(19)国家知识产权局

(12)实用新型专利

(10)授权公告号 CN 218607910 U
(45)授权公告日 2023.03.14

(21)申请号 202222940098.1

(22)申请日 2022.11.04

(73)专利权人 长沙师范学院
地址 410000 湖南省长沙市星沙经济技术开发区特立路9号

(72)发明人 吉辉 朱育锋

(74)专利代理机构 茂名市穗海专利事务所 44106
专利代理师 高锡珍

(51)Int.Cl.
A63B 23/02(2006.01)
A63B 23/04(2006.01)

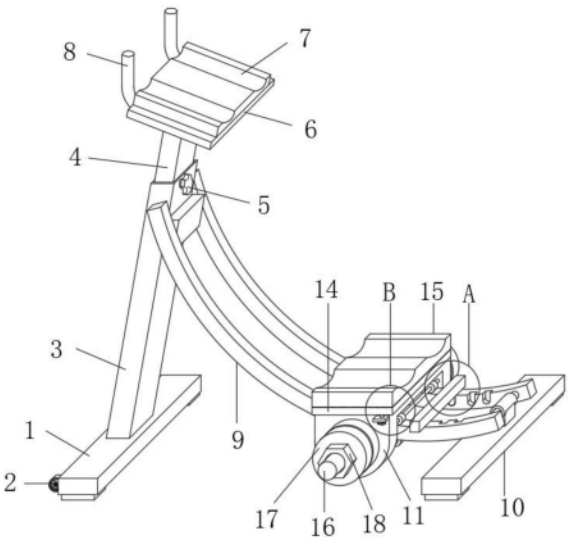
权利要求书1页 说明书3页 附图3页

(54)实用新型名称

一种训练装置

(57)摘要

本实用新型公开了一种训练装置，包括第一底板、主杆、弧形架、安装架、安装板、腿托、配重盘和档杆，第一底板的顶部固定连接有主杆，主杆的一侧固定连接有弧形架，弧形架远离主杆一端的底部固定连接有第二底板，本实用新型通过在弧形架上设置的安装架与腿托，可以使训练者进行腹直肌训练，同时，由于腿托可以在安装板的上方转动，能实现其在弧形架外部上下滑动的同时进行左右摆动，在腹部摆动的情况下对腹侧肌进行训练，有利于提高设备的使用效果，而且在插槽与插块以及档杆的作用下，可以对安装架的活动范围进行调节，从而使得设备使用不同身高的使用人群，通过螺杆可以悬挂配重盘，能满足不同强度的训练。



CN 218607910 U

1.一种训练装置,其特征在于,包括第一底板(1)、主杆(3)、弧形架(9)、安装架(11)、安装板(14)、腿托(15)、配重盘(17)和档杆(21),所述第一底板(1)的顶部固定连接有主杆(3),所述主杆(3)的一侧固定连接有弧形架(9),所述弧形架(9)远离主杆(3)一端的底部固定连接有第二底板(10),所述弧形架(9)的外部滑动连接有安装架(11),所述安装架(11)的顶部转动连接有安装板(14),所述安装板(14)的顶部设置有腿托(15),所述安装架(11)的外部对称固定连接有两个螺杆(16),两个所述螺杆(16)的外部均设置有配重盘(17),所述弧形架(9)的内部对称开设有多个插槽(19),对应两个所述插槽(19)的内部均可拆卸连接有插块(20),两个所述插块(20)的顶部延伸至插槽(19)外部且固定连接有档杆(21)。

2.根据权利要求1所述的一种训练装置,其特征在于,所述第一底板(1)的外部且远离第二底板(10)的一侧对称固定连接有两个行走轮(2)。

3.根据权利要求1所述的一种训练装置,其特征在于,所述主杆(3)的内部滑动连接有调节杆(4),所述主杆(3)的内部螺纹连接有第一紧固螺栓(5),所述第一紧固螺栓(5)的一端延伸至主杆(3)内部且与调节杆(4)接触,所述调节杆(4)的顶部固定连接有连接板(6),所述连接板(6)的顶部固定连接有臂托(7),所述连接板(6)的一侧对称固定连接有两个握杆(8)。

