



(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 205235293 U

(45) 授权公告日 2016. 05. 18

(21) 申请号 201520953343. X

(22) 申请日 2015. 11. 25

(73) 专利权人 燕山大学

地址 066004 河北省秦皇岛市海港区河北大街 438 号

(72) 发明人 贾桂云

(51) Int. Cl.

A63B 26/00(2006. 01)

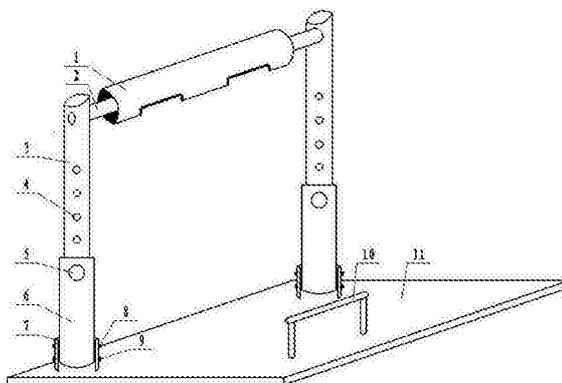
权利要求书1页 说明书2页 附图1页

(54) 实用新型名称

一种折叠式下腰、压腿训练架

(57) 摘要

本实用新型属于体育领域,特别涉及一种折叠式下腰、压腿训练架,由以下技术特征构成:其一侧,在立柱的上端有一活动横杆,活动横杆的表面包裹下腰、压腿海绵护垫,立柱的表面有若干高度调节孔,立柱通过调节销穿过高度调节孔固定在调节固定管内,在调节固定管下端的两侧安装折叠固定环,在折叠固定环的上端安装活动销,在折叠固定环的下端安装固定销,调节固定管固定在固定板上,另一侧与上述结构相同,把手固定在固定板上。该器械可根据练习者不同身高和柔韧性状况,选择训练架的高度,横杆包裹的海绵护垫,能承托腰部重量又能避免腰部受伤,压腿时脚跟后端或跟腱部位不易产生压痛感,训练架固定板上的把手,能防止下腰练习者脱滑手,训练架可折叠便于收藏。



1.一种折叠式下腰、压腿训练架,由立柱(3)、活动横杆(2)、海绵护垫(1)、高度调节孔(4)、调节销(5)、调节固定管(6)、折叠固定环(7)、活动销(8)、固定销(9)、把手(10)、固定板(11)构成,其特征在于:其一侧,在立柱(3)的上端有一活动横杆(2),活动横杆(2)的表面包裹下腰、压腿海绵护垫(1),立柱(3)的表面有若干个高度调节孔(4),立柱(3)通过调节销(5)穿过高度调节孔(4)固定在调节固定管(6)内,在调节固定管(6)下端的两侧安装折叠固定环(7),在折叠固定环(7)的上端安装活动销(8),在折叠固定环(7)的下端安装固定销(9),调节固定管(6)固定在固定板(11)上,另一侧与上述结构相同,把手(10)固定在固定板(11)上。

一种折叠式下腰、压腿训练架

技术领域

[0001] 本实用新型属于体育运动领域,特别涉及一种折叠式下腰、压腿训练架。

背景技术

[0002] 通常人们在进行柔韧性下腰练习时,一般都是借助两手扶墙、肋木及扶杆类等物体进行练习,借助以上物体进行下腰练习存在以下弊端:a、物体结构固定,高度不可调器材不能随意移动,不能满足不同身高练习者的需求。b、以上物体无法满足对腰部起到安全承托的作用,练习者两手如果撑不住容易使腰部受伤,直接影响下腰练习的效果。

[0003] 在进行压腿练习时,一般都是借助低单杠、栏杆、台阶等物体进行压腿练习,以上物体都是固定式结构,高度不可调,而且不可移动,不能满足不同身高练习者的需求,以上物体还存在以下弊端:足跟后端或跟腱部位接触上述物体,因物体没有弹性易产生压痛感,直接影响人腿后侧柔韧性的练习效果。

发明内容

[0004] 为解决上述存在的问题,本实用新型提出一种折叠式下腰、压腿训练架,本实用新型所采用的技术方案为:一种折叠式下腰、压腿训练架,由立柱(3)、活动横杆(2)、海绵护垫(1)、高度调节孔(4)、调节销(5)、调节固定管(6)、折叠固定环(7)、活动销(8)、固定销(9)、把手(10)、固定板(11)构成,其特征在于:其一侧,在立柱(3)的上端有一活动横杆(2),活动横杆(2)的表面包裹下腰、压腿海绵护垫(1),立柱(3)的表面有若干个高度调节孔(4),立柱(3)通过调节销(5)穿过高度调节孔(4)固定在调节固定管(6)内,在调节固定管(6)下端的两侧安装折叠固定环(7),在折叠固定环(7)的上端安装活动销(8),在折叠固定环(7)的下端安装固定销(9),调节固定管(6)固定在固定板(11)上,另一侧与上述结构相同,把手(10)固定在固定板(11)上。本发明人公开发表了一种压腿训练架(专利号:201300070503)、公开发表了一种可折叠压腿训练架(专利号:2013200088403),已授权的压腿训练架、可折叠压腿训练架,只能进行压腿练习,而本实用新型在借鉴压腿训练架、可折叠压腿训练架的基础上,发明了即能下腰又可压腿,而且还能防止下腰练习者脱滑手的一种折叠式下腰、压腿训练架。

