

[19] 中华人民共和国国家知识产权局

[51] Int. Cl.  
A63B 69/10 (2006.01)



## [12] 实用新型专利说明书

专利号 ZL 200720170620.5

[45] 授权公告日 2008年9月17日

[11] 授权公告号 CN 201115772Y

[22] 申请日 2007.11.8

[21] 申请号 200720170620.5

[73] 专利权人 深圳职业技术学院

地址 518055 广东省深圳市南山区西丽湖

[72] 发明人 金 刚 丁 莉

[74] 专利代理机构 深圳市维邦知识产权事务所

代理人 杨 金

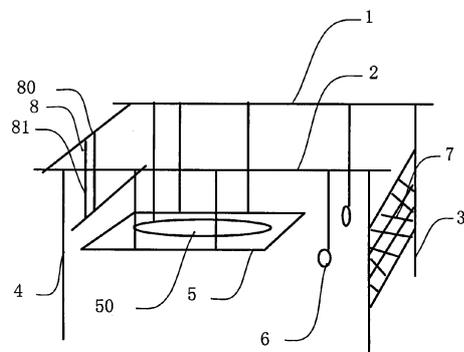
权利要求书 1 页 说明书 3 页 附图 1 页

### [54] 实用新型名称

在陆上训练游泳姿势和力量的器材

### [57] 摘要

本实用新型公开了一种在陆上训练游泳姿势和力量的器材，该器材包括悬挂架、用来悬空人体的吊板、腿部吊环、腿部力量训练板和手臂力量训练器；其中，吊板悬挂在悬挂架上，在吊板的前方固定有与吊板处于同样高度的手臂力量训练器，吊板的后方设有与吊板处于同样高度的腿部吊环，所述腿部吊环悬挂在悬挂架上；所述腿部力量训练板设在所述腿部吊环的后方。该器材用来实现陆上训练游泳的姿势和力量，特别适合没有游泳池的条件和不适合游泳的季节情况下的游泳训练。



1、一种在陆上训练游泳姿势和力量的器材，其特征在于：所述器材包括悬挂架、用来悬空人体的吊板、腿部吊环、腿部力量训练板和手臂力量训练器；其中，吊板悬挂在悬挂架上，在吊板的前方固定有与吊板处于同样高度的手臂力量训练器，吊板的后方设有与吊板处于同样高度的腿部吊环，所述腿部吊环悬挂在悬挂架上；所述腿部力量训练板设在所述腿部吊环的后方。

2、如权利要求1所述的在陆上训练游泳姿势和力量的器材，其特征在于：所述悬挂架为双杠体；双杠体包括四根分别排列于四边形各顶点处的立柱以及两根平行地架设于同侧的两立柱顶端的横杠；所述吊板、腿部吊环分别悬挂于横杠上；在位于吊板前方的两立柱之间设有手臂力量训练器；而位于腿部吊环后方的两立柱之间设有腿部力量训练板。

3、如权利要求2所述的在陆上训练游泳姿势和力量的器材，其特征在于：所述手臂力量训练器包括固定杆和手握杆，其中固定杆的两端分别固定在两横杠上，手握杆悬挂于固定杆中间。

4、如权利要求1所述的在陆上训练游泳姿势和力量的器材，其特征在于：所述吊板中间有用来容置人的腹部的空心区域。

5、如权利要求1或2或3所述的在陆上训练游泳姿势和力量的器材，其特征在于：所述腿部力量训练板为一弹力网板。

6、如权利要求1或2或3所述的在陆上训练游泳姿势和力量的器材，其特征在于：所述腿部吊环由吊绳和环构成，其中环为环形的挂绳。

## 在陆上训练游泳姿势和力量的器材

### 技术领域

本实用新型涉及一种体育训练用的器材，特别是涉及一种用于训练游泳的器材。

### 背景技术

游泳是一种全身性的运动。目前的游泳训练设备或者器材都是基于游泳池。而在缺少游泳池的地方，或者在不适于游泳的季节，游泳训练变得十分困难。

### 实用新型内容

本实用新型所要解决的技术问题是：提供一种在陆上训练游泳姿势和力量的器材，用来实现陆上训练游泳的姿势和力量。

为解决上述技术问题，本实用新型采用如下技术方案：一种在陆上训练游泳姿势和力量的器材，所述器材包括悬挂架、用来悬空人体的吊板、腿部吊环、腿部力量训练板和手臂力量训练器；其中，吊板悬挂在悬挂架上，在吊板一边固定有与吊板处于同样高度的手臂力量训练器，吊板的另一边设有与吊板处于同样高度的腿部吊环，所述腿部吊环悬挂在悬挂架上；所述腿部力量训练板设在所述腿部吊环的另一边。

优选地：所述悬挂架为双杠体；双杠体包括四根分别排列于四边形各顶点处的立柱以及两根平行地架设于同侧的两立柱顶端的横杠；所述吊板、腿部吊环分别悬挂于横杠上；在位于吊板前方的两立柱之间设有手臂力量训练器；而位于腿部吊环后方的两立柱之间设有腿部力量训练板。

