



# (12)实用新型专利

(10)授权公告号 CN 206715177 U

(45)授权公告日 2017.12.08

(21)申请号 201720558766.0

(22)申请日 2017.05.19

(73)专利权人 崔高峰

地址 230601 安徽省合肥市滨湖新区长沙  
路与湖北路交口佳源巴黎都市二期13  
栋1401

(72)发明人 崔高峰 张晨雪

(51)Int.Cl.

A63B 23/04(2006.01)

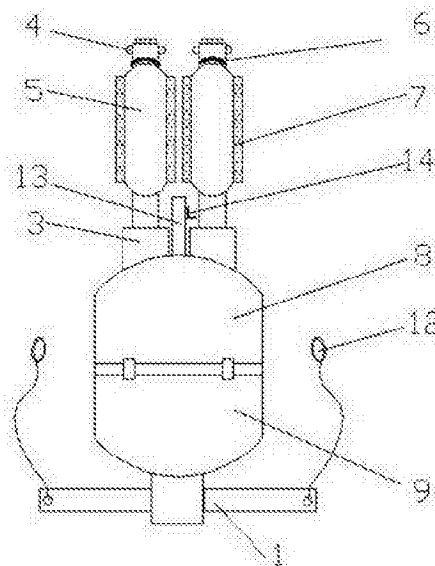
权利要求书1页 说明书3页 附图2页

## (54)实用新型名称

一种体育学生用拉筋架

## (57)摘要

本实用新型公开了一种体育学生用拉筋架，包括支架、底座和调节杆，所述底座内部铰接两根伸展杆，所述伸展杆的上方各设置一个腿垫，所述伸展杆的前端各连接一个移动轮，所述支架上方设置坐垫和靠垫，支撑架通过设置在支架上的若干挡块来调节靠垫的角度，所述支架尾部两端各设置一根带拉环的弹性拉绳，所述调节杆内部活动铰接调节架，所述调节架的两端分别连接到伸展杆上，所述调节杆上设置调节手柄，调节手柄上绕接钢丝绳，所述钢丝绳的另一端连接到调节架上。本实用新型通过调节杆来控制伸展杆的开合角度，能逐步缓慢地增加拉伸韧带的强度，不会由于突然的外力对韧带造成损伤，有效地保护了学生的训练安全；另外本实用新型功能用途多、适用范围广、能用于体育学生各种常规的热身训练。



CN 206715177 U

1. 一种体育学生用拉筋架,包括支架(1)、底座(2)和调节杆(13),其特征在于:所述底座(2)内部铰接两根伸展杆(3),所述伸展杆(3)的上方各设置一个腿垫(5),腿垫(5)的两侧各设置一个挡板(7),所述伸展杆(3)的前端各连接一个移动轮(4),所述支架(1)上方设置坐垫(8)和靠垫(9),所述靠垫(9)背部设置支撑架(10),支撑架(10)通过设置在支架(1)上的若干挡块(11)来调节靠垫(9)的角度,所述支架(1)尾部两端各设置一根带拉环的弹性拉绳(12),所述调节杆(13)位于坐垫(8)前方,调节杆(13)内部活动铰接调节架(131),所述调节架(131)的两端分别连接到伸展杆(3)上,来调节伸展杆(3)的开合角度,所述调节杆(13)上设置调节手柄(14),调节手柄(14)上绕接钢丝绳(133),所述钢丝绳(133)的另一端连接到调节架(131)上,所述调节架(131)和调节手柄(14)之间设置弹簧(132)。

2. 根据权利要求1所述的一种体育学生用拉筋架,其特征在于:所述腿垫(5)的前端设置脚扣(6)。

3. 根据权利要求1所述的一种体育学生用拉筋架,其特征在于:所述坐垫(8)和支架(1)之间通过滑轨连接,设置为可移动式。

4. 根据权利要求1所述的一种体育学生用拉筋架,其特征在于:所述坐垫(8)和靠垫(9)活动连接。

5. 根据权利要求1所述的一种体育学生用拉筋架,其特征在于:所述支架(1)底部和底座(2)下方设置橡胶防滑垫。

## 一种体育学生用拉筋架

### 技术领域

[0001] 本实用新型涉及体育健身器材技术领域,具体为一种体育学生用拉筋架。

### 背景技术

[0002] 拉韧带其实就是热身的一种形式,剧烈活动前要把筋拉展,以防止突然加速韧带承受能力受不住,受伤或断裂;韧带拉伤,另外一个意思就是:通过拉韧带,提高身体弯度的承受能力,各部肢体的延展能力。

