(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 210021052 U
(45)授权公告日 2020.02.07

(21)申请号 201920840443.X

(22)申请日 2019.06.05

(73)专利权人 南昌师范学院
地址 330046 江西省南昌市青山湖区经济技术开发区瑞香路889号

(72)发明人 徐亮

(74)专利代理机构 南昌大牛专利代理事务所（普通合伙）36135
代理人 喻莎

(51)Int.Cl.
A63B 26/00(2006.01)
A63B 23/04(2006.01)

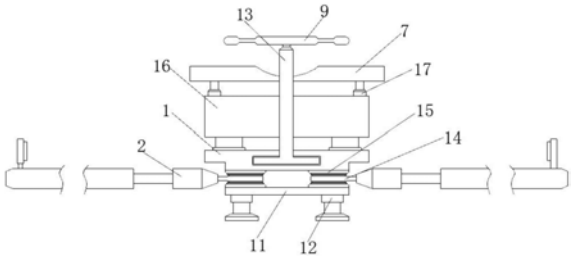
权利要求书1页 说明书3页 附图1页

(54)实用新型名称

一种健美操拉伸训练器材

(57)摘要

本实用新型揭示一种健美操拉伸训练器材，包括坐板，坐板底部的左右两侧均转动连接有转动轴，转动轴的轴身上转动连接有固定套，固定套远离坐板内腔的一侧固定连接有连接杆，连接杆远离固定套一侧的中央固定连接有内杆，内杆远离连接杆一侧的杆身上活动套接有空心板。本实用新型通过空心块与滑动块之间的结构设计，能够调整滑动块可以在空心块内进行前后滑动，从而改变抓握杆与健美操运动员之间的距离，从而使健美操运动员可以坐在坐板上进行腰腹的锻炼与拉伸运动，再通过靠板与伸缩杆以及压腿板之间的结构设计，能够使健美操运动员可以在该装置上进行压腿拉伸训练，从而使该健美操拉伸训练器材达到了可以进行不同拉伸运动的目的。



CN 210021052 U

1.一种健美操拉伸训练器材,包括坐板(1),其特征在于:所述坐板(1)底部的左右两侧均转动连接有转动轴(15),所述转动轴(15)的轴身上转动连接有固定套(14),所述固定套(14)远离坐板(1)内腔的一侧固定连接有连接杆(2),所述连接杆(2)远离固定套(14)一侧的中央固定连接有内杆(3),所述内杆(3)远离连接杆(2)一侧的杆身上活动套接有空心板(4),所述空心板(4)板身的顶部开设有滑槽(5),所述滑槽(5)的内腔滑动连接有滑块,该滑块的顶部固定连接有踏板(6),所述转动轴(15)的底部固定连接有底板(11),所述底板(11)底部的四角均固定连接有支撑杆(12),所述坐板(1)正面的中央固定连接有空心块(8),所述空心块(8)远离坐板(1)一侧的内腔滑动连接有滑动块(10),所述滑动块(10)远离空心块(8)一侧顶部的中央固定连接有固定杆(13),所述固定杆(13)的顶部连接有抓握杆(9),所述坐板(1)顶部的背部固定连接有靠板(16),所述靠板(16)内腔的左右两侧均固定连接有伸缩杆(17),所述伸缩杆(17)顶部的杆身上固定连接有压腿板(7)。

2.根据权利要求1所述的一种健美操拉伸训练器材,其特征在于:所述空心块(8)远离坐板(1)一侧且与滑动块(10)连接处的块身上螺纹连接有固定螺栓,该固定螺栓处于空心块(8)内腔一侧的杆身位于滑动块(10)的块身上。

3.根据权利要求1所述的一种健美操拉伸训练器材,其特征在于:所述靠板(16)俯视面的形状为弧形,所述压腿板(7)俯视面的形状与靠板(16)俯视面的形状相同,所述压腿板(7)俯视面的大小大于靠板(16)俯视面的大小。

4.根据权利要求1所述的一种健美操拉伸训练器材,其特征在于:所述压腿板(7)顶部的中央开设有凹槽,该凹槽的内腔与靠板(16)的正面以及坐板(1)的顶部均固定贴合有橡胶垫。

