



(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 222324197 U

(45) 授权公告日 2025. 01. 10

(21) 申请号 202420387028.4

(22) 申请日 2024.02.29

(73) 专利权人 广州体育学院

地址 510000 广东省广州市天河区广州体育学院东门

(72) 发明人 王慧

(74) 专利代理机构 北京国坤专利代理事务所  
(普通合伙) 11491

专利代理师 马雯

(51) Int. Cl.

A63B 23/12 (2006.01)

A63B 21/05 (2006.01)

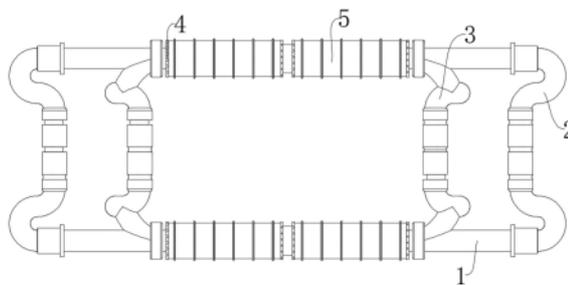
权利要求书1页 说明书3页 附图2页

(54) 实用新型名称

一种手臂臂力训练装置

(57) 摘要

本实用新型属于训练领域,尤其是一种手臂臂力训练装置,针对现有的手臂臂力训练装置只能够将两个手臂向内或向外单向拉伸,不能够根据需要转换方向,弹簧可能会夹到头发和皮肤的问题,现提出如下方案,其包括两个支撑杆、多个弹簧和多组固定组件,两个所述支撑杆的同一端分别设有连接杆,两个所述支撑杆之间滑动连接有两个相对设置的滑动杆,多个所述弹簧均滑动连接在支撑杆的圆周外壁,本实用新型中,销钉插接在支撑杆和凸块之间,转动螺纹圈,使之与固定圈螺纹连接,便于对连接杆进一步固定,便于更换滑动杆的位置,能够针对需要转换不同的训练方向,防护套套设在弹簧的外部,避免头发和皮肤夹到弹簧内,较为安全。



1. 一种手臂臂力训练装置,其特征在于,包括:

两个支撑杆(1),两个所述支撑杆(1)的同一端分别设有连接杆(2),两个所述支撑杆(1)之间滑动连接有两个相对设置的滑动杆(3);

多个弹簧(6),多个所述弹簧(6)均滑动连接在支撑杆(1)的圆周外壁,所述弹簧(6)的两端均固定连接在固定环(4),多个所述固定环(4)均在支撑杆(1)的圆周滑动连接,位于同一个所述弹簧(6)两端的固定环(4)之间均固定连接有空心结构的防护套(5);

多组固定组件,多个所述固定组件分别设置在连接杆(2)和支撑杆(1)之间,所述固定组件用于支撑杆(1)的连接固定;

所述固定组件包括凸块(7)、固定圈(8)和螺纹圈(10),所述凸块(7)和固定圈(8)均固定连接在连接杆(2)的一端,所述支撑杆(1)的两端均设有凹槽(9),所述凸块(7)分别插接在相对应的凹槽(9)内,所述固定圈(8)套设在支撑杆(1)的一端,所述螺纹圈(10)滑动连接在支撑杆(1)的圆周,所述螺纹圈(10)与固定圈(8)螺纹连接。

2. 根据权利要求1所述的一种手臂臂力训练装置,其特征在于,所述支撑杆(1)和凸块(7)之间均插接有销钉(11),所述销钉(11)贯穿于支撑杆(1),所述销钉(11)位于螺纹圈(10)的内部。

