



(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 205198801 U

(45) 授权公告日 2016. 05. 04

(21) 申请号 201521044329. 4

(22) 申请日 2015. 12. 15

(73) 专利权人 重庆电子工程职业学院

地址 401331 重庆市沙坪坝区大学城东路
76 号重庆电子工程职业学院

(72) 发明人 蒋斌

(74) 专利代理机构 北京科亿知识产权代理事务
所(普通合伙) 11350

代理人 汤东风

(51) Int. Cl.

A63B 21/072(2006. 01)

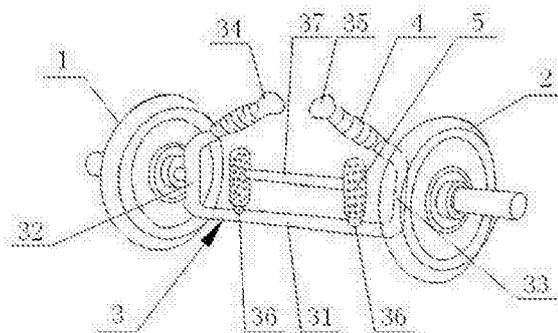
权利要求书1页 说明书2页 附图1页

(54) 实用新型名称

一种用于上肢训练的杠铃

(57) 摘要

本实用新型介绍了一种用于上肢训练的杠铃,它包括左配重块和右配重块,所述左配重块和右配重块之间通过握臂连接;所述握臂包括横向设置的连接部,在所述连接部的两侧分别设有左支撑部和右支撑部,所述左支撑部和右支撑部均竖向设置,所述左支撑部与左配重块固定连接,右支撑部与右配重块固定连接,在左支撑部上端设有左握柄,在右支撑部上端设有右握柄,所述的左握柄和右握柄均斜向设置,在左握柄和右握柄上分别套有第一防滑套,所述第一防滑套上的防滑纹呈环状分布。本实用新型能够训练不同部位的肌肉,同时它还解决了现有杠铃在使用时对于手的磨损较大而且容易打滑的问题。



1. 一种用于上肢训练的杠铃,其特征在於,包括左配重块(1)和右配重块(2),所述左配重块(1)和右配重块(2)之间通过握臂(3)连接;所述握臂(3)包括横向设置的连接部(31),在所述连接部(31)的两侧分别设有左支撑部(32)和右支撑部(33),所述左支撑部(32)和右支撑部(33)均竖向设置,所述左支撑部(32)与左配重块(1)固定连接,右支撑部(33)与右配重块(2)固定连接,在左支撑部(32)上端设有左握柄(34),在右支撑部(33)上端设有右握柄(35),所述的左握柄(34)和右握柄(35)均斜向设置,在左握柄(34)和右握柄(35)上分别套有第一防滑套(4),所述第一防滑套(4)上的防滑纹呈环状分布。

2. 根据权利要求1所述的一种用于上肢训练的杠铃,其特征在於,在所述连接部(31)的中段还设有两根竖向的握杆(36),在所述的两根握杆(36)之间连接有连接杆(37),所述连接杆(37)与连接部(31)平行,所述连接杆(37)的直径小于连接部(31)的直径。

3. 根据权利要求2所述的一种用于上肢训练的杠铃,其特征在於,在所述的两根握杆(36)上分别套有第二防滑套(5),所述第二防滑套(5)上的防滑纹为圆形凸点且呈不均匀分布。

4. 根据权利要求3所述的一种用于上肢训练的杠铃,其特征在於,所述的左握柄(34)和右握柄(35)均向内侧斜向设置,所述左握柄(34)的中轴线和右握柄(35)的中轴线与水平方向的夹角均为 30° 。