[0003] 拉韧带过程中动作要缓慢而温和,千万不可猛压或急压。拉伸韧带的目的,是利用肌肉肌腱的弹性及延伸,刺激肌肉神经及肌腱感受小体的神经讯息,从而逐渐地增加伸展的潜力及忍受力。无论是律动式或固定式(连续30秒以上),只要是缓和的,都有成效。最忌讳平常拉压不到的韧带,为求速成而猛烈地急压。

[0004] 目前在体育或者武术学生练习过程中,为了逐步增加韧带伸展的潜力以及忍受力,一般都借助一些拉筋装置来辅助练习,但是传统的拉筋装置结构简单,无法缓慢逐步的伸展,有时会造成韧带损伤;另外,传统的拉筋装置功能单一,适用范围窄。

### 实用新型内容

[0005] 本实用新型的目的在于提供一种体育学生用拉筋架,具备可逐步控制拉伸韧带、功能多样化的优点,解决了传统拉筋装置结构简单,无法缓慢逐步伸展的问题。

[0006] 为实现上述目的,本实用新型提供如下技术方案:一种体育学生用拉筋架,包括支架、底座和调节杆,所述底座内部铰接两根伸展杆,所述伸展杆的上方各设置一个腿垫,腿垫的两侧各设置一个挡板,所述伸展杆的前端各连接一个移动轮,所述支架上方设置坐垫和靠垫,所述靠垫背部设置支撑架,支撑架通过设置在支架上的若干挡块来调节靠垫的角度,所述支架尾部两端各设置一根带拉环的弹性拉绳,所述调节杆位于坐垫前方,调节杆内部活动铰接调节架,所述调节架的两端分别连接到伸展杆上,来调节伸展杆的开合角度,所述调节杆上设置调节手柄,调节手柄上绕接钢丝绳,所述钢丝绳的另一端连接到调节架上,所述调节架和调节手柄之间设置弹簧。

[0007] 优选的,所述腿垫的前端设置脚扣,可用于固定脚踝处。

[0008] 优选的,所述坐垫和支架之间通过滑轨连接,设置为可移动式,能根据不同身高的学习来调节距离。

[0009] 优选的,所述坐垫和靠垫活动连接。

[0010] 优选的,所述支架底部和底座下方设置橡胶防滑垫。

[0011] 与现有技术相比,本实用新型的有益效果如下:

[0012] 1. 本实用新型通过调节杆来控制伸展杆的开合角度,能逐步缓慢地增加拉伸韧带的强度,不会由于突然的外力对韧带造成损伤,有效地保护了学生的训练安全。

[0013] 2. 通过设置坐垫、腿垫和靠垫,学生练习的时候不用直接和地面接触,增强了舒适性,提高了学生的训练乐趣,可调节的坐垫可以适应不同身高的学生需求。

[0014] 3.靠垫放平后,通过脚扣固定脚部可以进行仰卧起坐练习,以及通过带手环的弹性拉绳可以拉伸训练手臂力量,用途多,适用范围广。

#### 附图说明

[0015] 图1为本实用新型结构俯视图;

[0016] 图2为本实用新型结构主视图;

[0017] 图3为本实用新型结构调节杆部结构示意图;

[0018] 图中:1支架、2底座、3伸展杆、4移动轮、5腿垫、6脚扣、7挡板、8坐垫、9靠垫、10支撑架、11挡块、12弹性拉绳、13调节杆、14调节手柄、131调节架、132弹簧、133钢丝绳。