4.根据权利要求1所述的一种训练装置,其特征在于,所述安装架(11)内壁的两侧之间且位于弧形架(9)的顶部和底部均对称转动连接有两个转轴(12),每个所述转轴(12)的外部均套设有两个滚轮(13),且所述滚轮(13)分别与弧形架(9)的顶部和底部接触。

5.根据权利要求1所述的一种训练装置,其特征在于,两个所述螺杆(16)的外部均螺纹连接有螺帽(18),且所述螺帽(18)的一侧与配重盘(17)接触。

6.根据权利要求1所述的一种训练装置,其特征在于,所述安装架(11)的外侧固定连接有侧板(22),所述侧板(22)的内部螺纹连接有第二紧固螺栓(23),所述第二紧固螺栓(23)的顶端与安装板(14)的底部接触。

一种训练装置

技术领域

[0001] 本实用新型涉及训练装置,特别涉及一种训练装置,属于体育训练器材技术领域。

背景技术

[0002] 腹部核心力量训练装置分为许多种,如:仰卧板健腹板、腹肌轮、TRX、收腹机等,其中仰卧板健腹板应用最为广泛,但是其只可完成单一训练动作,局限性较高,中国专利202122678654.8公布了一种体育专业用腹部核心力量训练装置,包括有底座、第一固定块、第一转杆、连接块、第一导轨、第一滑块、支撑板、第一固定框、第二固定块、脚垫等,底座的顶部左侧设有两个第一固定块,两个第一固定块前后对称,从而达到了的效果,通过人们将拉杆向左侧拉动,第一滑块向下运动,第一滑块带动支撑板向下运动,由此,人们可在训练不同动作时随意调节支撑板的角度,将训练动作的效果最大化,但是其在使用时不方便根据身高进行调节,从而局限了使用的灵活性,同时,其只能进行上下活动的功能,导致训练者不能对腹侧肌进行锻炼,而且还不具有配重的功能,不能适应不同强度的训练。

发明内容:

[0003] 本实用新型的目的就在于为了解决上述问题而提供一种训练装置,解决了背景技术中提到的问题。

[0004] 为了解决上述问题,本实用新型提供了一种技术方案:

[0005] 一种训练装置,包括第一底板、主杆、弧形架、安装架、安装板、腿托、配重盘和档杆,所述第一底板的顶部固定连接有主杆,所述主杆的一侧固定连接有弧形架,所述弧形架远离主杆一端的底部固定连接有第二底板,所述弧形架的外部滑动连接有安装架,所述安装架的顶部转动连接有安装板,所述安装板的顶部设置有腿托,所述安装架的外部对称固定连接有两个螺杆,两个所述螺杆的外部均设置有配重盘,所述弧形架的内部对称开设有多个插槽,对应两个所述插槽的内部均可拆卸连接有插块,两个所述插块的顶部延伸至插槽外部且固定连接有档杆。

[0006] 作为本实用新型的一种优选方案,所述第一底板的外部且远离第二底板的一侧对称固定连接有两个行走轮。

[0007] 作为本实用新型的一种优选方案,所述主杆的内部滑动连接有调节杆,所述主杆的内部螺纹连接有第一紧固螺栓,所述第一紧固螺栓的一端延伸至主杆内部且与调节杆接触,所述调节杆的顶部固定连接有连接板,所述连接板的顶部固定连接有臂托,所述连接板的一侧对称固定连接有两个握杆。

[0008] 作为本实用新型的一种优选方案,所述安装架内壁的两侧之间且位于弧形架的顶部和底部均对称转动连接有两个转轴,每个所述转轴的外部均套设有两个滚轮,且所述滚轮分别与弧形架的顶部和底部接触。