3. 根据权利要求1所述的一种手臂臂力训练装置,其特征在于,所述防护套(5)为橡胶材质,所述防护套(5)为伸缩管。

4. 根据权利要求1所述的一种手臂臂力训练装置,其特征在于,所述滑动杆(3)的外壁固定连接海绵。

5. 根据权利要求2所述的一种手臂臂力训练装置,其特征在于,所述支撑杆(1)为不锈钢材质。

## 一种手臂臂力训练装置

### 技术领域

[0001] 本实用新型涉及训练技术领域,尤其涉及一种手臂臂力训练装置。

### 背景技术

[0002] 手臂臂力训练装置,也称为臂力器,主要用于锻炼和增强手臂的肌肉。这种装置可以帮助增加肌肉厚度、提升力量,塑造上肢的肌肉线条。长期使用还能提高耐力和意志力。

[0003] 此外,臂力器还具有恢复健康的功效,对于患有肌肉萎缩的人来说,它可以帮助他们恢复手臂功能。

[0004] 现有的手臂臂力训练装置只能够将两个手臂向内或向外单向拉伸,不能够根据需要转换方向,还需要使用两个训练装置,较为麻烦,在扳动手臂臂力训练装置时,其内部的弹簧可能会夹到头发和皮肤,较为危险。

### 实用新型内容

[0005] 本实用新型的目的是为了解决现有技术中存在手臂臂力训练装置只能够将两个手臂向内或向外单向拉伸,不能够根据需要转换方向,弹簧可能会夹到头发和皮肤的缺点,而提出的一种手臂臂力训练装置。

[0006] 为了实现上述目的,本实用新型采用了如下技术方案:

[0007] 一种手臂臂力训练装置,包括两个支撑杆、多个弹簧和多组固定组件,两个所述支撑杆的同一端分别设有连接杆,两个所述支撑杆之间滑动连接有两个相对设置的滑动杆;

[0008] 多个所述弹簧均滑动连接在支撑杆的圆周外壁,所述弹簧的两端均固定连接有固定环,多个所述固定环均在支撑杆的圆周滑动连接,位于同一个所述弹簧两端的固定环之间均固定连接有空心结构的防护套;

[0009] 多个所述固定组件分别设置在连接杆和支撑杆之间,所述固定组件用于支撑杆的连接固定。

[0010] 在一种可能的设计中,所述固定组件包括凸块、固定圈和螺纹圈,所述凸块和固定圈均固定连接在连接杆的一端,所述支撑杆的两端均设有凹槽,所述凸块分别插接在相对应的凹槽内,所述固定圈套设在支撑杆的一端,所述螺纹圈滑动连接在支撑杆的圆周,所述螺纹圈与固定圈螺纹连接。

[0011] 在一种可能的设计中,所述支撑杆和凸块之间均插接有销钉,所述销钉贯穿于支撑杆,所述销钉位于螺纹圈的内部。

[0012] 在一种可能的设计中,所述防护套为橡胶材质,所述防护套为伸缩管。

[0013] 在一种可能的设计中,所述滑动杆的外壁固定连接有海绵。

[0014] 在一种可能的设计中,所述支撑杆为不锈钢材质。

[0015] 本申请中,在使用时,当需要锻炼手臂向内拉伸的时,将两个滑动杆放置在两个弹簧的外侧(如附图1所示),在训练时,手掌握住滑动杆,向中间按压,进一步能够时两个弹簧挤压,然后松开滑动杆,并使滑动杆回弹,往复如此,能够达到训练手臂臂力的作用,防护套

套设在弹簧的外部,避免头发和皮肤夹到弹簧内,较为安全;

[0016] 当需要锻炼手臂向外拉伸的时,将两个滑动杆放置在两个弹簧的内侧(如附图2所示),训练时,手掌握住滑动杆,向外侧推出即可;

[0017] 在安装滑动杆时,连接杆两端的凸块分别插接在凹槽内,然后将销钉插接在支撑杆和凸块之间,转动螺纹圈,使之与固定圈螺纹连接,便于对连接杆进一步固定,销钉位于螺纹圈内,不影响螺纹圈的转动,便于更换滑动杆的位置,能够针对需要转换不同的训练方向。

