



(12)发明专利申请

(10)申请公布号 CN 108905141 A

(43)申请公布日 2018. 11. 30

(21)申请号 201810988188.3

(22)申请日 2018.08.28

(71)申请人 柴印成

地址 625000 四川省雅安市雨城区新康路
46号四川农业大学

(72)发明人 柴印成

(51)Int.Cl.

A63B 69/00(2006.01)

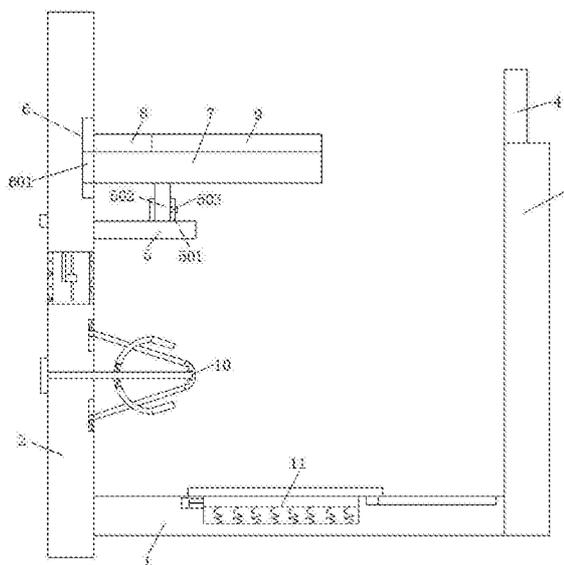
权利要求书2页 说明书5页 附图5页

(54)发明名称

一种站桩用训练器材

(57)摘要

本发明提供一种站桩用训练器材,包括站桩底板、训练背板、盯视前杆、钟表、调节支撑板、升降滑槽、弧形抱球底板、弧形抱球外侧板、弧形抱球内侧板、弯膝训练机构和平衡自控机构,调节支撑板的表面与训练背板的表面焊接,升降滑槽开设在训练背板上,站桩底板的表面与训练背板的表面焊接,盯视前杆的表面与站桩底板的表面焊接,涉及健身领域。该站桩用训练器材通过设置盯视前杆和钟表,初学者可以通过盯视钟表来计数和提高注意力,从而有效的解决了目前站桩健身缺乏相应的训练设备,初学者姿势不好把握,较为熟练的人只能增长训练时间增强训练效果,缺乏通过技能提升增强训练效果的设备,所以需要一种站桩用训练器材的问题。



1. 一种站桩用训练器材,包括站桩底板(1)、训练背板(2)、盯视前杆(3)、钟表(4)、调节支撑板(5)、升降滑槽(6)、弧形抱球底板(7)、弧形抱球外侧板(8)、弧形抱球内侧板(9)、弯膝训练机构(10)和平衡自控机构(11),其特征在于:

所述站桩底板(1)的表面与训练背板(2)的表面焊接,盯视前杆(3)的表面与站桩底板(1)的表面焊接,钟表(4)安装在盯视前杆(3)上,调节支撑板(5)的表面与训练背板(2)的表面焊接,升降滑槽(6)开设在训练背板(2)上,升降滑槽(6)的内壁滑动连接有升降滑块(601),升降滑块(601)的表面与弧形抱球底板(7)的表面焊接,弧形抱球底板(7)位于调节支撑板(5)的正上方,调节支撑板(5)的表面焊接有伸缩管(501),伸缩管(501)的内壁滑动连接有伸缩杆(502),伸缩杆(502)的一端与弧形抱球底板(7)的下表面焊接,伸缩管(501)的表面螺纹连接有调节螺栓(503),弧形抱球外侧板(8)的表面与弧形抱球底板(7)的表面焊接,弧形抱球内侧板(9)的表面与弧形抱球底板(7)的表面焊接,弯膝训练机构(10)设置在训练背板(2)上,平衡自控机构(11)设置在站桩底板(1)上。

2. 根据权利要求1所述的一种站桩用训练器材,其特征在于:所述弧形抱球底板(7)、弧形抱球内侧板(9)和弧形抱球外侧板(8)的数量均为两个,两个弧形抱球底板(7)、两个弧形抱球内侧板(9)和两个弧形抱球外侧板(8)均以训练背板(2)表面的中线为对称线呈对称分布。

3. 根据权利要求1所述的一种站桩用训练器材,其特征在于:所述弯膝训练机构(10)包括螺纹孔(1001)、螺纹杆(1002)、调节槽(1003)、旋转调节块(1004)、倾斜弯膝板(1005)、弧形顶弯板(1006)、弧形矫正板(1007)和倾斜垫板(1008),螺纹孔(1001)开设在训练背板(2)上,螺纹孔(1001)的内壁与螺纹杆(1002)的表面螺纹连接,螺纹杆(1002)的一端与旋转调节块(1004)的表面焊接,螺纹杆(1002)远离旋转调节块(1004)的一端焊接有轴承,轴承镶嵌在弧形顶弯板(1006)的内侧面上。

4. 根据权利要求3所述的一种站桩用训练器材,其特征在于:所述调节槽(1003)开设在训练背板(2)上,调节槽(1003)的内壁滑动连接调节滑块(1009),调节槽(1003)的内壁焊接有第一弹片(10010),第一弹片(10010)的表面与调节滑块(1009)的表面焊接,调节滑块(1009)的表面与倾斜弯膝板(1005)的表面焊接,倾斜弯膝板(1005)的数量为两个,两个倾斜弯膝板(1005)以螺纹杆(1002)表面的中线为对称线呈对称分布,两个倾斜弯膝板(1005)的表面均与弧形顶弯板(1006)的表面铰接。

5. 根据权利要求4所述的一种站桩用训练器材,其特征在于:所述倾斜弯膝板(1005)的表面开设有弧形滑槽(10011),弧形滑槽(10011)的内壁与弧形矫正板(1007)的表面滑动连接,弧形矫正板(1007)的表面与倾斜垫板(1008)的表面焊接,倾斜垫板(1008)的数量为两个,两个倾斜垫板(1008)以弧形矫正板(1007)表面的中线为对称线呈对称分布,弧形矫正板(1007)的表面开设有矫正弹力槽(10012),螺纹杆(1002)的表面与矫正弹力槽(10012)的内壁滑动连接,矫正弹力槽(10012)的内壁焊接有第二弹片(10013),第二弹片(10013)的表面与螺纹杆(1002)的表面焊接。