一种用于上肢训练的杠铃

技术领域

[0001] 本实用新型涉及一种体育训练器材,尤其是一种用于上肢训练的杠铃,属于体育器械技术领域。

背景技术

[0002] 随着人们生活的多元化,更多的年轻人在工作之余选择进行一些体育锻炼,以此来增强体质,同时也能缓解工作压力。根据每个人的喜好不同,选择的锻炼方式也多种多样,例如有的人选择在健身房进行器械的训练,有的人则喜欢在家中自己安排各种肢体或器材的训练。其中,在家中最常见的训练器材就是杠铃。现有的杠铃大多结构相对简单,就是一根握臂加上两端的配重块的结构,这种杠铃在使用时,由于抓握的位置是固定的,因此其对于手臂肌肉的训练也相对固定,例如对于前臂等部位的训练效果就相对较弱,这样会影响整体训练的平衡性。

实用新型内容

[0003] 针对现有技术中的上述不足,本实用新型的主要目的在于解决现目前的杠铃由于抓握位置固定,导致训练方式相对单一的问题,而提供一种能够训练多个不同部位的用于上肢训练的杠铃。

[0004] 本实用新型的技术方案:一种用于上肢训练的杠铃,其特征在于,包括左配重块和右配重块,所述左配重块和右配重块之间通过握臂连接;所述握臂包括横向设置的连接部,在所述连接部的两侧分别设有左支撑部和右支撑部,所述左支撑部和右支撑部均竖向设置,所述左支撑部与左配重块固定连接,右支撑部与右配重块固定连接,在左支撑部上端设有左握柄,在右支撑部上端设有右握柄,所述的左握柄和右握柄均斜向设置,在左握柄和右握柄上分别套有第一防滑套,所述第一防滑套上的防滑纹呈环状分布。

[0005] 优化地,在所述连接部的中段还设有两根竖向的握杆,在所述的两根握杆之间连接有连接杆,所述连接杆与连接部平行,所述连接杆的直径小于连接部的直径。通过所述握杆可以变换拿取杠铃的方式,从而调整肌肉的受力点,这样就达到了锻炼不同肌肉的目的,而连接杆的设置则能够有效的保障使用安全性。

[0006] 优化地,在所述的两根握杆上分别套有第二防滑套,所述第二防滑套上的防滑纹为圆形凸点且呈不均匀分布。通过所述的第二防滑套能够减小打滑的几率,同时采用的新式圆形凸点设计则对手掌具有很好的握感,同时防滑效果也更好。

[0007] 优化地,所述的左握柄和右握柄均向内侧斜向设置,所述左握柄的中轴线和右握柄的中轴线与水平方向的夹角均为 30° 。这里采用 30° 的角度设计,是研究了人体在不同角度下肌肉受力的情况而设置的,从这个角度握取杠铃对肌肉的训练效果相对更好,同时也不易受伤。

[0008] 相对于现有技术,本实用新型具有以下有益效果:

[0009] 本实用新型的杠铃设计了两组不同的握柄,它能够提供多种抓握方式,每种抓握

方式所对应的训练部位也各不相同,这样就达到了对于不同部位的肌肉都能进行有效训练的目的;同时它还解决了现有杠铃在使用时对于手的磨损较大而且容易打滑的问题,一方面通过安装弹性握柄来减小手掌的磨损,另一方面还通过增设防滑纹来提高抓紧力,因此在使用时更加方便,安全性也得到提升。

附图说明

[0010] 图1为本实用新型一种用于上肢训练的杠铃的结构示意图。

[0011] 图中,1—左配重块,2—右配重块,3—握臂,31—连接部,32—左支撑部,33—右支撑部,34—左握柄,35—右握柄,36—握杆,37—连接杆,4—第一防滑套,5—第二防滑套。