#### 具体实施方式

[0019] 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。

[0020] 请参阅图1-3,本实用新型提供一种技术方案:一种体育学生用拉筋架,包括支架1、底座2和调节杆13,所述底座2内部铰接两根伸展杆3,所述伸展杆3的上方各设置一个腿垫5,腿垫5的两侧各设置一个档板7,所述伸展杆3的前端各连接一个移动轮4,所述支架1上方设置坐垫8和靠垫9,所述靠垫9背部设置支撑架10,支撑架10通过设置在支架1上的若干挡块11来调节靠垫9的角度,所述支架1尾部两端各设置一根带拉环的弹性拉绳12,所述调节杆13位于坐垫8前方,调节杆13内部活动铰接调节架131,所述调节架131的两端分别连接到伸展杆3上,来调节伸展杆3的开合角度,所述调节杆13上设置调节手柄14,调节手柄14上绕接钢丝绳133,所述钢丝绳133的另一端连接到调节架131上,所述调节架131和调节手柄14之间设置弹簧132;所述腿垫5的前端设置脚扣6,可用于固定脚踝处;所述坐垫8和支架1之间通过滑轨连接,设置为可移动式,能根据不同身高的学习来调节距离;所述坐垫8和靠垫9活动连接;所述支架1底部和底座2下方设置橡胶防滑垫。

[0021] 使用方法一:人坐在坐垫8上,调节坐垫距离和靠垫9的角度,将腿放到伸展杆3的腿垫5上,通过调节手柄14控制调节杆13,从而调节伸展杆3的张开角度(范围为0-180度),可以缓慢逐步的进行韧带拉伸训练。

[0022] 使用方法二:将靠垫9放平,人坐在坐垫8上,腿放在伸展杆3上,脚扣6将脚部固定,可以进行仰卧起坐训练。

[0023] 使用方法三:设置在支架1上的弹性拉绳12可以坐在坐垫8上进行手臂力量训练。

[0024] 需要说明的是,在本文中,诸如第一和第二等之类的关系术语仅仅用来将一个实体或者操作与另一个实体或操作区分开来,而不一定要求或者暗示这些实体或操作之间存在任何这种实际的关系或者顺序。而且,术语“包括”、“包含”或者其任何其他变体意在涵盖非排他性的包含,从而使得包括一系列要素的过程、方法、物品或者设备不仅包括那些要素,而且还包括没有明确列出的其他要素,或者是还包括为这种过程、方法、物品或者设备所固有的要素。在没有更多限制的情况下,由语句“包括一个……限定的要素,并不排除在包括所述要素的过程、方法、物品或者设备中还存在另外的相同要素”。

[0025] 尽管已经示出和描述了本实用新型的实施例,对于本领域的普通技术人员而言,可以理解在不脱离本实用新型的原理和精神的情况下可以对这些实施例进行多种变化、修改、替换和变型,本实用新型的范围由所附权利要求及其等同物限定。