6. 根据权利要求5所述的一种站桩用训练器材,其特征在于:所述两个倾斜弯膝板(1005)和两个倾斜垫板(1008)中,位于上方的倾斜弯膝板(1005)和倾斜垫板(1008)从左向右向下倾斜,位于下方的倾斜弯膝板(1005)和倾斜垫板(1008)从左向右向上倾斜。

7. 根据权利要求1所述的一种站桩用训练器材,其特征在于:所述平衡自控机构(11)包

括风腔(1101)、平衡自控槽(1102)、控制滑槽(1103)、第一脚踏垫板(1104)、电力控制槽(1105)、绝缘木块(1106)和第二脚踏垫板(1107),风腔(1101)开设在训练背板(2)上,风腔(1101)的内壁焊接有支撑杆(1108),支撑杆(1108)的表面安装有风扇(1109),风腔(1101)的内壁卡接有护网(11010)。

8.根据权利要求1所述的一种站桩用训练器材,其特征在于:所述平衡自控槽(1102)开设在站桩底板(1)上,两个平衡自控槽(1102)的距离为40厘米,平衡自控槽(1102)的内壁焊接有自控弹簧(11011),自控弹簧(11011)的一端与第二脚踏垫板(1107)的下表面焊接,第二脚踏垫板(1107)的表面与平衡自控槽(1102)的内壁滑动连接,控制滑槽(1103)开设在站桩底板(1)上,控制滑槽(1103)的内壁滑动连接有控制滑块(11012),控制滑块(11012)的表面与第一脚踏垫板(1104)的表面滑动连接。

9.根据权利要求1所述的一种站桩用训练器材,其特征在于:所述电力控制槽(1105)开设在站桩底板(1)的内部,电力控制槽(1105)与平衡自控槽(1102)连通,第二脚踏垫板(1107)的表面插接有导电铁块(11013),绝缘木块(1106)镶嵌在站桩底板(1)的内部,绝缘木块(1106)的表面镶嵌有导电铁片(11014),导电铁块(11013)位于电力控制槽(1105)的内部,导电铁块(11013)的远离第二脚踏垫板(1107)的一端与绝缘木块(1106)的表面滑动连接,导电铁块(11013)的远离第二脚踏垫板(1107)的一端与导电铁片(11014)的表面滑动连接,训练背板(2)的表面固定安装有电开关(11015),电开关(11015)的输入端与导电铁片(11014)的输出端电连接,导电铁片(11014)的输入端与导电铁块(11013)的输出端电连接,导电铁块(11013)的输入端外接电源,电开关(11015)的输出端与风扇(1109)的输入端电连接。

一种站桩用训练器材

技术领域

[0001] 本发明涉及健身技术领域,具体为一种站桩用训练器材。

背景技术

[0002] 站桩是一种传统的健身方式,只需要锻炼的人按照标准的站姿站着,站立的时间一般较长,长时间的训练可以提高身体素质,达到意想不到的健身效果,站桩与传统武术密切相关,很多武术的基本功都要求站桩达到一定的功力,经研究调查证明,站桩可以强身健体,提高人的注意力,站桩要求人直立上身,集中注意力平视前方,膝盖微曲,两脚按照肩宽分开。

[0003] 目前的健身房的健身设备很多,但是对于静态训练的设备却不是很多,在与健身教练的交谈中了解到,站桩在健身房不受欢迎的原因与设备有关,大多数人缺乏设备比对姿势,站桩时间较长,且属于静态训练,教练不可能时刻盯着,姿势不标准容易功亏一篑,且站桩基本功掌握后,容易感受到乏味,没有挑战性和趣味性,且技能提升和成长缓慢,据了解古人在站桩训练时会选用较高的且很独立的圆木桩子作为辅助站桩的工具,以此来增加难度,但是安全性能差,提高平衡性和毅力,目前站桩健身缺乏相应的训练设备,初学者姿势不好把握,较为熟练的人只能增长训练时间增强训练效果,缺乏通过技能提升增强训练效果的设备,所以需要一种站桩用训练器材。

发明内容

[0004] (一)解决的技术问题

[0005] 针对现有技术的不足,本发明提供了一种站桩用训练器材,解决了目前站桩健身缺乏相应的训练设备,初学者姿势不好把握,较为熟练的人只能增长训练时间增强训练效果,缺乏通过技能提升增强训练效果的设备,所以需要一种站桩用训练器材的问题。

[0006] (二)技术方案

[0007] 为实现以上目的,本发明通过以下技术方案予以实现:一种站桩用训练器材,包括站桩底板、训练背板、盯视前杆、钟表、调节支撑板、升降滑槽、弧形抱球底板、弧形抱球外侧板、弧形抱球内侧板、弯膝训练机构和平衡自控机构,站桩底板的表面与训练背板的表面焊接,盯视前杆的表面与站桩底板的表面焊接,钟表安装在盯视前杆上,调节支撑板的表面与训练背板的表面焊接,升降滑槽开设在训练背板上,升降滑槽的内壁滑动连接有升降滑块,升降滑块的表面与弧形抱球底板的表面焊接,弧形抱球底板位于调节支撑板的正上方,调节支撑板的表面焊接有伸缩管,伸缩管的内壁滑动连接有伸缩杆,伸缩杆的一端与弧形抱球底板的下表面焊接,伸缩管的表面螺纹连接有调节螺栓,弧形抱球外侧板的表面与弧形抱球底板的表面焊接,弧形抱球内侧板的表面与弧形抱球底板的表面焊接,弯膝训练机构设置在训练背板上,平衡自控机构设置在站桩底板上。

