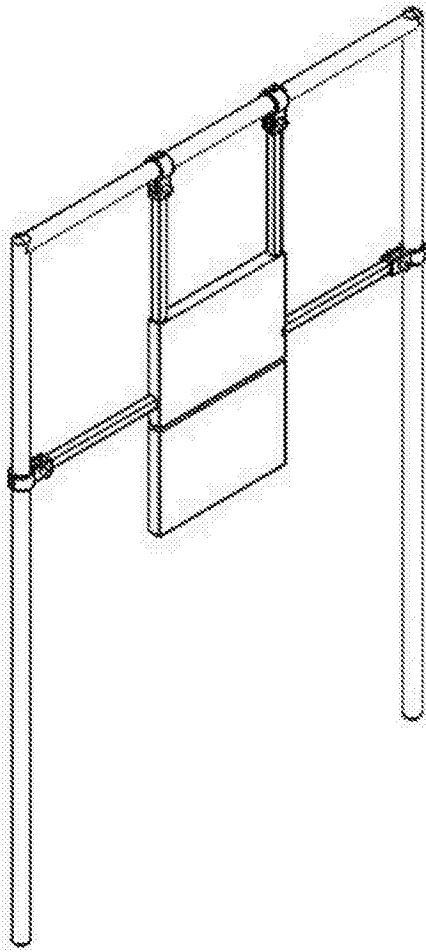


图 2

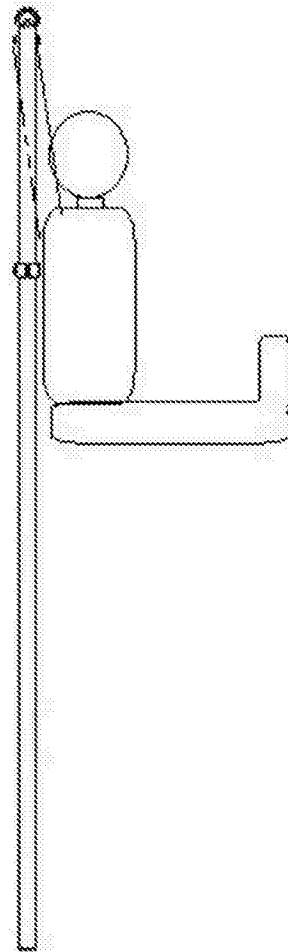


图 3

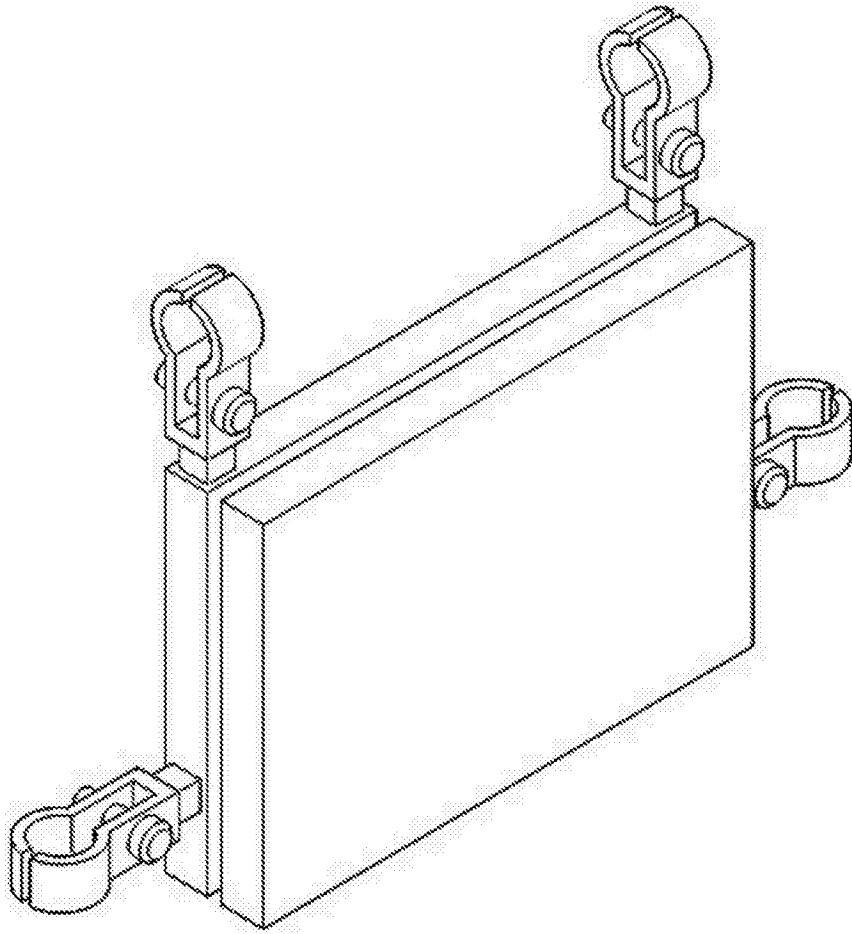


图 4