[0009] 作为本实用新型的一种优选方案,两个所述螺杆的外部均螺纹连接有螺帽,且所述螺帽的一侧与配重盘接触。

[0010] 作为本实用新型的一种优选方案，所述安装架的外侧固定连接有侧板，所述侧板的内部螺纹连接有第二紧固螺栓，所述第二紧固螺栓的顶端与安装板的底部接触。

[0011] 本实用新型的有益效果是：通过在弧形架上设置的安装架与腿托，可以使训练者进行腹直肌训练，同时，由于腿托可以在安装板的上方转动，能实现其在弧形架外部上下滑动的同时进行左右摆动，在腹部摆动的情况下对腹侧肌进行训练，有利于提高设备的使用效果，而且在插槽与插块以及档杆的作用下，可以对安装架的活动范围进行调节，从而使得设备使用不同身高的使用人群，通过螺杆可以悬挂配重盘，能满足不同强度的训练。

附图说明：

[0012] 为了易于说明，本实用新型由下述的具体实施及附图作以详细描述。

[0013] 图1是本实用新型整体结构示意图；

[0014] 图2是本实用新型图1中A处的放大图；

[0015] 图3是本实用新型图1中B处的放大图。

[0016] 图中：1、第一底板；2、行走轮；3、主杆；4、调节杆；5、第一紧固螺栓；6、连接板；7、臂托；8、握杆；9、弧形架；10、第二底板；11、安装架；12、转轴；13、滚轮；14、安装板；15、腿托；16、螺杆；17、配重盘；18、螺帽；19、插槽；20、插块；21、档杆；22、侧板；23、第二紧固螺栓。

具体实施方式：

[0017] 如图1-图3所示，本具体实施方式采用以下技术方案：

[0018] 实施例：

[0019] 一种训练装置，包括第一底板1、主杆3、弧形架9、安装架11、安装板14、腿托15、配重盘17和档杆21，第一底板1的顶部固定连接有主杆3，主杆3的一侧固定连接有弧形架9，弧形架9远离主杆3一端的底部固定连接有第二底板10，弧形架9的外部滑动连接有安装架11，安装架11的顶部转动连接有安装板14，安装板14的顶部设置有腿托15，通过腹部力量带动腿托15和安装架11在弧形架9的外部滑动，能对训练者的腹直肌进行锻炼，同时，由于腿托15可以在安装板14的上方转动，能实现腿托15在弧形架9外部上下滑动的同时进行左右摆动，在腹部摆动的情况下对腹侧肌进行训练，有利于提高设备的使用效果，安装架11的外部对称固定连接有两个螺杆16，两个螺杆16的外部均设置有配重盘17，通过螺杆16可以悬挂配重盘17，能满足不同强度的训练，弧形架9的内部对称开设有多个插槽19，对应两个插槽19的内部均可拆卸连接有插块20，两个插块20的顶部延伸至插槽19外部且固定连接有档杆21，在插槽19与插块20以及档杆21的作用下，可以对安装架11的活动范围进行调节，从而使得设备使用不同身高的使用人群。

[0020] 进一步的，第一底板1的外部且远离第二底板10的一侧对称固定连接有两个行走轮2，可以方便推动训练装置进行移动。

[0021] 进一步的，主杆3的内部滑动连接有调节杆4，主杆3的内部螺纹连接有第一紧固螺栓5，第一紧固螺栓5的一端延伸至主杆3内部且与调节杆4接触，调节杆4的顶部固定连接有连接板6，连接板6的顶部固定连接有臂托7，连接板6的一侧对称固定连接有两个握杆8，可以对握杆8和臂托7的位置进行调节，有利于提高设备使用的灵活性以及适应性。

[0022] 进一步的，安装架11内壁的两侧之间且位于弧形架9的顶部和底部均对称转动连

接有两个转轴12，每个转轴12的外部均套设有两个滚轮13，且滚轮13分别与弧形架9的顶部和底部接触，可以避免安装架11与弧形架9直接接触，从而保证设备的使用寿命。