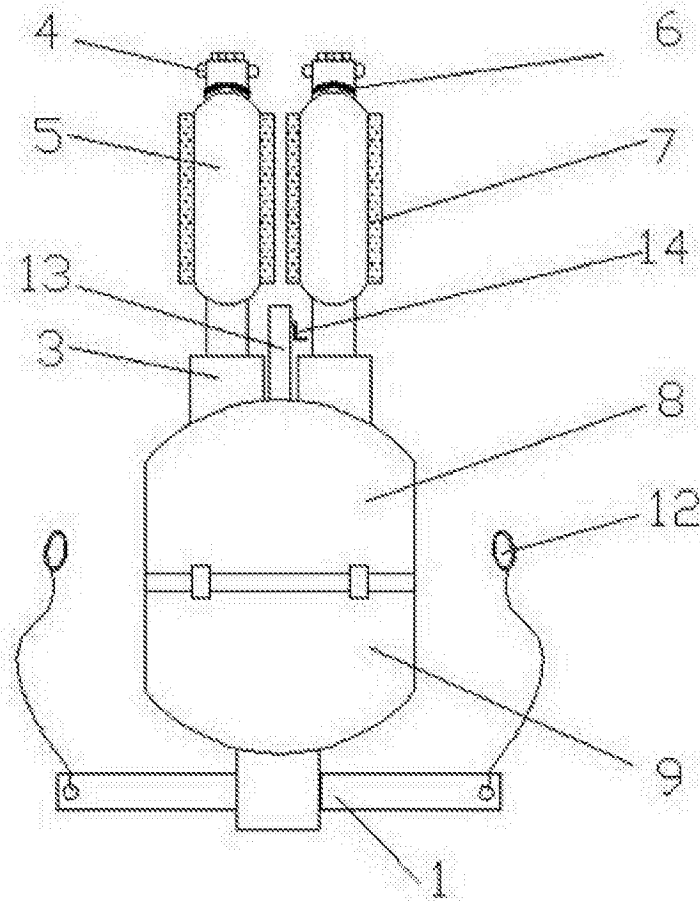


图1

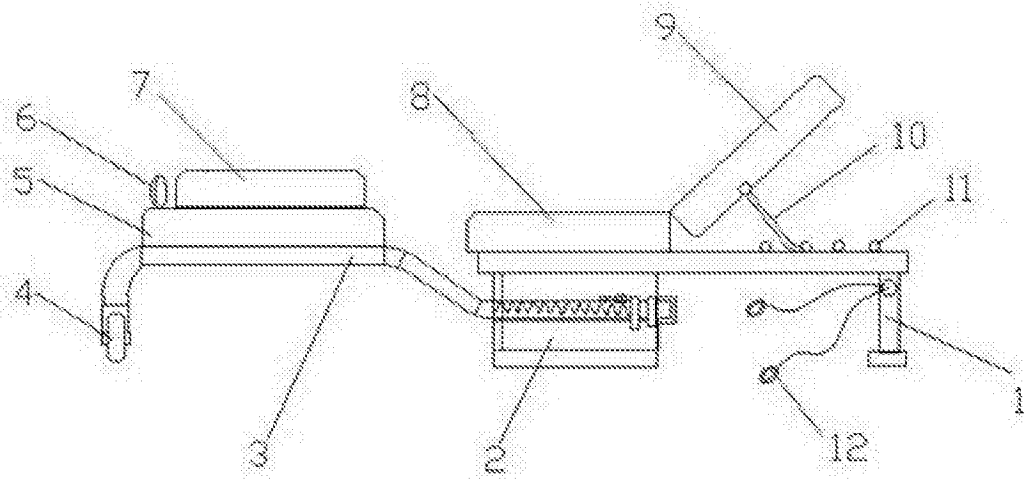


图2

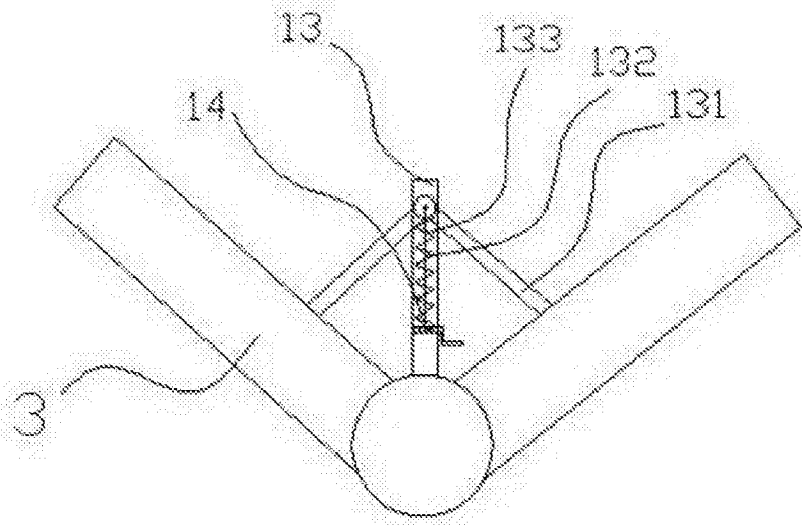


图3