5.根据权利要求1所述的一种健美操拉伸训练器材,其特征在于:所述踏板(6)靠近坐板(1)一侧的板身上开设有脚踏槽。

一种健美操拉伸训练器材

技术领域

[0001] 本实用新型涉及拉伸训练器材技术领域，具体涉及一种健美操拉伸训练器材。

背景技术

[0002] 健美操是一项深受广大群众喜爱的、普及性极强的，集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目，健美操中大量吸收了迪斯科舞、爵士舞、霹雳舞中的上下肢、躯干、头颈和足踩动作，特别是髋部动作，这给健美操增添了活力，同时也有利于减少臀部和腹部脂肪的堆积，有利于改善动作的协调性和灵活性。

[0003] 现有的健美操运动员在进行训练时需要进行腿部与胯部的拉伸运动，但是就目前而言健美操拉伸训练器材的功能都过于单一，一样训练器材只能针对某一个训练动作，从而使健美操运动员在使用训练器材进行训练时，需要频繁的更换训练器材。

实用新型内容

[0004] 针对现有技术的不足，本实用新型提供一种健美操拉伸训练器材。

[0005] 本实用新型的一种健美操拉伸训练器材，包括坐板，坐板底部的左右两侧均转动连接有转动轴，转动轴的轴身上转动连接有固定套，固定套远离坐板内腔的一侧固定连接有连接杆，连接杆远离固定套一侧的中央固定连接有内杆，内杆远离连接杆一侧的杆身上活动套接有空心板，空心板板身的顶部开设有滑槽，滑槽的内腔滑动连接有滑块，该滑块的顶部固定连接有踏板，转动轴的底部固定连接有底板，底板底部的四角均固定连接有支撑杆，坐板正面的中央固定连接有空心块，空心块远离坐板一侧的内腔滑动连接有滑动块，滑动块远离空心块一侧顶部的中央固定连接有固定杆，固定杆的顶部连接有抓握杆，坐板顶部的背部固定连接有靠板，靠板内腔的左右两侧均固定连接有伸缩杆，伸缩杆顶部的杆身上固定连接有压腿板。

[0006] 本实用新型的一种健美操拉伸训练器材，其中空心块远离坐板一侧且与滑动块连接处的块身上螺纹连接有固定螺栓，该固定螺栓处于空心块内腔一侧的杆身位于滑动块的块身上。

[0007] 本实用新型的一种健美操拉伸训练器材，其中靠板俯视面的形状为弧形，压腿板俯视面的形状与靠板俯视面的形状相同，压腿板俯视面的大小大于靠板俯视面的大小。

[0008] 本实用新型的一种健美操拉伸训练器材，其中压腿板顶部的中央开设有凹槽，该凹槽的内腔与靠板的正面以及坐板的顶部均固定贴合有橡胶垫。

[0009] 本实用新型的一种健美操拉伸训练器材，其中踏板靠近坐板一侧的板身上开设有脚踏槽。

[0010] 与现有技术相比，本实用新型的有益效果如下：

[0011] 1、本实用新型通过坐板与底板以及支撑柱之间的结构设计，能够使训练人员可以坐在坐板上进行腿部拉伸训练，再通过转动轴与固定套之间的结构设计，能够使内杆可以进行一定程度的旋转，再通过空心板与内杆之间的结构设计，能够改变空心板与连接杆之

间的长度，同时通过滑槽与滑块之间的结构设计，能够使踏板可以在空心板的顶部进行左右滑动，使该装置可以适用于不同身高的健美操运动员，同时使健美操运动员可以坐在该装置上进行胯部的拉伸运动。

[0012] 2、本实用新型通过空心块与滑动块之间的结构设计，能够调整滑动块可以在空心块内进行前后滑动，从而改变抓握杆与健美操运动员之间的距离，从而使健美操运动员可以坐在坐板上进行腰腹的锻炼与拉伸运动，再通过靠板与伸缩杆以及压腿板之间的结构设计，能够使健美操运动员可以在该装置上进行压腿拉伸训练，从而使该健美操拉伸训练器材达到了可以进行不同拉伸运动的目的。

附图说明

[0013] 此处所说明的附图用来提供对本申请的进一步理解，构成本申请的一部分，本申请的示意性实施例及其说明用于解释本申请，并不构成对本申请的不当限定。在附图中：

