



(12)发明专利申请

(10)申请公布号 CN 106964111 A

(43)申请公布日 2017.07.21

(21)申请号 201710329439.2

(22)申请日 2017.05.11

(71)申请人 杭州厚谋创意设计有限公司

地址 310018 浙江省杭州市经济技术开发区
下沙街道天城东路80号北苑大厦5
幢二单元525室

(72)发明人 葛召营 木合塔尔·米吉提
葛铁岭 葛帅杰 郑淳丹 沈林宝

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

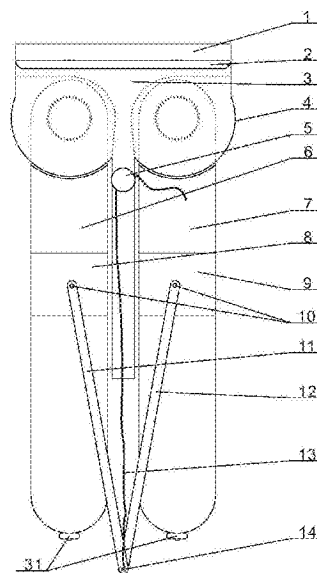
权利要求书2页 说明书3页 附图4页

(54)发明名称

一种腿部一字马拉伸用韧性训练装置

(57)摘要

一种腿部一字马拉伸用韧性训练装置,涉及一种体能训练器具,在座板(3)的前部两侧分别与一侧外旋转板(6)和另一侧外旋转板(7)的内端铰接连接,在一侧外旋转板上设有“┐”形板(8),另一侧外旋转板上设有“┌”形板(9),拉杆A(11)和拉杆B(12)的内端分别活动连接在一侧外旋转板和另一侧外旋转板上,拉杆A和拉杆B的外端通过轴(14)连接,拉绳(13)的外端连接在轴上;本发明利用一侧外旋转板的“┐”形板和另一侧外旋转板的“┌”形板获取两腿的强制劈叉训练。



1. 一种腿部一字马拉伸用韧性训练装置,包括座板(3)、一侧外旋转板(6)、“┐”形板(8)、另一侧外旋转板(7)、“┌”形板(9)、拉杆A(11)、拉杆B(12)和拉绳(13),其特征是:在座板(3)的前部两侧分别与一侧外旋转板(6)和另一侧外旋转板(7)的内端铰接连接,在一侧外旋转板(6)上设有“┐”形板(8),另一侧外旋转板(7)上设有“┌”形板(9),拉杆A(11)和拉杆B(12)的内端分别活动连接在一侧外旋转板(6)和另一侧外旋转板(7)上,拉杆A(11)和拉杆B(12)的外端通过轴(14)连接,拉绳(13)的外端连接在轴(14)上。

2. 根据权利要求1所述的腿部一字马拉伸用韧性训练装置,其特征是:座板(3)的后部与靠背(1)下端连接。

3. 根据权利要求2所述的腿部一字马拉伸用韧性训练装置,其特征是:在靠背(1)的前部面上设有柔性垫(2)。

4. 根据权利要求1所述的腿部一字马拉伸用韧性训练装置,其特征是:所述座板(3)的前部面中部与防前倾条(18)的内端固定连接,在防前倾条(18)两侧的座板(3)前部面至座板(3)两侧分别设有圆形面板,座板(3)两侧的圆形面板分别设置分为上圆形面板(4)和下圆形面板(17),在两上圆形面板(4)和下圆形面板(17)之间分别形成槽(16),所述一侧外旋转板(6)和另一侧外旋转板(7)的内端中部分别设有插板(22),一侧外旋转板(6)内端的插板(22)插在座板(3)一侧的槽(16)中并通过穿柱(28)连接插板(22)形成铰接连接;另一侧外旋转板(7)内端的插板(22)插在座板(3)另一侧的槽(16)中并通过穿柱(28)连接插板(22)形成铰接连接。

5. 根据权利要求4所述的腿部一字马拉伸用韧性训练装置,其特征是:在防前倾条(18)靠近座板(3)的上部面设有柱体(15),所述柱体(15)上端设有扩径板(5),所述柱体(15)形成拉绳(13)内端的捆绑固定处。