[0008] 优选的,所述弧形抱球底板、弧形抱球内侧板和弧形抱球外侧板的数量均为两个,两个弧形抱球底板、两个弧形抱球内侧板和两个弧形抱球外侧板均以训练背板表面的中线

为对称线呈对称分布。

[0009] 优选的,所述弯膝训练机构包括螺纹孔、螺纹杆、调节槽、旋转调节块、倾斜弯膝板、弧形顶弯板、弧形矫正板和倾斜垫板,螺纹孔开设在训练背板上,螺纹孔的内壁与螺纹杆的表面螺纹连接,螺纹杆的一端与旋转调节块的表面焊接,螺纹杆远离旋转调节块的一端焊接有轴承,轴承镶嵌在弧形顶弯板的内侧面上。

[0010] 优选的,所述调节槽开设在训练背板上,调节槽的内壁滑动连接调节滑块,调节槽的内壁焊接有第一弹片,第一弹片的表面与调节滑块的表面焊接,调节滑块的表面与倾斜弯膝板的表面焊接,倾斜弯膝板的数量为两个,两个倾斜弯膝板以螺纹杆表面的中线为对称线呈对称分布,两个倾斜弯膝板的表面均与弧形顶弯板的表面铰接。

[0011] 优选的,所述倾斜弯膝板的表面开设有弧形滑槽,弧形滑槽的内壁与弧形矫正板的表面滑动连接,弧形矫正板的表面与倾斜垫板的表面焊接,倾斜垫板的数量为两个,两个倾斜垫板以弧形矫正板表面的中线为对称线呈对称分布,弧形矫正板的表面开设有矫正弹力槽,螺纹杆的表面与矫正弹力槽的内壁滑动连接,矫正弹力槽的内壁焊接有第二弹片,第二弹片的表面与螺纹杆的表面焊接。

[0012] 优选的,所述两个倾斜弯膝板和两个倾斜垫板中,位于上方的倾斜弯膝板和倾斜垫板从左向右向下倾斜,位于下方的倾斜弯膝板和倾斜垫板从左向右向上倾斜。

[0013] 优选的,所述平衡自控机构包括风腔、平衡自控槽、控制滑槽、第一脚踏垫板、电力控制槽、绝缘木块和第二脚踏垫板,风腔开设在训练背板上,风腔的内壁焊接有支撑杆,支撑杆的表面安装有风扇,风腔的内壁卡接有护网。

[0014] 优选的,所述平衡自控槽开设在站桩底板上,两个平衡自控槽的距离为40厘米,平衡自控槽的内壁焊接有自控弹簧,自控弹簧的一端与第二脚踏垫板的下表面焊接,第二脚踏垫板的表面与平衡自控槽的内壁滑动连接,控制滑槽开设在站桩底板上,控制滑槽的内壁滑动连接有控制滑块,控制滑块的表面与第一脚踏垫板的表面滑动连接。

[0015] 优选的,所述电力控制槽开设在站桩底板的内部,电力控制槽与平衡自控槽连通,第二脚踏垫板的表面插接有导电铁块,绝缘木块镶嵌在站桩底板的内部,绝缘木块的表面镶嵌有导电铁片,导电铁块位于电力控制槽的内部,导电铁块的远离第二脚踏垫板的一端与绝缘木块的表面滑动连接,导电铁块的远离第二脚踏垫板的一端与导电铁片的表面滑动连接,训练背板的表面固定安装有电开关,电开关的输入端与导电铁片的输出端电连接,导电铁片的输入端与导电铁块的输出端电连接,导电铁块的输入端外接电源,电开关的输出端与风扇的输入端电连接。

[0016] (三)有益效果

[0017] (1) 本发明在使用时,两脚站在平衡自控机构上,腿部弯曲靠近弯膝训练机构,两臂抱球状放在弧形抱球底板、弧形抱球外侧板和弧形抱球内侧板之间,眼睛平视前方的钟表,可以在使用时起到训练姿势的及时调整作用,同时也可以提高注意力,通过对功能的选择,可以起到技能提升的作用,且本产品在后期技能提升过程中极具挑战性和趣味性。

[0018] (2) 本发明通过设置弧形抱球底板、弧形抱球外侧板和弧形抱球内侧板,弧形抱球底板、弧形抱球外侧板和弧形抱球内侧板形成弧形的限制范围,可以起到对手臂的限制抱球的作用,同时也可以起到及时调整训练者手臂正确姿势,避免训练者姿势在训练过程中逐渐发生错误的作用,且可以通过调节螺栓调节伸缩杆的高度,进而来调整弧形抱球底板、

弧形抱球外侧板和弧形抱球内侧板的高度。

[0019] (3) 本发明通过设置弯膝训练机构,训练者在靠近弯膝训练机构的时候,腿部内侧需要发生弯曲,达到弯曲腿部的作用。

[0020] (4) 本发明通过设置螺纹杆,旋转调节块,旋转调节块带动螺纹杆在螺纹孔内部转动,螺纹杆可以带动弧形顶弯板伸缩,弧形顶弯板可以带动倾斜弯膝板移动,倾斜弯膝板在移动过程中倾斜的角度会发生变化,达到了可以调节限制训练者腿部弯曲度的效果。

[0021] (5) 本发明通过设置弧形矫正板,当训练者姿势发生变化下沉时,弧形矫正板上的倾斜垫板可以起到调整的作用,当身体下沉时,臀部和腿部会碰到上方的倾斜垫板,上方的倾斜垫板带动弧形矫正板发生位移转动,弧形矫正板带动下方的倾斜垫板转动并碰到训练者的小腿部位,在提醒训练者的同时也阻止了训练者继续下沉身体。

[0022] (6) 本发明通过设置弧形顶弯板,一方面弧形顶弯板可以起到连接倾斜弯膝板方便角度调节的作用,另一方面,当训练者身体上抬时,膝盖的内侧弯曲部会碰触到弧形的弧形顶弯板,在起到提醒训练者的同时,限制了训练者继续上抬身体,使得训练者及时矫正姿势。