[0014] 图1为本实用新型正面整体结构示意图；

[0015] 图2为本实用新型俯视面整体结构示意图。

[0016] 图中：1、坐板；2、连接杆；3、内杆；4、空心板；5、滑槽；6、踏板；7、压腿板；8、空心块；9、抓握杆；10、滑动块；11、底板；12、支撑杆；13、固定杆；14、固定套；15、转动轴；16、靠板；17、伸缩杆。

具体实施方式

[0017] 以下将以图式揭露本实用新型的多个实施方式，为明确说明起见，许多实务上的细节将在以下叙述中一并说明。然而，应了解到，这些实务上的细节不应用以限制本实用新型。也就是说，在本实用新型的部分实施方式中，这些实务上的细节是非必要的。此外，为简化图式起见，一些习知惯用的结构与组件在图式中将以简单的示意的方式绘示之。

[0018] 另外，各个实施例之间的技术方案可以相互结合，但是必须是以本领域普通技术人员能够实现为基础，当技术方案的结合出现相互矛盾或无法实现时应当认为这种技术方案的结合不存在，也不在本实用新型要求的保护范围之内。

[0019] 本实用新型如图1-2所示，一种健美操拉伸训练器材，包括坐板1，坐板1底部的左右两侧均转动连接有转动轴15，转动轴15的轴身上转动连接有固定套14，固定套14远离坐板1内腔的一侧固定连接有连接杆2，连接杆2远离固定套14一侧的中央固定连接有内杆3，内杆3远离连接杆2一侧的杆身上活动套接有空心板4，空心板4板身的顶部开设有滑槽5，滑槽5的内腔滑动连接有滑块，该滑块的顶部固定连接有踏板6，转动轴15的底部固定连接有底板11，底板11底部的四角均固定连接有支撑杆12，坐板1正面的中央固定连接有空心块8，空心块8远离坐板1一侧的内腔滑动连接有滑动块10，滑动块10远离空心块8一侧顶部的中央固定连接有固定杆13，固定杆13的顶部连接有抓握杆9，坐板1顶部的背部固定连接有靠板16，靠板16内腔的左右两侧均固定连接有伸缩杆17，伸缩杆17顶部的杆身上固定连接有压腿板7。

[0020] 空心块8远离坐板1一侧且与滑动块10连接处的块身上螺纹连接有固定螺栓，该固定螺栓处于空心块8内腔一侧的杆身位于滑动块10的块身上，该设计有益于使用者可以通过转动固定螺栓固定住滑动块10在空心块8内的位置。

[0021] 靠板16俯视面的形状为弧形，压腿板7俯视面的形状与靠板16俯视面的形状相同，压腿板7俯视面的大小大于靠板16俯视面的大小，该设计有益于使用者将腿部放在压腿板7上时不会对腿部造成过度的压迫。

[0022] 压腿板7顶部的中央开设有凹槽，该凹槽的内腔与靠板16的正面以及坐板1的顶部均固定贴合有橡胶垫，该设计有益于能够增加使用者在使用者该装置时的舒适度。

[0023] 踏板6靠近坐板1一侧的板身上开设有脚踏槽，该设计有益于使用者能够将脚卡在踏板6内。

[0024] 在使用本实用新型时，当训练员需要进行压腿训练时，通过调整伸缩杆17的高度，从而调整压腿板7与靠板16之间的距离，将压腿板7调整至合适的位置后，训练人员可以将腿放置到压腿板7上的凹槽内，进行压腿拉伸运动，当运动员需要进行胯部的拉伸运动时，通过滑动踏板6使踏板6在滑槽5内进行左右滑动，同时调整空心板4与连接杆2之间的距离，使空心板4与连接杆2之间的距离能够与运动员的腿长相同，之后运动员只需要坐在坐板1上将背部贴在靠板16上，再将腿放在空心板4上让脚能够贴合在踏板6上即可，从而使运动员可以进行胯部的拉伸运动，当运动员需要进行腰部训练时，通过调整滑动块10在空心块8内的位置，从而调整抓握杆9与训练员手部之间的距离，当调整至合适的位置后，运动员坐在坐板1上用手抓握住抓握杆9即可。