[0005] 该训练架可根据练习者不同身高调节高度,训练架横杆包裹的海绵,对下腰练习者腰部即能起到安全承托的作用,又不易使练习者腰部受伤。对压腿练习者进行压腿时,能避免足跟后端或跟腱部位产生压痛感。训练架固定板上的把手,还能防止下腰练习者脱滑手。该练习架,练习后可折叠便于收藏,为练习者提供了方便,对提高下腰、压腿练习效果具有实际意义。

[0006] 本实用新型的有益效果是:该器材结构简单使用方便,易于制作,横杆包裹的海绵护垫,避免了因物体没有弹性,容易受伤的现象,海绵护垫对腰部能起到安全承托的作用,对足跟后端或跟腱部位有压痛感的弊端,训练架固定板上的把手,还能防止下腰练习者脱滑手。下腰、压腿练习后,练习架可折叠便于收藏,为练习者提供了方便。

附图说明

[0007] 下面结合附图和具体实施方式对本实用新型做进一步详细地说明。

[0008] 图1是一种折叠式下腰、压腿训练架的主体示意图。

[0009] 图中

[0010] 1—海绵护垫

[0011] 2—活动横杆

[0012] 3—立柱

[0013] 4—高度调节孔

[0014] 5—调节销

[0015] 6—调节固定管

[0016] 7—折叠固定环

[0017] 8—活动销

[0018] 9—固定销

[0019] 10—把手

[0020] 11—固定板

具体实施方式

[0021] 本实用新型是为了解决下腰、压腿训练问题提出的。本实用新型的主体结构如图1所示,其一侧,在立柱3的上端有一活动横杆2,活动横杆2的表面包裹下腰、压腿海绵护垫1,立柱3的表面有若干个高度调节孔4,立柱3通过调节销5穿过高度调节孔4固定在调节固定管6内,在调节固定管6下端的两侧安装折叠固定环7,在折叠固定环7的上端安装活动销8,在折叠固定环7的下端安装固定销9,调节固定管6固定在固定板11上,另一侧与上述结构相同,把手10固定在固定板11上。

[0022] 使用一种折叠式下腰、压腿训练架的方法:在使用时,练习者可根据不同身高和柔韧性状况选择下腰、压腿训练架的高度。进行下腰训练时,将横杆光滑的一面转到上面,腰部可直接接触到横杆海绵护垫上,然后再用两手撑起,包裹海绵护垫的横杆能承托腰部重量又能避免腰部受伤,训练架固定板上的把手,能防止下腰练习者脱滑手。进行压腿训练时,将横杆带凹槽一面转到上面,足跟后端或跟腱部位放在凹槽里面,用力压腿时不易产生压痛感。下腰、压腿练习后,训练架可折叠便于收藏,使用该训练架,对下腰、压腿练习效果具有实际意义。

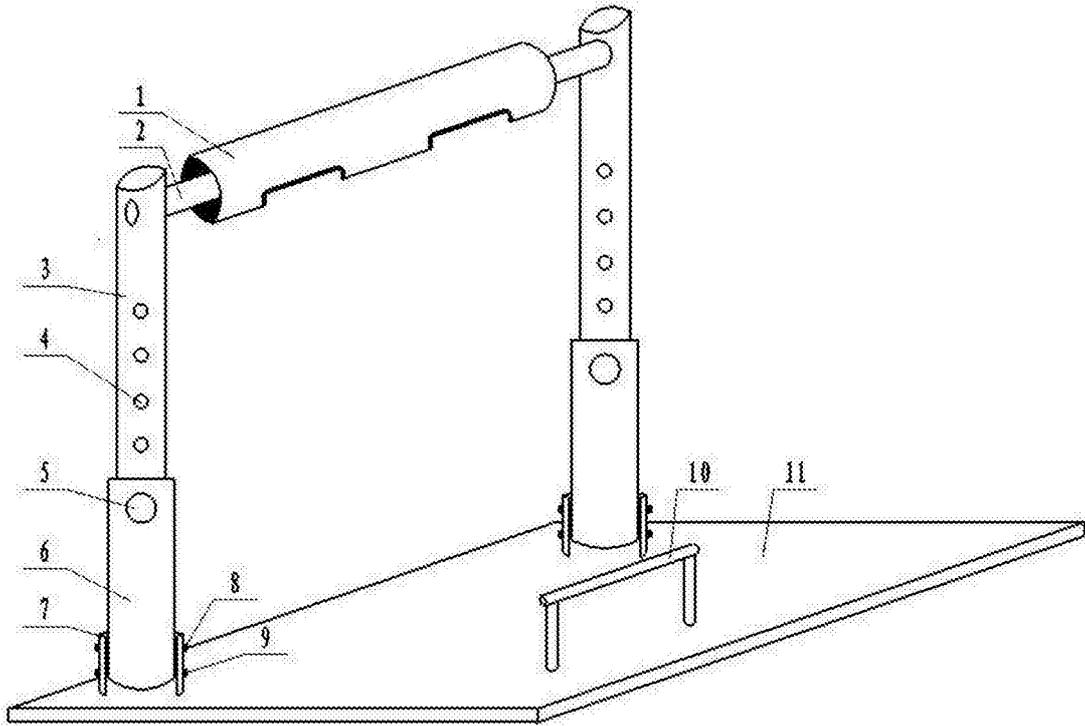


图1