[0018] 本实用新型中,所述一种手臂臂力训练装置,通过固定组件的设置,销钉插接在支撑杆和凸块之间,转动螺纹圈,使之与固定圈螺纹连接,便于对连接杆进一步固定,便于更换滑动杆的位置,能够针对需要转换不同的训练方向;

[0019] 本实用新型中,所述一种手臂臂力训练装置,通过防护套的设置,防护套套设在弹簧的外部,避免头发和皮肤夹到弹簧内,较为安全。

### 附图说明

[0020] 图1为本实用新型提出的一种手臂臂力训练装置的向内拉伸状态结构示意图;

[0021] 图2为本实用新型提出的一种手臂臂力训练装置的向外拉伸状态结构示意图;

[0022] 图3为本实用新型提出的一种手臂臂力训练装置的固定组件分解结构示意图。

[0023] 图中:1、支撑杆;2、连接杆;3、滑动杆;4、固定环;5、防护套;6、弹簧;7、凸块;8、固定圈;9、凹槽;10、螺纹圈;11、销钉。

### 具体实施方式

[0024] 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。

[0025] 实施例1

[0026] 参照图1-图3,一种训练装置,包括:两个支撑杆1、多个弹簧6和多组固定组件,两个支撑杆1的同一端分别设有连接杆2,两个支撑杆1之间滑动连接有两个相对设置的滑动杆3;

[0027] 多个弹簧6均滑动连接在支撑杆1的圆周外壁,弹簧6的两端均固定连接在固定环4,多个固定环4均在支撑杆1的圆周滑动连接,位于同一个弹簧6两端的固定环4之间均固定连接有空心结构的防护套5;

[0028] 多个固定组件分别设置在连接杆2和支撑杆1之间,固定组件用于支撑杆1的连接固定;

[0029] 固定组件包括凸块7、固定圈8和螺纹圈10,凸块7和固定圈8均固定连接在连接杆2的一端,支撑杆1的两端均设有凹槽9,凸块7分别插接在相对应的凹槽9内,固定圈8套设在支撑杆1的一端,螺纹圈10滑动连接在支撑杆1的圆周,螺纹圈10与固定圈8螺纹连接;

[0030] 支撑杆1和凸块7之间均插接有销钉11,销钉11贯穿于支撑杆1,销钉11位于螺纹圈10的内部;

[0031] 上述技术方案中,当需要锻炼手臂向内拉伸的时,将两个滑动杆3放置在两个弹簧

6的外侧(如附图1所示),在训练时,手掌握住滑动杆3,向中间按压,进一步能够时两个弹簧6挤压,然后松开滑动杆3,并使滑动杆3回弹,往复如此,能够达到训练手臂臂力的作用,防护套5套设在弹簧6的外部,避免头发和皮肤夹到弹簧6内,较为安全;

[0032] 当需要锻炼手臂向外拉伸的时,将两个滑动杆3放置在两个弹簧6的内侧(如附图2所示),训练时,手掌握住滑动杆3,向外侧推出即可;

[0033] 在安装滑动杆3时,连接杆2两端的凸块7分别插接在凹槽9内,然后将销钉11插接在支撑杆1和凸块7之间,转动螺纹圈10,使之与固定圈8螺纹连接,便于对连接杆2进一步固定,销钉11位于螺纹圈10内,不影响螺纹圈10的转动,便于更换滑动杆3的位置,能够针对需要转换不同的训练方向。

[0034] 本申请可以用于手臂臂力领域,也可以用于适用于本申请的其他领域。

[0035] 实施例2

[0036] 参考图1-图3,在实施例1的基础上改进:一种手臂臂力训练装置,防护套5为橡胶材质,防护套5为伸缩管;

[0037] 上述技术方案中,伸缩管形状的橡胶材质具有良好的伸缩性,能够对弹簧6起到较好的保护作用。

[0038] 参考图1,滑动杆3的外壁固定连接有海绵;