[0023] 进一步的，两个螺杆16的外部均螺纹连接有螺帽18，且螺帽18的一侧与配重盘17接触，可以将配重盘17固定在螺杆16上，能确保设备使用的稳定效果。

[0024] 进一步的，安装架11的外侧固定连接有侧板22，侧板22的内部螺纹连接有第二紧固螺栓23，第二紧固螺栓23的顶端与安装板14的底部接触，可以对安装板14进行固定，从而方便使用者进行调节，能改变设备的使用效果。

[0025] 具体的，在使用该训练装置时，使用者先根据自身身高对其进行调节，将调节杆4从主杆3的内部拉出，并通过第一紧固螺栓5对调节杆4进行锁止，能对臂托7和握杆8的高度进行调节，将档杆21底部的插块20出入对应两个插槽19的内部，可以对安装架11在弧形架9上移动的范围进行调节，从而改变腿托15与臂托7之间的距离，在使用时，使用者屈膝跪式在腿托15上，并将手臂置于臂托7上的凹槽中，同时手部握在握杆8上，通过腹部的力量配合腿托15带动安装架11在弧形架9的外部滑动，安装架11在滑动时带动其底部的转轴12与滚轮13在弧形架9的上下两侧滚动，此时即可对腹直肌进行训练，需要对腹侧肌进行训练时，旋转侧板22上的第二紧固螺栓23，从而使第二紧固螺栓23与安装板14分离，这时安装板14即可在安装架11的顶部转动，带动安装架11在弧形架9的外部滑动时，通过腹部力量带动腿托15和安装板14在安装架11的顶部转动，从而实现腹直肌与腹侧肌的同时锻炼，需要提高锻炼强度时，将配重盘17插在螺杆16的外部，并通过螺帽18将配重盘17锁紧在螺杆16上，此时需要带动部分的重量增加，从而提高训练强度，训练完毕需要对设备进行移动时，使用者将第二底板10抬起，并使第一底板1一侧的行走轮2与地面接触，此时第一底板1和第二底板10与地面分离，这时即可推动设备进行移动。

[0026] 在本实用新型的描述中，需要理解的是，术语“同轴”、“底部”、“一端”、“顶部”、“中部”、“另一端”、“上”、“一侧”、“顶部”、“内”、“前部”、“中央”、“两端”等指示的方位或位置关系为基于附图所示的方位或位置关系，仅是为了便于描述本实用新型和简化描述，而不是指示或暗示所指的装置或元件必须具有特定的方位、以特定的方位构造和操作，因此不能理解为对本实用新型的限制。

[0027] 此外，术语“第一”、“第二”、“第三”、“第四”仅用于描述目的，而不能理解为指示或暗示相对重要性或者隐含指明所指示的技术特征的数量，由此，限定有“第一”、“第二”、“第三”、“第四”的特征可以明示或者隐含地包括至少一个该特征。

[0028] 在本实用新型中，除非另有明确的规定和限定，术语“安装”、“设置”、“连接”、“固定”、“旋接”等术语应做广义理解，例如，可以是固定连接，也可以是可拆卸连接，或成一体；可以是机械连接，也可以是电连接；可以是直接相连，也可以通过中间媒介间接相连，可以是两个元件内部的连通或两个元件的相互作用关系，除非另有明确的限定，对于本领域的普通技术人员而言，可以根据具体情况理解上述术语在本实用新型中的具体含义。