6. 根据权利要求1或4所述的腿部一字马拉伸用韧性训练装置,其特征是:在一侧外旋转板(6)和另一侧外旋转板(7)的外端分别设有轮子(31)。

7. 根据权利要求1或4所述的腿部一字马拉伸用韧性训练装置,其特征是:在一侧外旋转板(6)中部的靠近防前倾条(18)一侧设有立板B(24),所述立板B(24)的上端与平板的靠近防前倾条(18)一侧连接形成“┐”形板(8),在“┐”形板(8)的平板上部面上设有螺孔(19),销轴(10)穿过拉杆A(11)的内端后连接所述螺孔(19);在另一侧外旋转板(7)中部的靠近防前倾条(18)一侧设有立板A(20),所述立板A(20)的上端与平板的靠近防前倾条(18)一侧连接形成“┌”形板(9),在“┌”形板(9)的平板上部面上设有另一螺孔(19),另一销轴(10)穿过拉杆B(12)的内端后连接所述另一螺孔(19)。

8. 根据权利要求1或4所述的腿部一字马拉伸用韧性训练装置,其特征是:在一侧外旋转板(6)和另一侧外旋转板(7)的内端插板(22)上下分别设有圆弧凹陷(21)。

9. 根据权利要求1所述的腿部一字马拉伸用韧性训练装置,其特征是:在座板(3)的两下圆形面板(17)中部分别设有光孔(26),所述光孔(26)下端设有扩孔(27),两下圆形面板(17)光孔(26)对应的两上圆形面板(4)上分别设有内螺纹盲孔(25),两穿柱(28)中部分别穿在一侧外旋转板(6)插板(22)的上的轴孔(23)和另一侧外旋转板(7)的插板(22)上的轴孔(23)后,所述两穿柱(28)上部的外螺纹(30)连接两上圆形面板(4)上的内螺纹盲孔(25)。

10. 根据权利要求9所述的腿部一字马拉伸用韧性训练装置,其特征是:在两穿柱(28)的下端分别设有扩径的旋拧头(29),两穿柱(28)的旋拧头(29)分别处于两下圆形面板(17)

光孔(26)下端的扩孔(27)中。

一种腿部一字马拉伸用韧性训练装置

【技术领域】

[0001] 本发明涉及一种体能训练器具,尤其是涉及一种腿部一字马拉伸用韧性训练装置。

【背景技术】

[0002] 已知的,一字马又叫劈腿、劈叉,两条腿的软开度完全通过练习练出来的,不过不同的人需要的时间不同,有人天生软就很快,天生硬的就很难。一字马是武术、舞蹈、体操、柔术等的基本功。目前的基本功练习不仅需要吃很多苦的,而且练习时需要他人辅助,在各种舞蹈、瑜伽、钢管舞或武术训练班中的方法是:练习者在劈叉动作时,需要有人辅助按压,也就是练习者背靠墙壁,由两个人一个人负责一条腿往墙面推压,推压时利用手部控制膝盖不弯曲,这样不仅耗费人力,而且单独在家或独立训练时,腿部弯曲或劈叉训练是无法练习的。

【发明内容】

[0003] 为了克服背景技术中的不足,本发明公开一种腿部一字马拉伸用韧性训练装置,利用一侧外旋转板的“┐”形板和另一侧外旋转板的“┌”形板获取两腿的强制劈叉训练。

[0004] 为实现上述发明目的,本发明采用如下技术方案:

[0005] 一种腿部一字马拉伸用韧性训练装置,包括座板、一侧外旋转板、“┐”形板、另一侧外旋转板、“┌”形板、拉杆A、拉杆B和拉绳,在座板的前部两侧分别与一侧外旋转板和另一侧外旋转板的内端铰接连接,在一侧外旋转板上设有“┐”形板,另一侧外旋转板上设有“┌”形板,拉杆A和拉杆B的内端分别活动连接在一侧外旋转板和另一侧外旋转板上,拉杆A和拉杆B的外端通过轴连接,拉绳的外端连接在轴上。

