(19)中华人民共和国国家知识产权局

(12)实用新型专利

(10)授权公告号 CN 205198833 U
(45)授权公告日 2016.05.04

(21)申请号 201521039053.0

(22)申请日 2015.12.15

(73)专利权人 于鹏
地址 130118 吉林省长春市二道区新城大街2888号

(72)发明人 于鹏

(74)专利代理机构 济宁宏科利信专利代理事务所 37217
代理人 樊嵩

(51)Int.Cl.
A63B 23/02(2006.01)
A63B 71/06(2006.01)

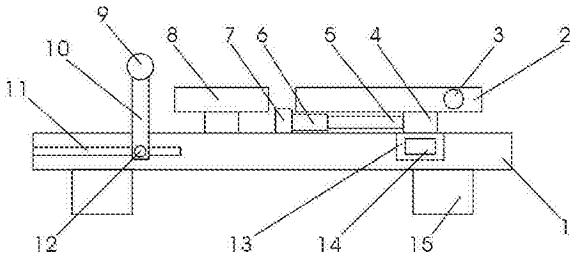
权利要求书1页 说明书2页 附图2页

(54)实用新型名称

一种腹肌训练装置

(57)摘要

一种腹肌训练装置，包括有主梁、背板、第一手柄、连接块、内连杆、套筒、旋转座、座板、第二手柄、后立柱、第一凹槽、固定螺栓、计数传感器、计数显示器、底座、凸起块和第二凹槽。使用本实用新型所述的一种腹肌训练装置，通过凸起块转入进第二凹槽内，带动背板旋转完成外腹斜肌的锻炼；通过旋开固定螺栓，手握第二手柄，推动后立柱在主梁上沿第一凹槽往返运动，放松腹部肌肉群。本实用新型所述的一种腹肌训练装置，其设计合理，操作简单，运动高效，训练的同时，做到对脖颈的有效保护，并根据套筒内的凹槽线可以更高效的完成对外腹斜肌的锻炼，并且通过计数传感器记录训练的成绩，最后利用后支柱在主梁上的滑动放松肌肉群。



CN 205198833 U

1.一种腹肌训练装置，包括有主梁(1)、背板(2)、第一手柄(3)、连接块(4)、内连杆(5)、套筒(6)、旋转座(7)、座板(8)、第二手柄(9)、后立柱(10)、第一凹槽(11)、固定螺栓(12)、计数传感器(13)、计数显示器(14)、底座(15)、凸起块(16)和第二凹槽(17)，主梁(1)是主体件，所述的主梁(1)为钢质方体结构，其特征在于，主梁(1)设置在底座(15)的上方，在主梁(1)的上顶面连接设置有旋转座(7)和座板(8)，在旋转座(7)内连接设置有套筒(6)，在套筒(6)内前端设置有第二凹槽(17)，在套筒(6)内套接设置有内连杆(5)，所述的内连杆(5)末端连接设置有凸起块(16)，在内连杆(5)的前端连接设置有连接块(4)，在连接块(4)上设置有背板(2)，在背板(2)前端的两侧连接设置有第一手柄(3)，在连接块(4)的下方，且在主梁(1)的内前端设置有计数传感器(13)，在主梁(1)外侧边与计数传感器(13)相连接设置有计数显示器(14)，在主梁(1)末端的两侧设置有第一凹槽(11)，在主梁(1)后端套接设置有后立柱(10)，所说后立柱(10)底端设置有方形开口，后立柱(10)的顶端向上延伸，穿过后立柱(10)底端设置有固定螺栓(12)，所说的固定螺栓(12)延伸进第一凹槽(11)内，所说的向上延伸的后立柱(10)的顶端连接设置有第二手柄(9)。

2.根据权利要求1所述的一种腹肌训练装置，其特征在于，所说的第二凹槽(17)呈对称的“人”字。

3.根据权利要求1所述的一种腹肌训练装置，其特征在于，所说的凸起块(16)宽度逼第二凹槽(17)的宽度略窄。

4.根据权利要求1所述的一种腹肌训练装置，其特征在于，所说的连接块(4)为橡胶材质。

一种腹肌训练装置

技术领域

[0001] 本实用新型涉及体育器械领域，尤其涉及一种腹肌训练装置。

背景技术

[0002] 目前使用的腹肌训练器材多为一些简易仰卧板，或水平放置，或是倾斜一定角度放置，仅是为使用者提供一块健身使用的平板，仰卧起坐虽然可以锻炼到腹直肌，但是最容易对脖颈造成伤害，而在通过平板等类似的器械训练时，这类问题是最容易被忽略的，同时通过仰卧板不能有效对外腹斜肌进行训练，而且现有的训练器材也没有适合腹肌拉伸放松的结构。

实用新型内容

[0003] 本实用新型的目的在于，克服现有技术的不足之处，提供一种设计合理，操作简便，运动高效的腹肌训练装置，训练的同时，做到对脖颈的有效保护，并根据套筒内的凹槽线可以更高效地完成对外腹斜肌的锻炼，并且通过计数传感器记录训练的成绩，最后利用后支柱在主梁上的滑动放松肌肉群。