[0023] (7) 本发明通过设置平衡自控机构,第一方面,可以通过调整为初学者提供平稳的支撑点,第二方面,可以通过调整为熟练者提供更好的提升训练的支撑点,第三方面,通过平衡性的控制来影响设备的运转,增强训练的趣味性和挑战性。

[0024] (8) 本发明通过设置旋转调节块,一方面旋转调节块可以为初学者提供平稳的支撑点,另一方面,螺纹杆之间的距离可以为训练者提供正确的足部距离调整的标准。

[0025] (9) 本发明通过设置弧形矫正板,一方面弧形矫正板可以为熟练者提供支撑点,另一方面,熟练者站在弧形矫正板上时,需要身体保持如桩般平稳,平稳的情况下,打开电开关,风扇会产生风力,风扇启动是一个信号,说明站的稳,可以增加训练的干扰性,如果身体发生晃动,自控弹簧会弹动,第二脚踏垫板会带动导电铁块上下滑动,如果滑动过大,导电铁块会滑出导电铁片的范围,风扇会停止,所以如果风扇不断启停,说明站桩不太成功,站姿不够稳健,体现出设备在具备技能提升的同时极具挑战性和趣味性。

[0026] (10) 本发明通过设置盯视前杆和钟表,初学者可以通过盯视钟表来计数和提高注意力,从而有效的解决了目前站桩健身缺乏相应的训练设备,初学者姿势不好把握,较为熟练的人只能增长训练时间增强训练效果,缺乏通过技能提升增强训练效果的设备,所以需要一种站桩用训练器材的问题。

附图说明

[0027] 图1为本发明结构示意图;

[0028] 图2为本发明弧形抱球底板结构俯视图;

[0029] 图3为本发明弯膝训练机构剖视图;

[0030] 图4为本发明平衡自控机构剖视图;

[0031] 图5为本发明图4中A处结构放大图。

[0032] 其中,1站桩底板、2训练背板、3盯视前杆、4钟表、5调节支撑板、501伸缩管、502伸缩杆、503调节螺栓、6升降滑槽、601升降滑块、7弧形抱球底板、8弧形抱球外侧板、9弧形抱球内侧板、10弯膝训练机构、1001螺纹孔、1002螺纹杆、1003调节槽、1004旋转调节块、1005

倾斜弯膝板、1006弧形顶弯板、1007弧形矫正板、1008倾斜垫板、1009调节滑块、10010第一弹片、10011弧形滑槽、10012矫正弹力槽、10013第二弹片、11平衡自控机构、1101风腔、1102平衡自控槽、1103控制滑槽、1104第一脚踏垫板、1105电力控制槽、1106绝缘木块、1107第二脚踏垫板、1108支撑杆、1109风扇、11010护网、11011自控弹簧、11012控制滑块、11013导电铁块、11014导电铁片、11015电开关。

具体实施方式

[0033] 下面将结合本发明的附图,对本发明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发明一部分实施例,而不是全部的实施例。基于本发明中的实施例,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,都属于本发明保护的范围。

[0034] 如图1-5所示,本发明实施例提供一种站桩用训练器材,包括站桩底板1、训练背板2、盯视前杆3、钟表4、调节支撑板5、升降滑槽6、弧形抱球底板7、弧形抱球外侧板8、弧形抱球内侧板9、弯膝训练机构10和平衡自控机构11,站桩底板1的表面与训练背板2的表面焊接,盯视前杆3的表面与站桩底板1的表面焊接,钟表4安装在盯视前杆3上,调节支撑板5的表面与训练背板2的表面焊接,升降滑槽6开设在训练背板2上,升降滑槽6的内壁滑动连接有升降滑块601,升降滑块601的表面与弧形抱球底板7的表面焊接,弧形抱球底板7位于调节支撑板5的正上方,调节支撑板5的表面焊接有伸缩管501,伸缩管501的内壁滑动连接有伸缩杆502,伸缩杆502的一端与弧形抱球底板7的下表面焊接,伸缩管501的表面螺纹连接有调节螺栓503,弧形抱球外侧板8的表面与弧形抱球底板7的表面焊接,弧形抱球内侧板9的表面与弧形抱球底板7的表面焊接,弯膝训练机构10设置在训练背板2上,平衡自控机构11设置在站桩底板1上,弧形抱球底板7、弧形抱球内侧板9和弧形抱球外侧板8的数量均为两个,两个弧形抱球底板7、两个弧形抱球内侧板9和两个弧形抱球外侧板8均以训练背板2表面的中线为对称线呈对称分布,弯膝训练机构10包括螺纹孔1001、螺纹杆1002、调节槽1003、旋转调节块1004、倾斜弯膝板1005,弧形顶弯板1006、弧形矫正板1007和倾斜垫板1008,螺纹孔1001开设在训练背板2上,螺纹孔1001的内壁与螺纹杆1002的表面螺纹连接,螺纹杆1002的一端与旋转调节块1004的表面焊接,螺纹杆1002远离旋转调节块1004的一端焊接有轴承,轴承镶嵌在弧形顶弯板1006的内侧面上,调节槽1003开设在训练背板2上,调节槽1003的内壁滑动连接调节滑块1009,调节槽1003的内壁焊接有第一弹片10010,第一弹片10010的表面与调节滑块1009的表面焊接,调节滑块1009的表面与倾斜弯膝板1005的表面焊接,倾斜弯膝板1005的数量为两个,两个倾斜弯膝板1005以螺纹杆1002表面的中线为对称线呈对称分布,两个倾斜弯膝板1005的表面均与弧形顶弯板1006的表面铰接,倾斜弯膝板1005的表面开设有弧形滑槽10011,弧形滑槽10011的内壁与弧形矫正板1007的表面滑动连接,弧形矫正板1007的表面与倾斜垫板1008的表面焊接,倾斜垫板1008的数量为两个,两个倾斜垫板1008以弧形矫正板1007表面的中线为对称线呈对称分布,弧形矫正板1007的表面开设有矫正弹力槽10012,螺纹杆1002的表面与矫正弹力槽10012的内壁滑动连接,矫正弹力槽10012的内壁焊接有第二弹片10013,第二弹片10013的表面与螺纹杆1002的表面焊接,两个倾斜弯膝板1005和两个倾斜垫板1008中,位于上方的倾斜弯膝板1005和倾斜垫板1008从左向右向下倾斜,位于下方的倾斜弯膝板1005和倾斜垫板1008从左向右向上倾