[0006] 所述的腿部一字马拉伸用韧性训练装置,座板的后部与靠背下端连接。

[0007] 所述的腿部一字马拉伸用韧性训练装置,在靠背的前部面上设有柔性垫。

[0008] 所述的腿部一字马拉伸用韧性训练装置,所述座板的前部面中部与防前倾条的内端固定连接,在防前倾条两侧的座板前部面至座板两侧分别设有圆形面板,座板两侧的圆形面板分别设置分为上圆形面板和下圆形面板,在两个圆形面板和下圆形面板之间分别形成槽,所述一侧外旋转板和另一侧外旋转板的内端中部分别设有插板,一侧外旋转板内端的插板插在座板一侧的槽中并通过穿柱连接插板形成铰接连接;另一侧外旋转板内端的插板插在座板另一侧的槽中并通过穿柱连接插板形成铰接连接。

[0009] 所述的腿部一字马拉伸用韧性训练装置,在防前倾条靠近座板的上部面设有柱体,所述柱体上端设有扩径板,所述柱体形成拉绳内端的捆绑固定处。

[0010] 所述的腿部一字马拉伸用韧性训练装置,在一侧外旋转板和另一侧外旋转板的外端分别设有轮子。

[0011] 所述的腿部一字马拉伸用韧性训练装置,在一侧外旋转板中部的靠近防前倾条一侧设有立板B,所述立板B的上端与平板的靠近防前倾条一侧连接形成“┐”形板,在“┐”形

板的平板上部面上设有螺孔,销轴穿过拉杆A的内端后连接所述螺孔;在另一侧外旋转板中部的靠近防前倾条一侧设有立板A,所述立板A的上端与平板的靠近防前倾条一侧连接形成“┌”形板,在“┌”形板的平板上部面上设有另一螺孔,另一销轴穿过拉杆B的内端后连接所述另一螺孔。

[0012] 所述的腿部一字马拉伸用韧性训练装置,在一侧外旋转板和另一侧外旋转板的内端插板上下分别设有圆弧凹陷。

[0013] 所述的腿部一字马拉伸用韧性训练装置,在座板的两下圆形面板中部分别设有光孔,所述光孔下端设有扩孔,两下圆形面板光孔对应的两上圆形面板上分别设有内螺纹盲孔,两穿柱中部分别穿在一侧外旋转板插板的上的轴孔和另一侧外旋转板的插板上的轴孔后,所述两穿柱上部的外螺纹连接两上圆形面板上的内螺纹盲孔。

[0014] 所述的腿部一字马拉伸用韧性训练装置,在两穿柱的下端分别设有扩径的旋拧头,两穿柱的旋拧头分别处于两下圆形面板光孔下端的扩孔中。

[0015] 由于采用如上所述的技术方案,本发明具有如下有益效果:

[0016] 本发明所述的腿部一字马拉伸用韧性训练装置,使用时,利用一侧外旋转板的“┌”形板和另一侧外旋转板的“┐”形板限制腿部漆盖不弯曲,通过拉绳的牵引使拉杆A推动一侧外旋转板、拉杆B推动另一侧外旋转板,获取两腿的强制劈叉训练;本发明方便了练功时的独立练习,有效克服了现有技术需要有人辅助才能练习的弊端。

【附图说明】

[0017] 图1是本发明的结构示意图;

[0018] 图2是本发明的座板立体结构示意图;

[0019] 图3是本发明的另一侧外旋转板立体结构示意图;

[0020] 图4是本发明的一侧外旋转板立体结构示意图;

[0021] 图5是本发明的另一实施例立体结构示意图;

[0022] 图中:1、靠背;2、柔性垫;3、座板;4、上圆形面板;5、扩径板;6、一侧外旋转板;7、另一侧外旋转板;8、“┌”形板;9、“┐”形板;10、销轴;11、拉杆A;12、拉杆B;13、拉绳;14、轴;15、柱体;16、槽;17、下圆形面板;18、防前倾条;19、螺孔;20、立板A;21、圆弧凹陷;22、插板;23、轴孔;24、立板B;25、内螺纹盲孔;26、光孔;27、扩孔;28、穿柱;29、旋拧头;30、外螺纹;31、轮子。

【具体实施方式】

[0023] 通过下面的实施例可以更详细的解释本发明,公开本发明的目的旨在保护本发明范围内的一切变化和改进,本发明并不局限于下面的实施例;