[0029] 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。

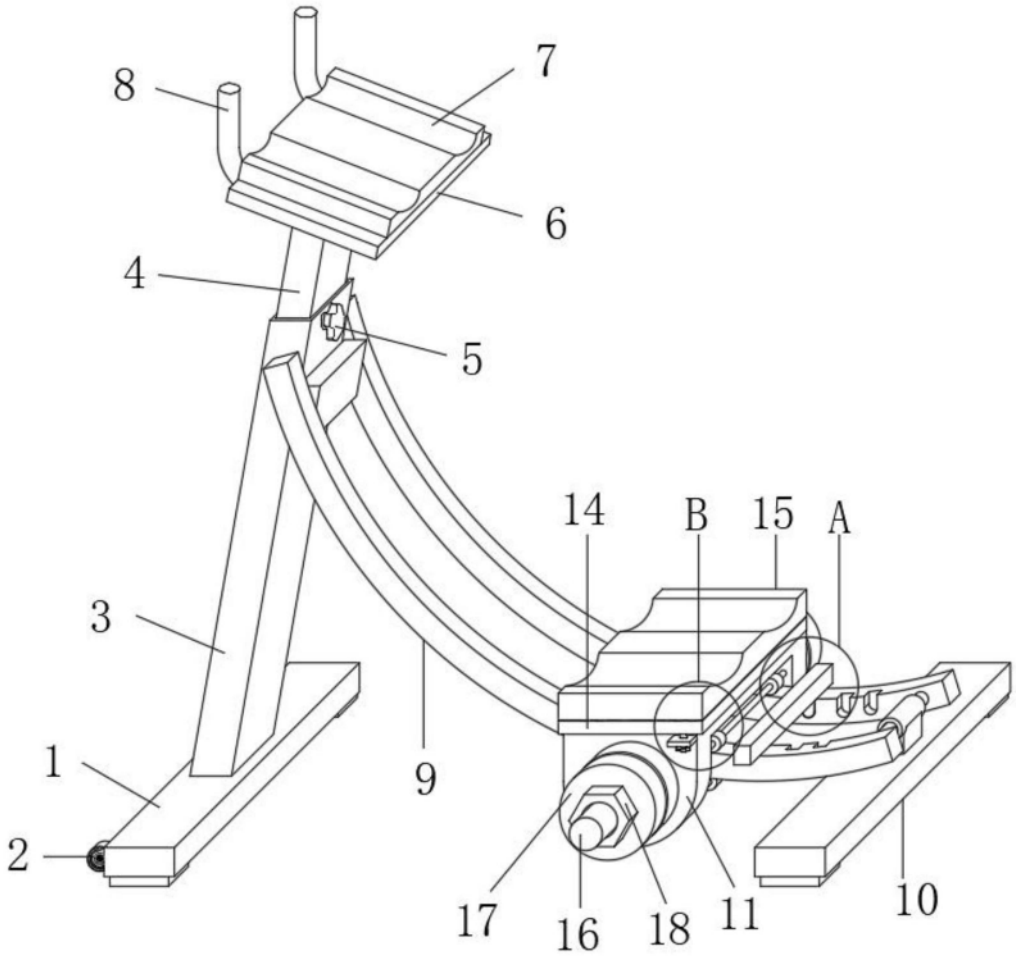