斜,平衡自控机构11包括风腔1101、平衡自控槽1102、控制滑槽1103、第一脚踏垫板1104、电力控制槽1105、绝缘木块1106和第二脚踏垫板1107,风腔1101开设在训练背板2上,风腔1101的内壁焊接有支撑杆1108,支撑杆1108的表面安装有风扇1109,风腔1101的内壁卡接有护网11010,平衡自控槽1102开设在站桩底板1上,两个平衡自控槽1102的距离为40厘米,平衡自控槽1102的内壁焊接有自控弹簧11011,自控弹簧11011的一端与第二脚踏垫板1107的下表面焊接,第二脚踏垫板1107的表面与平衡自控槽1102的内壁滑动连接,控制滑槽1103开设在站桩底板1上,控制滑槽1103的内壁滑动连接有控制滑块11012,控制滑块11012的表面与第一脚踏垫板1104的表面滑动连接,电力控制槽1105开设在站桩底板1的内部,电力控制槽1105与平衡自控槽1102连通,第二脚踏垫板1107的表面插接有导电铁块11013,绝缘木块1106镶嵌在站桩底板1的内部,绝缘木块1106的表面镶嵌有导电铁片11014,导电铁块11013位于电力控制槽1105的内部,导电铁块11013的远离第二脚踏垫板1107的一端与绝缘木块1106的表面滑动连接,导电铁块11013的远离第二脚踏垫板1107的一端与导电铁片11014的表面滑动连接,训练背板2的表面固定安装有电开关11015,电开关11015的输入端与导电铁片11014的输出端电连接,导电铁片11014的输入端与导电铁块11013的输出端电连接,导电铁块11013的输入端外接电源,电开关11015的输出端与风扇1109的输入端电连接。

[0035] 使用时,连接电源,通过调节螺栓503调节伸缩杆502的高度,进而来调整弧形抱球底板7、弧形抱球外侧板8和弧形抱球内侧板9的高度,旋转旋转调节块1004,旋转调节块1004带动螺纹杆1002在螺纹孔1001内部转动,螺纹杆1002可以带动弧形顶弯板1006伸缩,弧形顶弯板1006可以带动倾斜弯膝板1005移动,倾斜弯膝板1005在移动过程中倾斜的角度会发生变化,调节限制训练者腿部弯曲度,初学者使用时,先在控制滑槽1103内部滑动控制滑块11012,控制滑块11012带动旋转调节块1104在站桩底板1上表面滑动并将平衡自控槽1102完全遮盖住,初学者两只脚分别站在不同的第一脚踏垫板1104上,然后身体靠近弯膝训练机构10,将两只手臂放在弧形抱球底板7、弧形抱球外侧板8和弧形抱球内侧板9形成弧形的限制范围的内部,膝盖内侧弯曲继续逐渐靠近弯膝训练机构10,当训练者姿势发生变化下沉时,弧形矫正板1007上的倾斜垫板1008可以起到调整的作用,当身体下沉时,臀部和腿部会碰到上方的倾斜垫板1008,上方的倾斜垫板1008带动弧形矫正板1007发生位移转动,弧形矫正板1007带动下方的倾斜垫板1008转动并碰到训练者的小腿部位,在提醒训练者的同时也阻止了训练者继续下沉身体,当训练者身体上抬时,膝盖的内侧弯曲部会碰触到弧形的弧形顶弯板1006,在起到提醒训练者的同时,限制了训练者继续上抬身体,此时可以打开电开关11015产生风力进行简单的干扰提升注意力或者降温,训练者通过盯视钟表4来计数和提高注意力,当熟练者需要提升难度和增强训练效果时,在控制滑槽1103内部滑动控制滑块11012,控制滑块11012带动第一脚踏垫板1104在站桩底板1上表面滑动并离开控制滑块1102,熟练者站在弧形矫正板1007上时,需要身体保持如桩般平稳,平稳的情况下,打开电开关11015,风扇1109会产生风力,风扇1109启动是一个信号,说明站的稳,可以增加训练的干扰性,如果身体发生晃动,自控弹簧11011会弹动,第二脚踏垫板1107会带动导电铁块11013上下滑动,如果滑动过大,导电铁块11013会滑出导电铁片11014的范围,风扇1109会停止,所以如果风扇1109不断启停,说明站桩不太成功,站姿不够稳健,需不断的提高注意力和站桩的能力,从而完成了站桩用训练器材的使用训练过程。