[0024] 结合附图1~5所述的腿部一字马拉伸用韧性训练装置,包括座板3、一侧外旋转板6、“┌”形板8、另一侧外旋转板7、“┐”形板9、拉杆A11、拉杆B12和拉绳13,座板3的后部与靠背1下端连接,在靠背1的前部面上设有柔性垫2,在座板3的前部两侧分别与一侧外旋转板6和另一侧外旋转板7的内端铰接连接,在一侧外旋转板6和另一侧外旋转板7的外端分别设有轮子31,在一侧外旋转板6上设有“┌”形板8,另一侧外旋转板7上设有“┐”形板9,拉杆A11和拉杆B12的内端分别活动连接在一侧外旋转板6和另一侧外旋转板7上,拉杆A11和拉

杆B12的外端通过轴14连接,拉绳13的外端连接在轴14上。

[0025] 结合附图1、2、3和4,所述座板3的前部面中部与防前倾条18的内端固定连接,在防前倾条18靠近座板3的上部面设有柱体15,所述柱体15上端设有扩径板5,所述柱体15形成拉绳13内端的捆绑固定处,在防前倾条18两侧的座板3前部面至座板3两侧分别设有圆形面板,座板3两侧的圆形面板分别设置分为上圆形面板4和下圆形面板17,在两上圆形面板4和下圆形面板17之间分别形成槽16,所述一侧外旋转板6和另一侧外旋转板7的内端中部分别设有插板22,在一侧外旋转板6和另一侧外旋转板7的内端插板22上下分别设有圆弧凹陷21,一侧外旋转板6内端的插板22插在座板3一侧的槽16中并通过穿柱28连接插板22形成铰接连接;另一侧外旋转板7内端的插板22插在座板3另一侧的槽16中并通过穿柱28连接插板22形成铰接连接。

[0026] 结合附图1、3和4,在一侧外旋转板6中部的靠近防前倾条18一侧设有立板B24,所述立板B24的上端与平板的靠近防前倾条18一侧连接形成“┌”形板8,在“┌”形板8的平板上部面上设有螺孔19,销轴10穿过拉杆A11的内端后连接所述螺孔19;在另一侧外旋转板7中部的靠近防前倾条18一侧设有立板A20,所述立板A20的上端与平板的靠近防前倾条18一侧连接形成“┐”形板9,在“┐”形板9的平板上部面上设有另一螺孔19,另一销轴10穿过拉杆B12的内端后连接所述另一螺孔19。

[0027] 结合附图1和5,在座板3的两下圆形面板17中部分别设有光孔26,所述光孔26下端设有扩孔27,两下圆形面板17光孔26对应的两上圆形面板4上分别设有内螺纹盲孔25,两穿柱28中部分别穿在一侧外旋转板6插板22的上的轴孔23和另一侧外旋转板7的插板22上的轴孔23后,所述两穿柱28上部的外螺纹30连接两上圆形面板4上的内螺纹盲孔25,在两穿柱28的下端分别设有扩径的旋拧头29,两穿柱28的旋拧头29分别处于两下圆形面板17光孔26下端的扩孔27中。

[0028] 实施本发明所述的腿部一字马拉伸用韧性训练装置,使用时,将本发明的靠背1靠在墙壁上,使用者坐在座板3上,这时的两腿漆盖分别处于一侧外旋转板6的“┌”形板8内和另一侧外旋转板7的“┐”形板9内,然后利用拉绳13使拉杆A11和拉杆B12的外端朝向座板3拉紧,这时的一侧外旋转板6和另一侧外旋转板7开始往两侧分开,当达到牵引角度时,将拉绳13缠绕在柱体15上,使用多次后每次都逐渐的使拉绳13的牵引力度加大,同时两腿也获取规范的一字马劈叉角度;本发明适合在家的独立练习或各种舞蹈、瑜伽、钢管舞或武术训练班中的集体练习。