图1

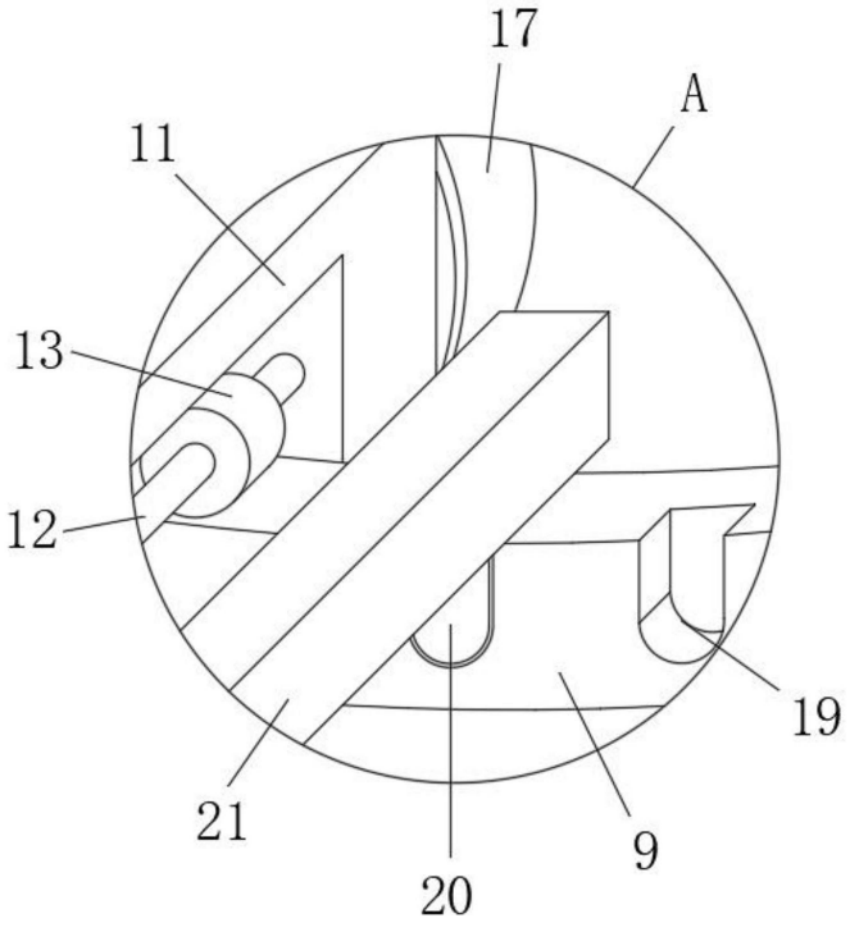


图2

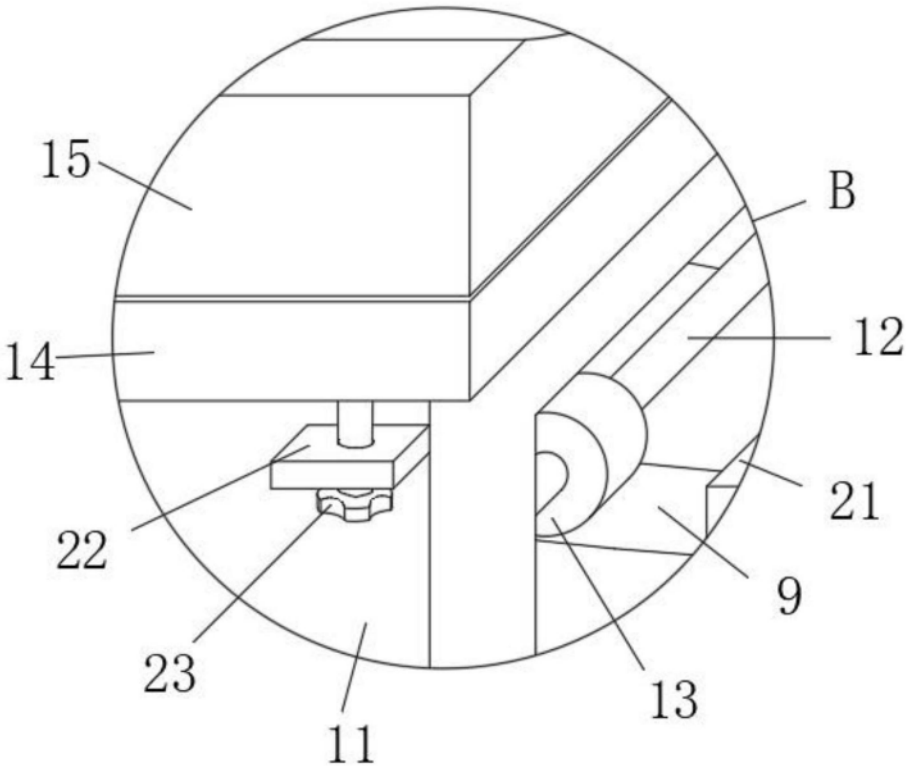


图3