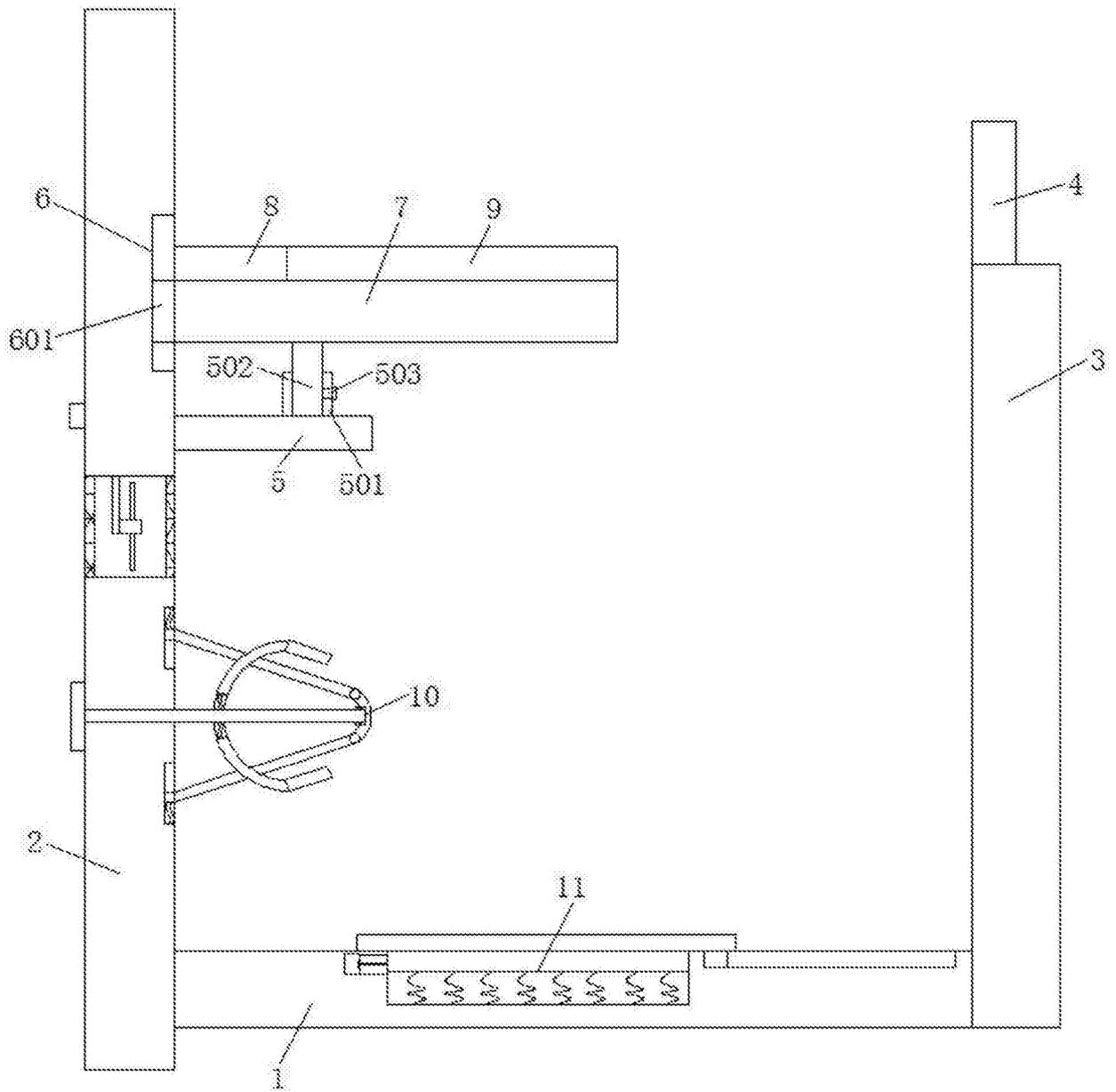


图1

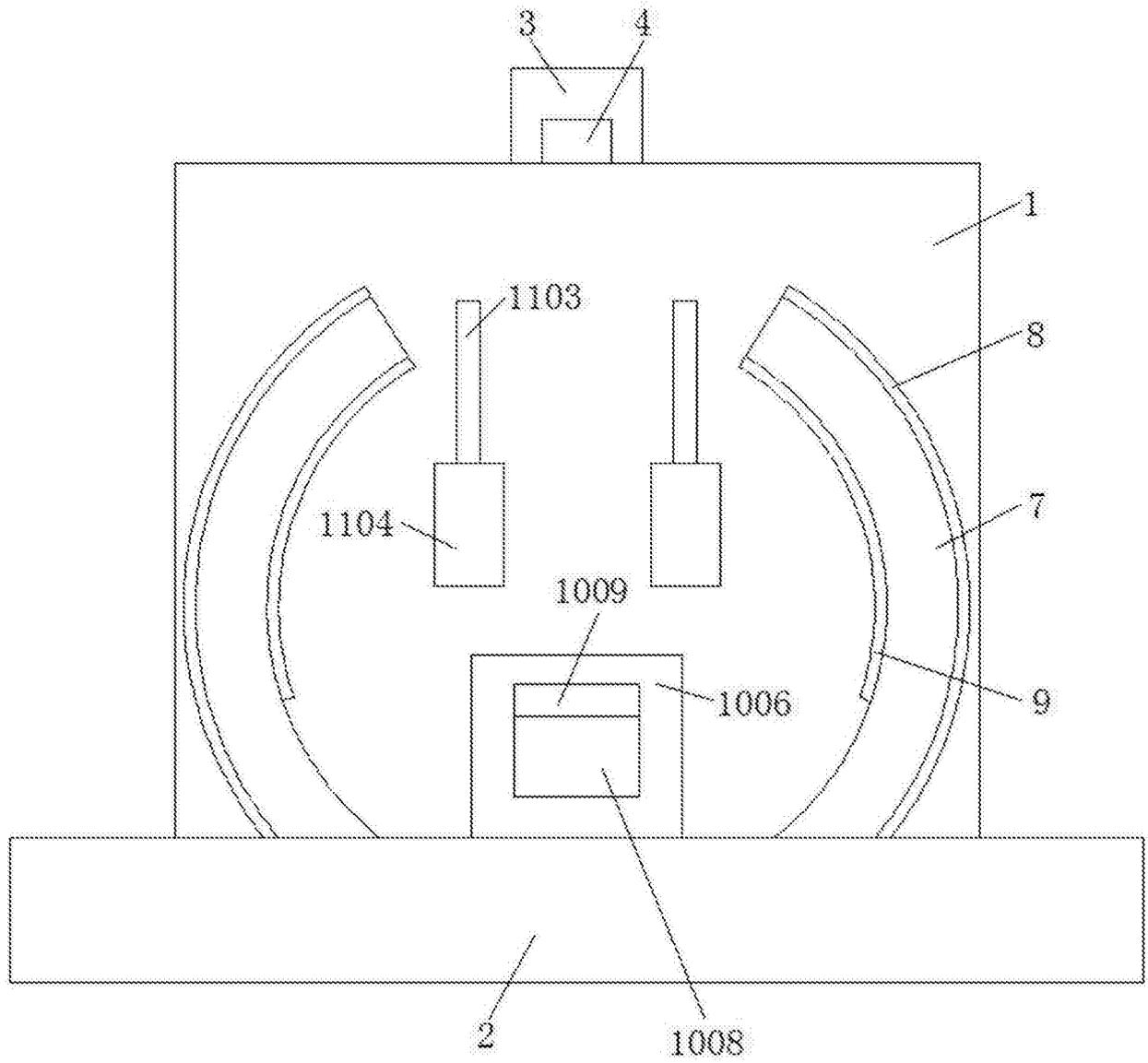