优选地：所述手臂力量训练器包括固定杆和手握杆，其中固定杆的两端分别固定在两横杠上，手握杆悬挂于固定杆中间。

优选地：所述吊板中间有用来容置人的腹部的空心区域。

优选地：所述腿部力量训练板为一弹力网板。

优选地：所述腿部吊环由吊绳和环构成，其中环为环形的挂绳。

本实用新型的有益效果是：相比现有技术，本实用新型通过设置吊板和吊环来约束训练人员的姿势，以模拟水中状态，再通过手臂训练器和腿部力量训练板进行力量训练；这种器材使游泳训练可以脱离游泳池，减小对游泳池的依赖，特别适合没有游泳池的条件和不适合游泳的季节情况下的游泳训练；该结构简单，占地小，使用简单，老少皆宜。

下面结合附图对本实用新型作进一步的详细描述。

## 附图说明

图 1 是本实用新型的结构简图。

## 具体实施方式

本实用新型提供一种在陆上训练游泳姿势和力量的器材。该器材包括悬挂架、用来悬空人体的吊板、腿部吊环、腿部力量训练板和手臂力量训练器。其中，吊板悬挂在悬挂架上，在吊板的前方固定有与吊板处于同样高度的手臂力量训练器，吊板的后方设有与吊板处于同样高度的腿部吊环，腿部吊环悬挂在悬挂架上。腿部力量训练板设在腿部吊环的后方。

本实用新型实施例参看图 1。双杠体包括四根分别排列于四边形各顶点处的立柱以及两根平行地架设于同侧的两立柱顶端的横杠，其中，立柱为图中前支撑脚 4 和后支撑脚 3，横杠为图中第一杠 1 和第二杠 2。在第一杠 1 和第二杠 2 之间用四根绳子悬挂着用来悬空人体的吊板 5。吊板 5 的中间有用来容置人体腹部的空心区域 50。在吊板 5 的后边的两杠之间悬挂有腿部吊环 6，腿部吊环 6 由吊绳和环构成，其中环为环形的挂绳。在腿部吊环 6 后侧的两个杠支撑脚为后支撑脚 3，在后支撑脚 3 之间固定有网状的腿部力量训练板 7。在吊板 5 前侧的两个杠支撑脚为前支撑脚 4。在前支撑脚 4 上的两杠之间架着手臂力量训练器 8，手臂力量训练器 8 包括固定杆 80 和手握杆 81 构成，其中固定杆 80 固定在双杠上，固定杆固定在双杠上可以采用可调连接，即固定杆可以沿双杠滑动并通过固定结构固定在双杠的特定位置。在固定杆

## 80 中间悬挂着手握杆 81。

安装时，先安装固定支撑脚、再把可以悬空人体的吊板固定在双杠上，腿部力量训练板与手臂力量训练器之间的距离因训练者的身長而调节。

使用时，人匍匐躺在吊板 5 上，手握住手臂训练器，脚穿过吊环 6，对着腿部力量训练板 7，然后模拟水中动作进行训练即可。

本实用新型的悬挂架还可以有很多其它结构。如将吊板和腿部吊环直腿部接悬挂在设在天花板上的挂钩上，手臂力量训练器与腿部力量训练板只要与吊环和吊板保持一个人的有效距离固定即可实现上述实施例的效果。

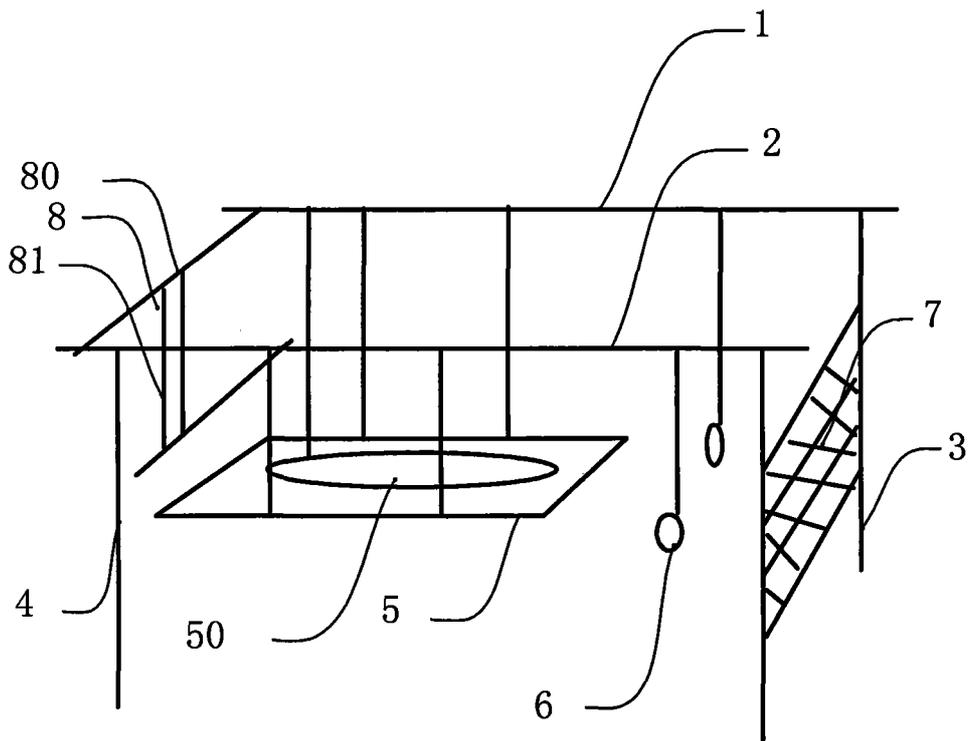


图 1