(19)中华人民共和国国家知识产权局

(12)实用新型专利

(10)授权公告号 CN 204106950 U
(45)授权公告日 2015.01.21

(21)申请号 201420401254.X

(22)申请日 2014.07.21

(73)专利权人 燕山大学
地址 066004 河北省秦皇岛市河北大街西段438号

(72)发明人 张竹岩

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

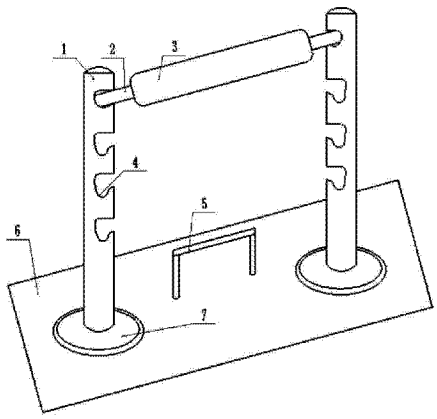
权利要求书1页 说明书2页 附图1页

(54)实用新型名称

可调升降下腰练习器

(57)摘要

本实用新型属于舞蹈器材领域，特别涉及一种可调升降下腰练习器。它由以下技术特征构成：其特征在于：其一侧，在立柱(1)的上端设置移动横杆(2)，移动横杆(2)的表面胶粘圆形海绵橡胶(3)，立柱(1)上设置有均匀若干个斜面缺口深沟圆形槽(4)，立柱(1)的下端设有底盘(7)，底盘(7)固定在固定板(6)上，安全扶手(5)固定在固定板(6)上，另一侧与上述结构相同。该下腰练习器，可根据练习者的身高，自主选择高度进行下腰练习；移动横杆上的圆形海绵橡胶，能缓解腰部肌肉的压痛感；练习器固定板上的安全扶手，可保护练习者的安全和起身，避免给练习者带来伤害。该练习器结构简单，设计合理，操作方便，提高了练习效率。



CN 204106950 U

1. 一种可调升降下腰练习器，其特征在于：其一侧，在立柱 (1) 的上端设置移动横杆 (2)，移动横杆 (2) 的表面胶粘圆形海绵橡胶 (3)，立柱 (1) 上设置有均匀若干个斜面缺口深沟圆形槽 (4)，立柱 (1) 的下端设有底盘 (7)，底盘 (7) 固定在固定板 (6) 上，安全扶手 (5) 固定在固定板 (6) 上，另一侧与上述结构相同。

可调升降下腰练习器

技术领域

[0001] 本实用新型属于舞蹈器材领域，特别涉及一种可调升降下腰练习器。

背景技术

[0002] 通常在舞蹈练习时，下腰和压腿是舞蹈练习者的基本功，通过在练习器下腰和压腿练习达到腰部、腿部的柔韧性。而现有的下腰练习器材大部分都是用传统的调解销来调整升降，费时费力，操作不方便，给练习者诸多带来不便。

发明内容

[0003] 为了克服上述缺陷，本实用新型提出一种可调升降下腰练习器。设计一种横杆可实现自由升降功能的手控下腰练习器，该下腰练习器，用金属或塑料材料构成，移动横杆用3—5cm 厚度的圆形海绵橡胶胶粘在横杆上，圆形海绵橡胶和移动横杆成为一体；立柱两侧下端设置有均匀若干个斜面缺口深沟圆形槽，移动横杆通过斜面缺口滑入深沟圆形槽内，使移动横杆在深沟圆形槽里限制其向外位移，移动横杆在深沟圆形槽内自由转动；当练习者进行下腰练习时，选择自己所需的高度，将移动横杆放置在立柱两侧斜面缺口深沟圆形槽内，移动横杆上圆形海绵橡胶具有柔软舒适，能缓解腰部肌肉压痛感，对练习者的腰部得到保护；练习器固定板上的安全扶手，可保护练习者的安全和起身，避免给练习者带来伤害。

[0004] 为解决上述存在的问题，本实用新型提出一种可调升降下腰练习器。本实用新型所采用的技术方案为：一种可调升降下腰练习器，它由以下各部件结构技术特征构成：其特征在于：其一侧，在立柱的上端设置移动横杆，移动横杆的表面胶粘圆形海绵橡胶，立柱上设置有均匀若干个斜面缺口深沟圆形槽，立柱的下端设有底盘，底盘固定在固定板上，安全扶手固定在固定板上，另一侧与上述结构相同。

[0005] 本实用新型的有益效果是：该下腰练习器，可根据练习者的身高，自由选择高度进行下腰练习；移动横杆上的海绵橡胶，能缓解腰部肌肉的压痛感；练习器固定板上的安全扶手，可保护练习者的安全和起身，避免给练习者带来伤害。该练习器结构简单，设计合理，操作方便，提高了练习效率。

附图说明

[0006] 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。

[0007] 图 1 是一种可调升降下腰练习器主体示意图。

[0008] 图中

[0009] 1 —立柱

[0010] 2 —移动横杆

[0011] 3 —圆形海绵橡胶

[0012] 4 —斜面缺口深沟圆形槽

[0013] 5 —扶手

[0014] 6 —底盘

[0015] 7 —固定板

具体实施方式

[0016] 本实用新型是根据现行的下腰练习器问题提出的。本实用新型的主体结构如图 1 所示，它由以下各部件结构技术特征构成。该下腰练习器，其特征在于 ：其一侧，在立柱 1 的上端设置移动横杆 2，移动横杆 2 的表面胶粘圆形海绵橡胶 3，立柱 1 上设置有均匀若干个斜面缺口深沟圆形槽 4，立柱 1 的下端设有底盘 7，底盘 7 固定在固定板 6 上，安全扶手 5 固定在固定板 6 上，另一侧与上述结构相同。

[0017] 使用一种可调升降下腰练习器的方法 ：在使用时，当练习者进行下腰练习时，选择自己所需的高度，将移动圆形海绵橡胶横杆，放置立柱两侧斜面缺口深沟圆形槽内，将腰部直接放置在移动横杆上 ；练习器固定板上的安全扶手，可保护练习者的安全和起身，避免给练习者带来伤害。

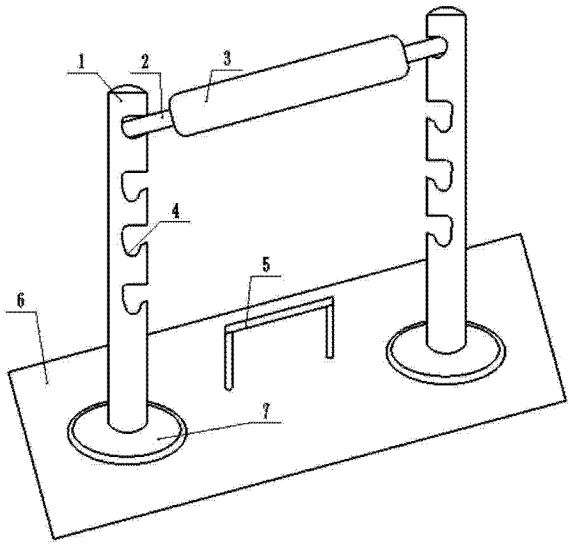


图 1