图2

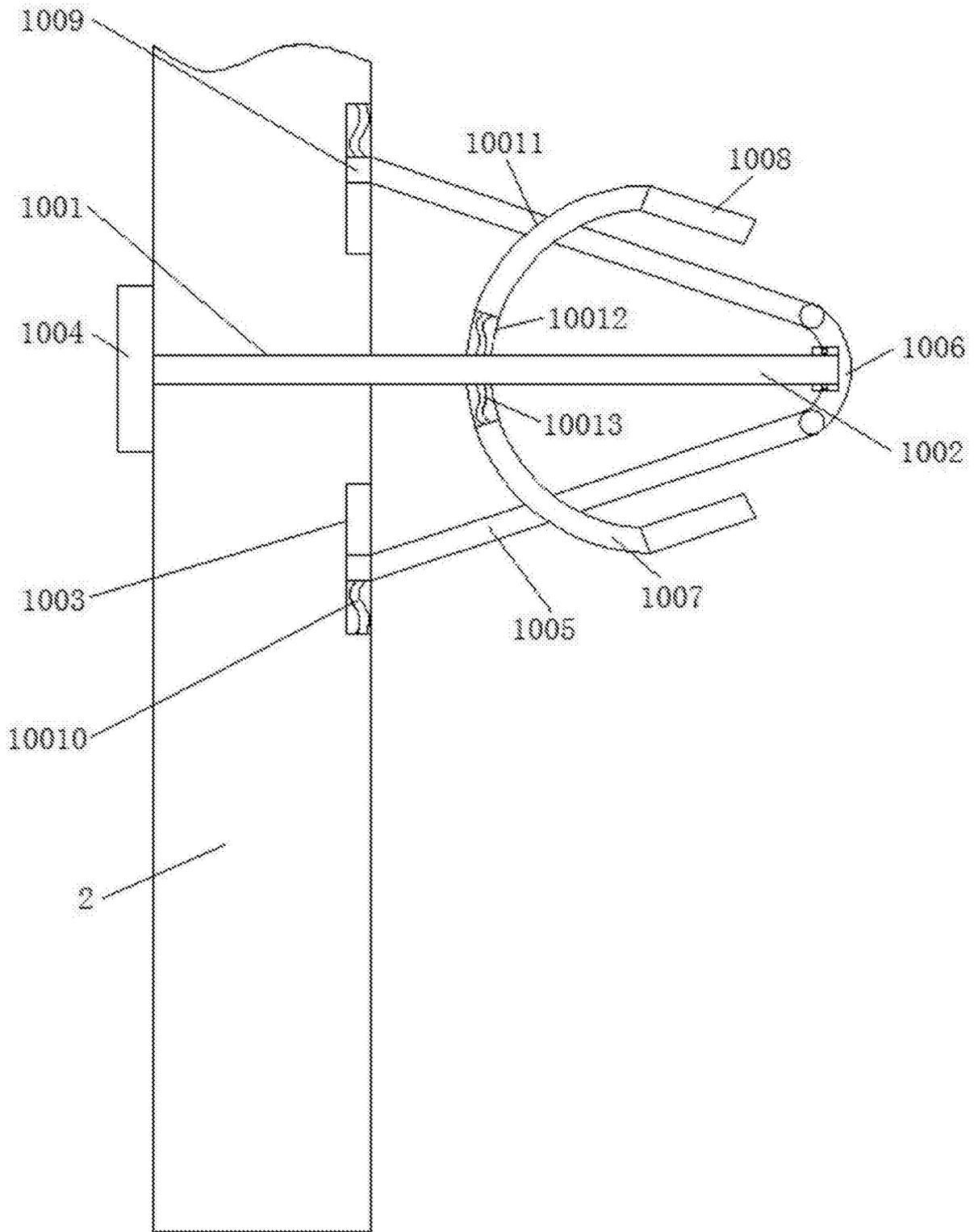


图3