[0029] 本发明未详述部分为现有技术。

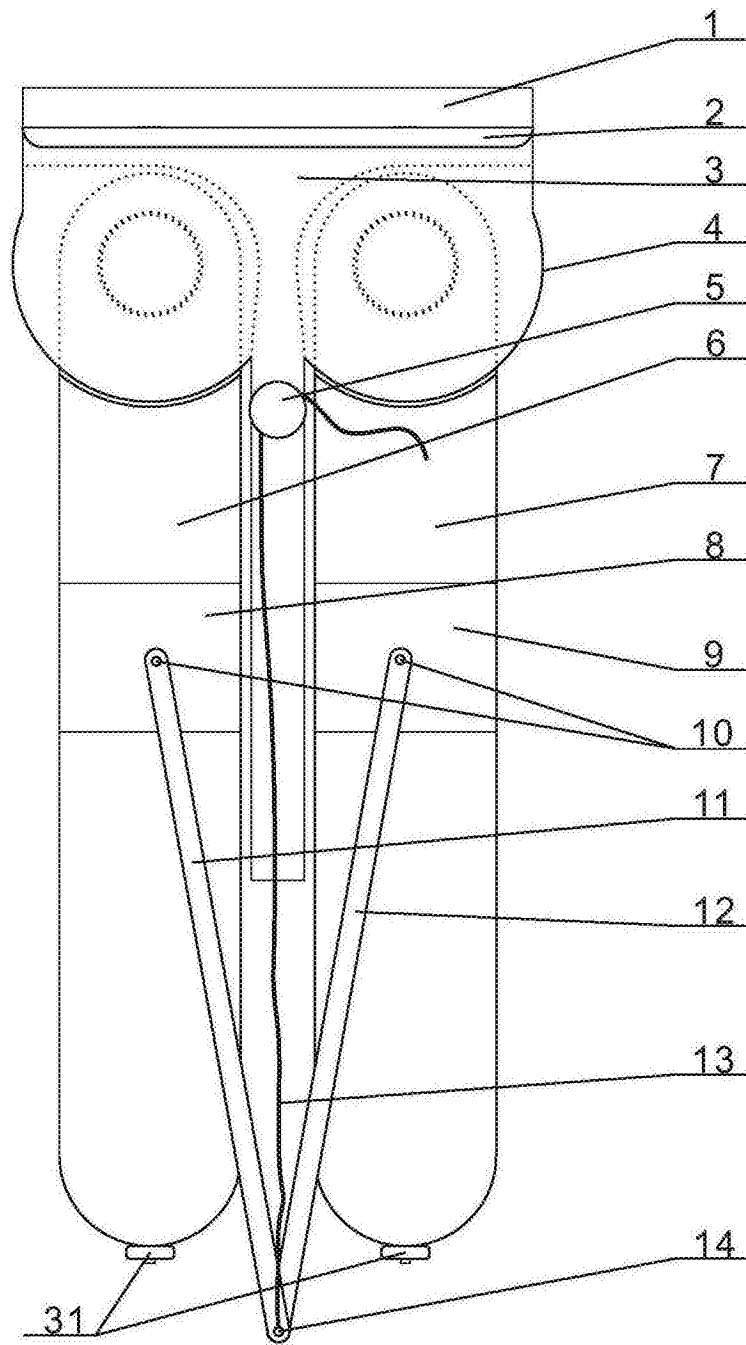


图1