[0039] 上述技术方案中,海绵具有吸水效果,能够吸取手掌中的汗渍,避免手掌打滑,提高安全性。

[0040] 参考图1,支撑杆1为不锈钢材质;

[0041] 上述技术方案中,不锈钢材质的支撑杆1表面较为光滑,便于滑动杆3的滑动。

[0042] 以上所述,仅为本实用新型较佳的具体实施方式,但本实用新型的保护范围并不局限于此,任何熟悉本技术领域的技术人员在本实用新型揭露的技术范围内,根据本实用新型的技术方案及其实用新型构思加以等同替换或改变,都应涵盖在本实用新型的保护范围之内。

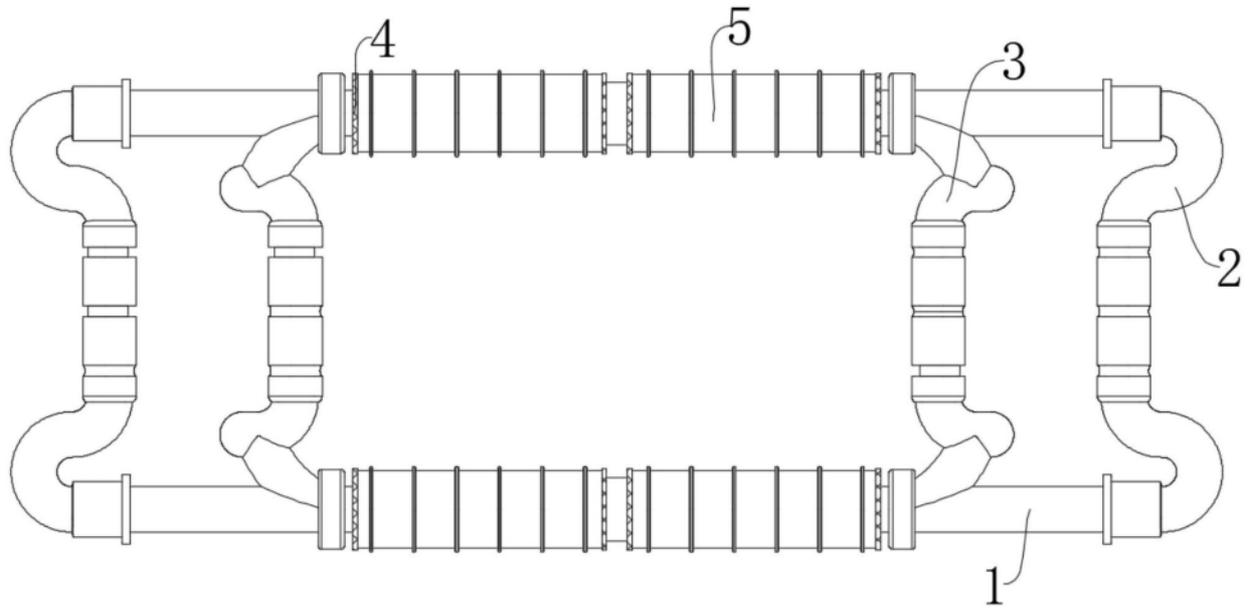


图1

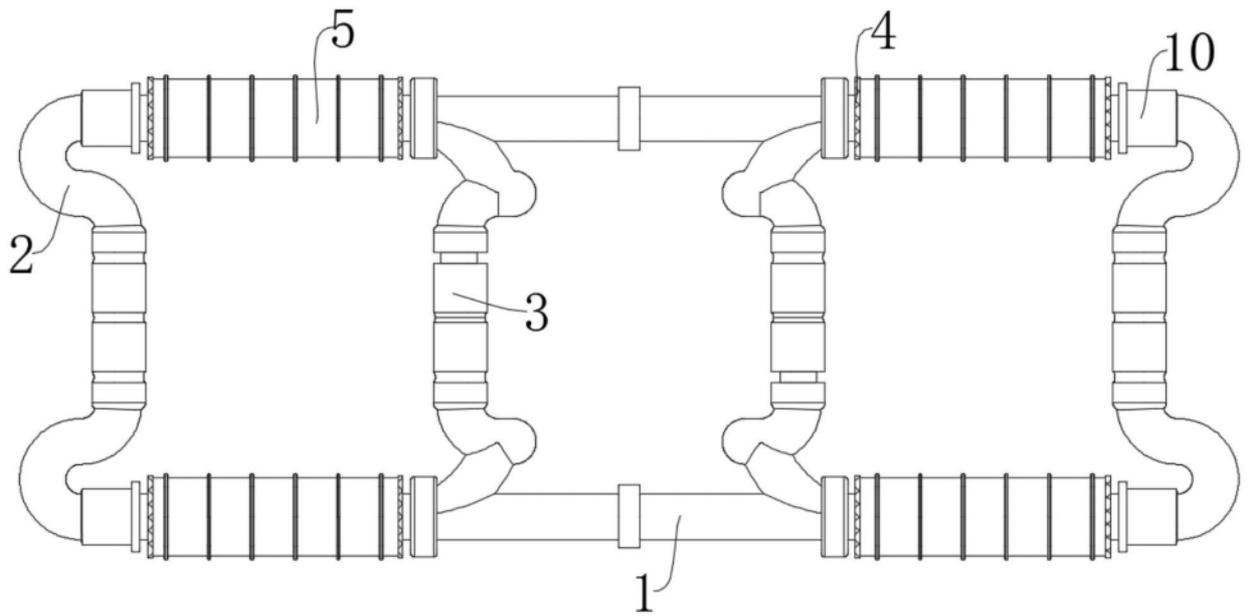


图2

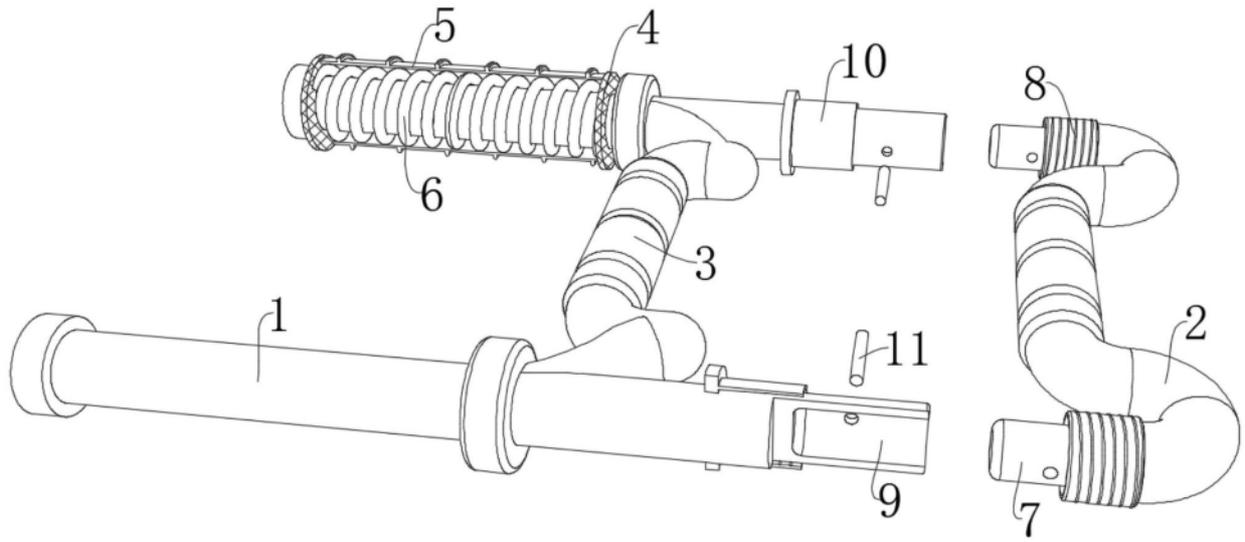


图3