[0004] 本实用新型所述的一种腹肌训练装置，包括有主梁、背板、第一手柄、连接块、内连杆、套筒、旋转座、座板、第二手柄、后立柱、第一凹槽、固定螺栓、计数传感器、计数显示器、底座、凸起块和第二凹槽，主梁是本实用新型所述的一种腹肌训练装置的主体件，所述的主梁为钢质方体结构，主梁设置在底座的上方，在主梁的上顶面连接设置有旋转座和座板，在旋转座内连接设置有套筒，在套筒内前端设置有第二凹槽，所说的第二凹槽呈对称的“人”字，在套筒内套接设置有内连杆，所述的内连杆末端连接设置有凸起块，所说的凸起块宽度逼第二凹槽的宽度略窄，凸起块可沿第二凹槽内移动，当仰卧起坐时，可将凸起块转入到分叉的凹槽内，随着凸起块进入到凹槽内，强制内连杆做出翻转的动作，辅助使用者做出侧仰卧的动作，在内连杆的前端连接设置有连接块，所说的连接块为橡胶材质，在连接块上设置有背板，在背板前端的两侧连接设置有第一手柄，所说的第一手柄可方便使用者握持后用力起身，防止传统的双手交叉在脑后动作损伤脖颈，所说的第一手柄亦可作为拉伸腹部肌肉时的脚部支撑点，所说的座板可在拉伸腹部肌肉群时承托膝盖，在连接块的下方，且在主梁的内前端设置有计数传感器，在主梁外侧边与计数传感器相连接设置有计数显示器，所说的计数传感器通过感应连接块的起落计数，并通过计数显示器记录显示训练成绩，在主梁末端的两侧设置有第一凹槽，在主梁后端套接设置有后立柱，所说后立柱底端设置有方形开口，后立柱的顶端向上延伸，穿过后立柱底端设置有固定螺栓，所说的固定螺栓延伸进第一凹槽内，通过旋紧固定螺栓可将后立柱固定，所说的向上延伸的后立柱的顶端连接设置有第二手柄，所说的第二手柄供使用者仰卧起坐时勾住双脚，或是根据使用者做放松腹部肌肉群时用于抓握。

[0005] 本实用新型所述的一种腹肌训练装置，其设计合理，操作简单，运动高效，训练的同时，做到对脖颈的有效保护，并根据套筒内的凹槽线可以更高效地完成对外腹斜肌的锻

炼，并且通过计数传感器记录训练的成绩，最后利用后支柱在主梁上的滑动放松肌肉群。

附图说明

[0006] 附图1为本实用新型所述的一种腹肌训练装置的结构示意图，附图2为本实用新型所述的一种腹肌训练装置的俯视结构示意图，附图3为本实用新型所述的一种腹肌训练装置的套筒结构示意图，附图4为本实用新型所述的一种腹肌训练装置的套筒凹槽线的示意图。

[0007] 1－主梁 2－背板 3－第一手柄 4－连接块 5－内连杆 6－套筒 7－旋转座 8－座板 9－第二手柄 10－后立柱 11－第一凹槽 12－固定螺栓 13－计数传感器 14－计数显示器 15－底座 16－凸起块 17－第二凹槽。

具体实施方式

[0008] 现参照附图1、附图2、附图3和附图4，结合具体实施例说明如下：本实用新型所述的一种腹肌训练装置，包括有主梁1、背板2、第一手柄3、连接块4、内连杆5、套筒6、旋转座7、座板8、第二手柄9、后立柱10、第一凹槽11、固定螺栓12、计数传感器13、计数显示器14、底座15、凸起块16和第二凹槽17，主梁1是本实用新型所述的一种腹肌训练装置的主体件，所述的主梁1为钢质方体结构，主梁1设置在底座15的上方，在主梁1的上顶面连接设置有旋转座7和座板8，在旋转座7内连接设置有套筒6，在套筒6内前端设置有第二凹槽17，所说的第二凹槽17呈对称的“人”字，在套筒6内套接设置有内连杆5，所述的内连杆5末端连接设置有凸起块16，所说的凸起块16宽度逼第二凹槽17的宽度略窄，凸起块16可沿第二凹槽17内移动，当仰卧起坐时，可将凸起块16转入到分叉的凹槽内，随着凸起块16进入到凹槽内，强制内连杆5做出翻转的动作，辅助使用者做出侧仰卧的动作，在内连杆5的前端连接设置有连接块4，所说的连接块4为橡胶材质，在连接块4上设置有背板2，在背板2前端的两侧连接设置有第一手柄3，所说的第一手柄3可方便使用者握持后用力起身，防止传统的双手交叉在脑后动作损伤脖颈，所说的第一手柄3亦可作为拉伸腹部肌肉时的脚部支撑点，所说的座板8可在拉伸腹部肌肉群时承托膝盖，在连接块4的下方，且在主梁1的内前端设置有计数传感器13，在主梁1外侧边与计数传感器13相连接设置有计数显示器14，所说的计数传感器13通过感应连接块4的起落计数，并通过计数显示器14记录显示训练成绩，在主梁1末端的两侧设置有第一凹槽11，在主梁1后端套接设置有后立柱10，所说后立柱10底端设置有方形开口，后立柱10的顶端向上延伸，穿过后立柱10底端设置有固定螺栓12，所说的固定螺栓12延伸进第一凹槽11内，通过旋紧固定螺栓12可将后立柱10固定，所说的向上延伸的后立柱10的顶端连接设置有第二手柄9，所说的第二手柄9供使用者仰卧起坐时勾住双脚，或是根据使用者做放松腹部肌肉群时用于抓握，使用本实用新型所述的一种腹肌训练装置，通过凸起块16转入进第二凹槽17内，带动背板2旋转完成外腹斜肌的锻炼；通过旋开固定螺栓12，手握第二手柄9，推动后立柱10在主梁1上沿第一凹槽11往返运动，放松腹部肌肉群，本实用新型所述的一种腹肌训练装置，其设计合理，操作简单，运动高效，训练的同时，做到对脖颈的有效保护，并根据套筒内的凹槽线可以更高效地完成对外腹斜肌的锻炼，并且通过计数传感器记录训练的成绩，最后利用后支柱在主梁上的滑动放松肌肉群。