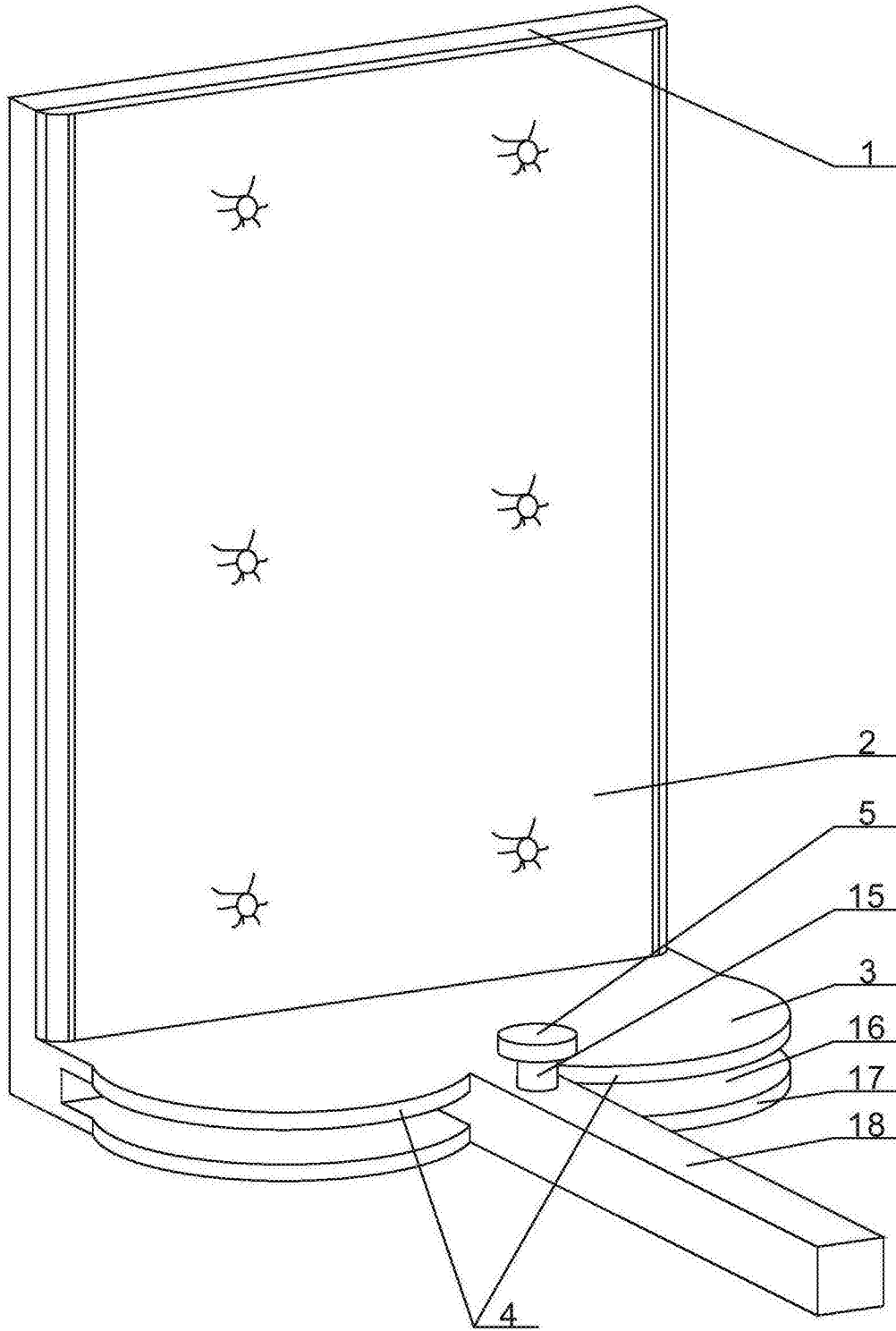


图2

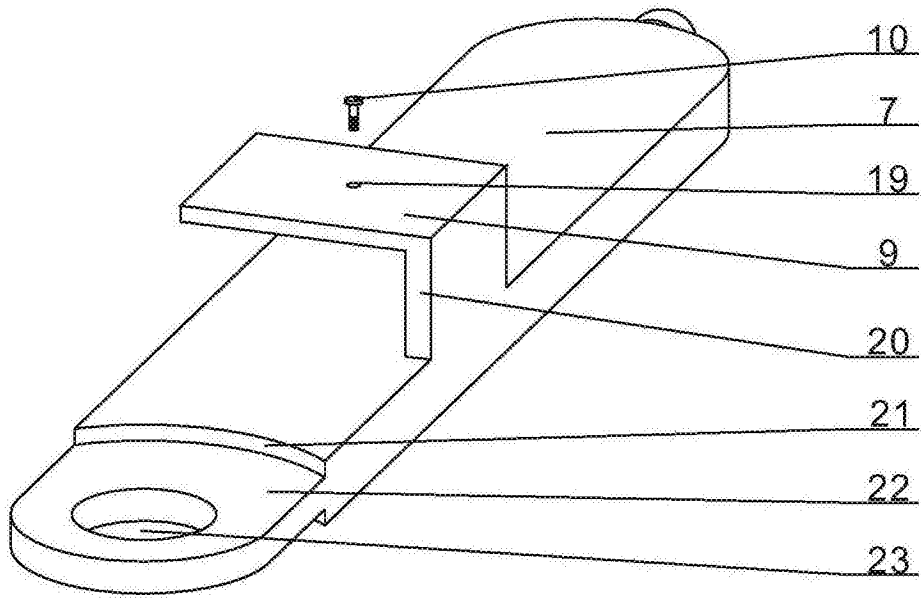


图3