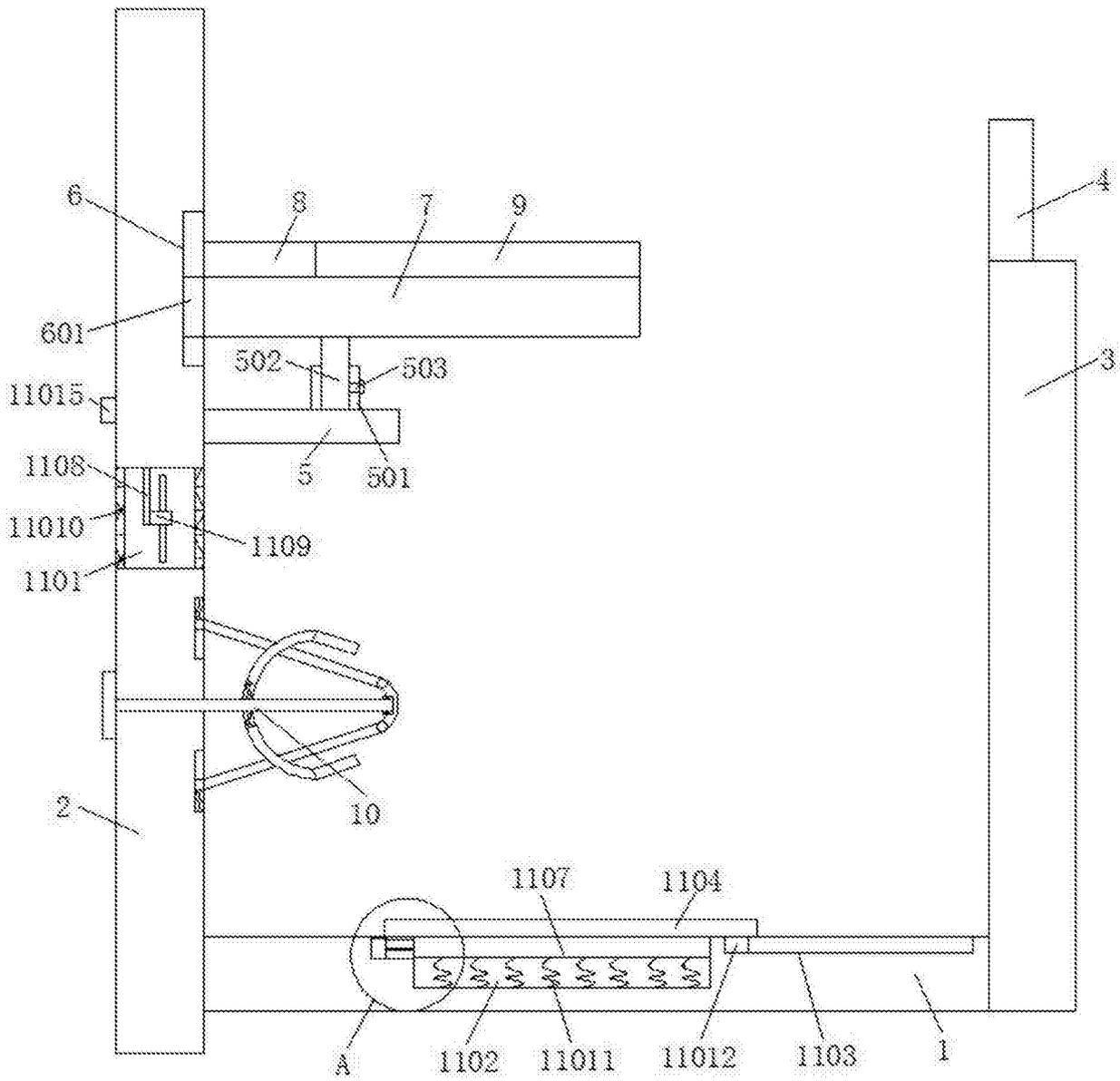


图4

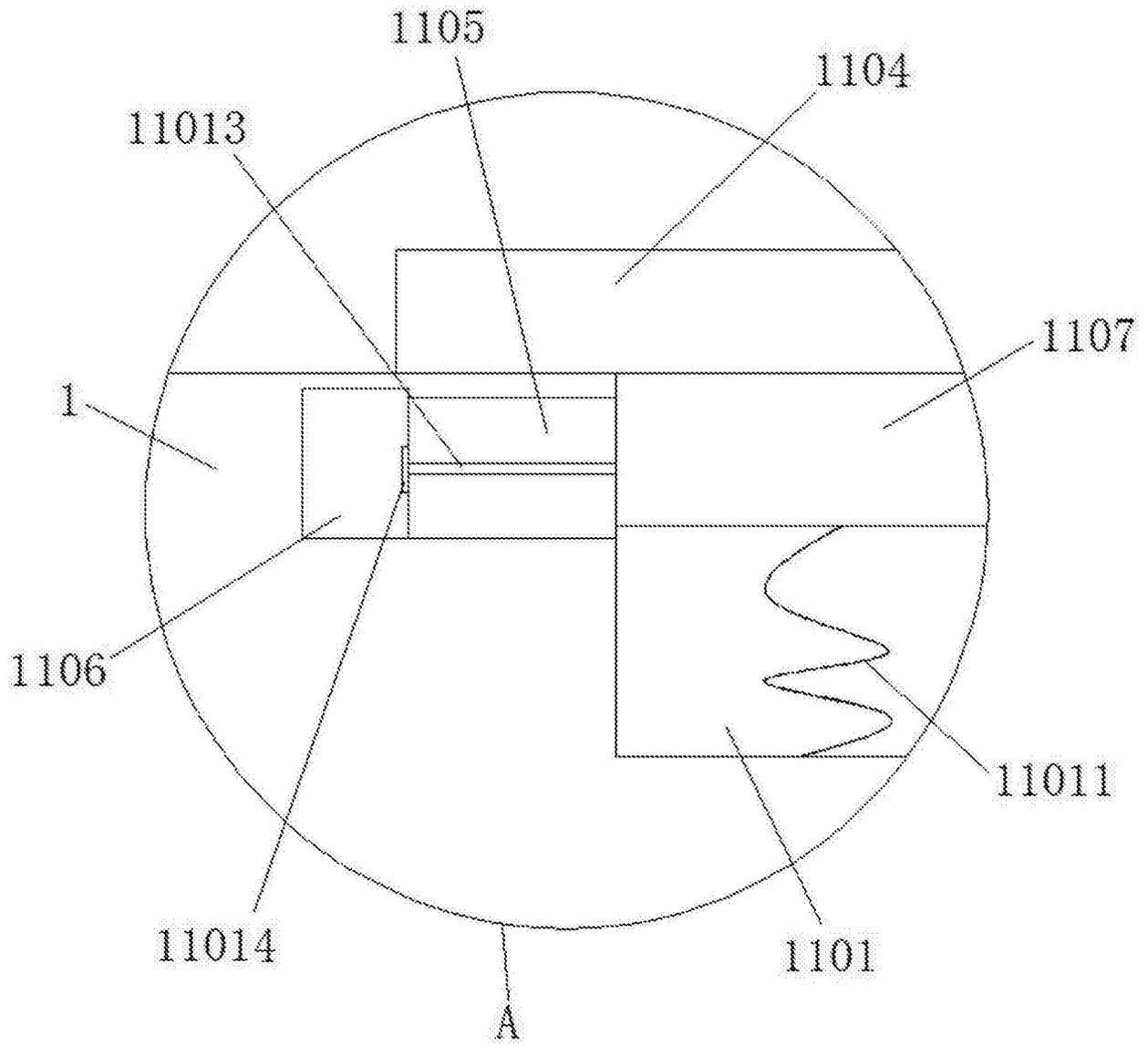


图5