[0025] 以上所述仅为本实用新型的实施方式而已，并不用于限制本实用新型。对于本领域技术人员来说，本实用新型可以有各种更改和变化。凡在本实用新型的精神和原理的内所作的任何修改、等同替换、改进等，均应包括在本实用新型的权利要求范围之内。

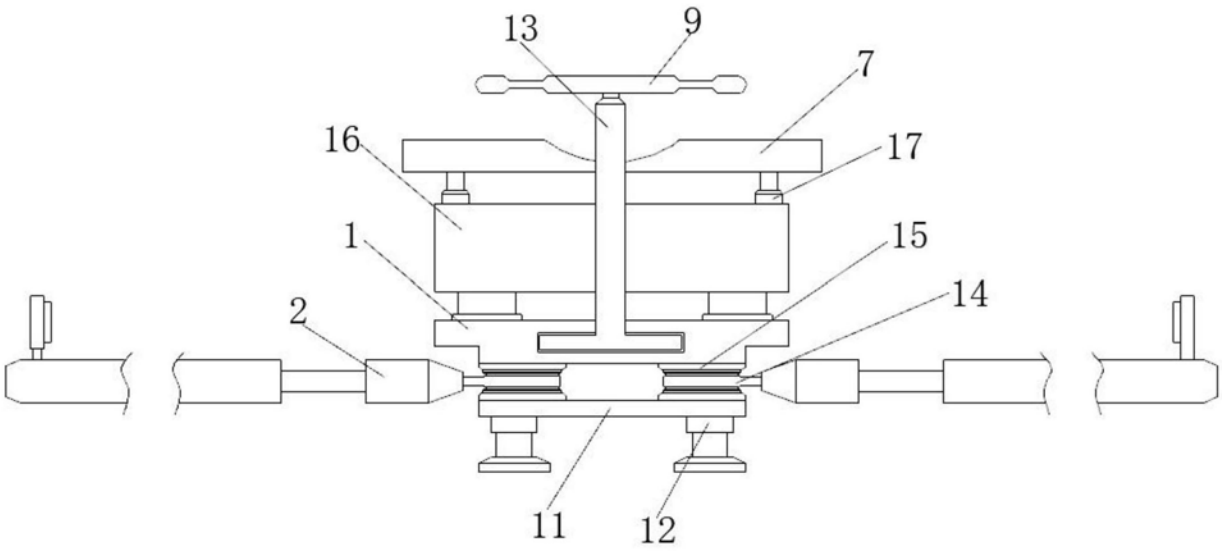


图1

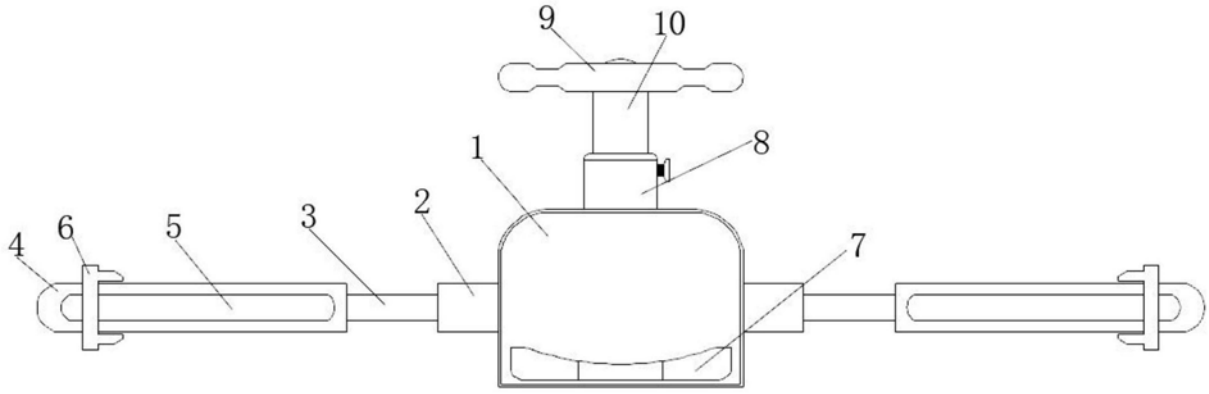


图2