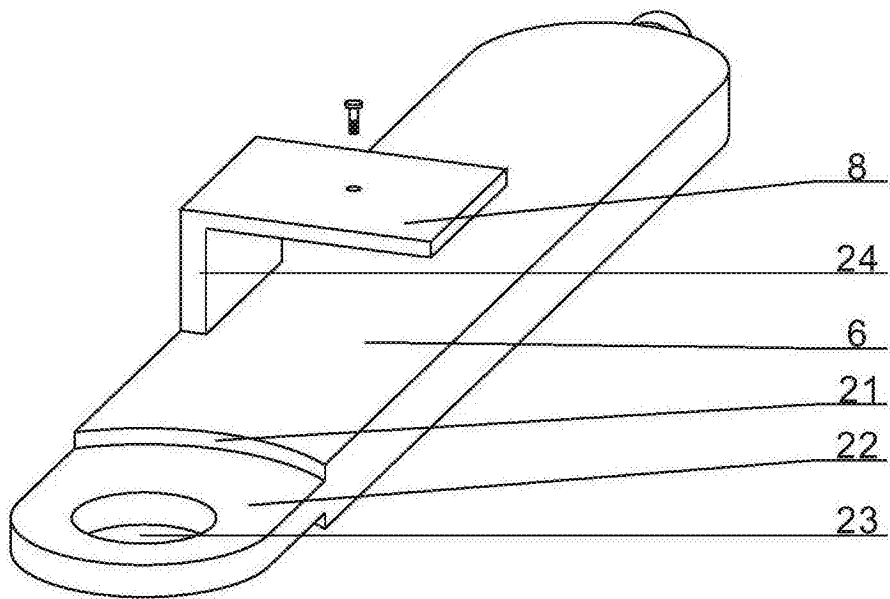


图4

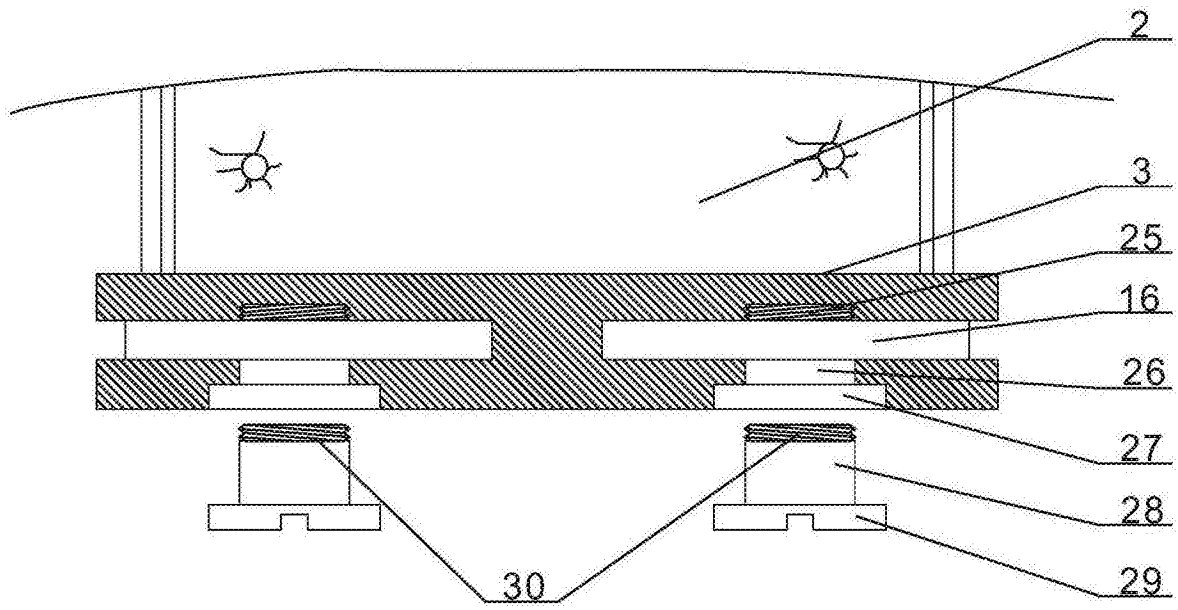


图5