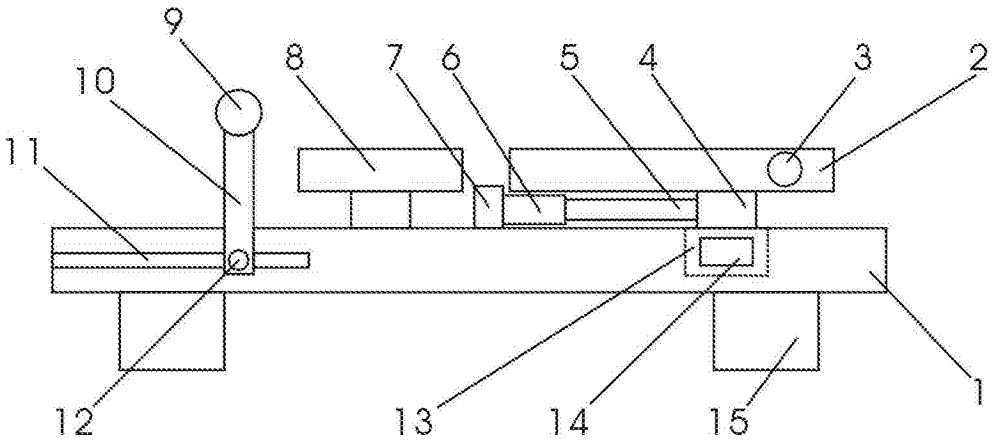


图1

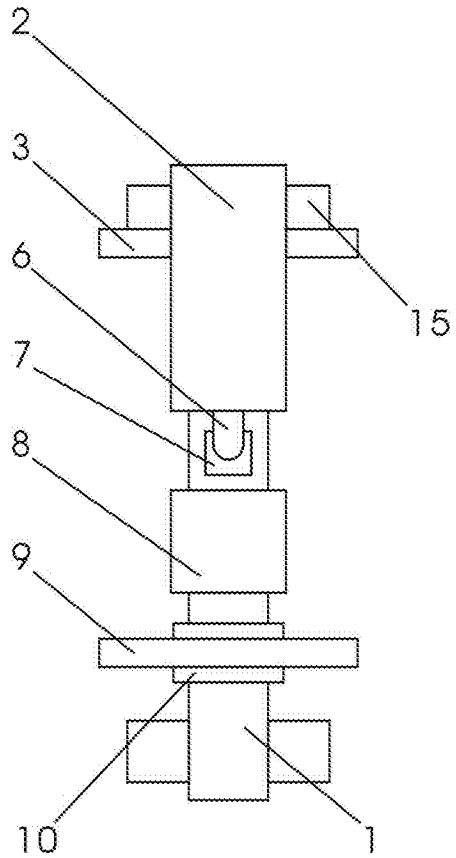


图2

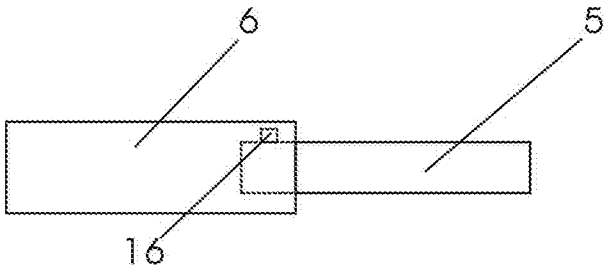


图3

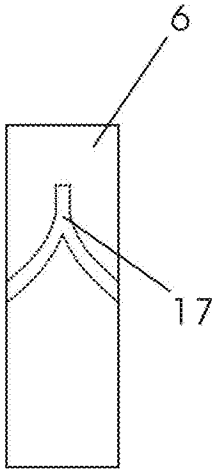


图4