具体实施方式

[0012] 下面结合附图和具体实施方式对本实用新型作进一步说明。

[0013] 如图1所示,本实用新型的一种用于上肢训练的杠铃,包括左配重块1和右配重块2,这里的配重块均采用现有的圆盘结构,所述左配重块1和右配重块2之间通过握臂3连接。所述握臂3包括横向设置的连接部31,在所述连接部31的两侧分别设有左支撑部32和右支撑部33,所述左支撑部32和右支撑部33均竖向设置,所述左支撑部32与左配重块1固定连接,右支撑部33与右配重块2固定连接,在左支撑部32上端设有左握柄34,在右支撑部33上端设有右握柄35,所述的左握柄34和右握柄35均斜向设置,在左握柄34和右握柄35上分别套有第一防滑套4,所述第一防滑套4上的防滑纹呈环状分布。所述的左握柄34和右握柄35均向内侧斜向设置,所述左握柄34的中轴线和右握柄35的中轴线与水平方向的夹角均为 30° 。本实用新型中,所述的连接部31、左支撑部32、右支撑部33、左握柄34、右握柄35均一体成型。

[0014] 参见图1,在所述连接部31的中段还设有两根竖向的握杆36,在所述的两根握杆36之间连接有连接杆37,所述连接杆37与连接部31平行,所述连接杆37的直径小于连接部31的直径。在所述的两根握杆36上分别套有第二防滑套5,所述第二防滑套5上的防滑纹为圆形凸点且呈不均匀分布。

[0015] 需要说明的是,以上实施例仅用以说明本实用新型技术方案而非限制技术方案,尽管申请人参照较佳实施例对本实用新型作了详细说明,本领域的普通技术人员应当理解,那些对本实用新型技术方案进行的修改或者等同替换,不能脱离本技术方案的宗旨和范围,均应涵盖在本实用新型权利要求范围当中。

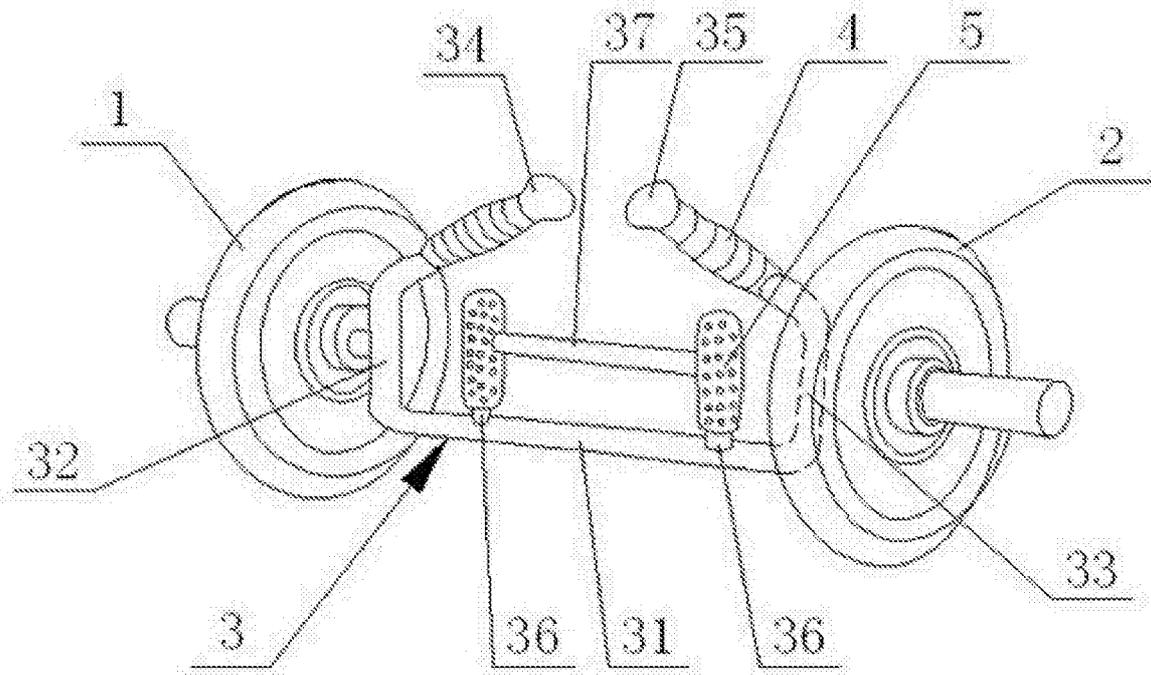


图1