



(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 201978472 U

(45) 授权公告日 2011. 09. 21

(21) 申请号 201020695869. X

(22) 申请日 2010. 12. 31

(73) 专利权人 临沂师范学院

地址 276005 山东省临沂市通达路 18 号

(72) 发明人 孟祥新

(51) Int. Cl.

A63G 11/00 (2006. 01)

A63B 23/04 (2006. 01)

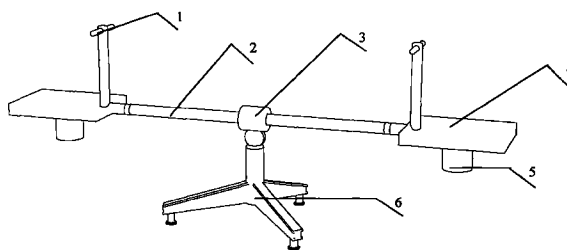
权利要求书 1 页 说明书 2 页 附图 1 页

(54) 实用新型名称

平衡翘板

(57) 摘要

一种平衡翘板,属于运动训练器材领域。连接杆(2)中间安装中轴(3),固定在底座(6)上,连接杆(2)两端分别安装坐垫(4)和扶手(1),坐垫(4)的下方安装缓冲垫(5)。本实用新型结构简单,体积小、不受场地和时间限制搬运方便,容易操作,适用范围广泛,是学校及家庭必备的健身器械。



1. 平衡翘板,其特征在于:连接杆(2)中间安装中轴(3),固定在底座(6)上。
2. 根据权利要求1所述的平衡翘板,其特征在于:连接杆(2)两端分别安装坐垫(4)和扶手(1)。
3. 根据权利要求1所述的平衡翘板,其特征在于:坐垫(4)的下方安装缓冲垫(5)。

平衡翘板

技术领域

[0001] 本实用新型涉及一种平衡翘板,属于运动训练器材领域。

技术背景

[0002] 随着全民健身运动的开展,现代社会生活发生了巨大的变化,同时也给人类带来了一些负面效应。体育锻炼是现代人增强体质、预防疾病、调节心理、愉悦身心、适应社会的有效方式之一,在现代社会生活中具有积极的作用。有许多人利用早晚进行体育锻炼,由于受到时间和场地的限制满足不了这种愿望。目前虽然有许多健身器材,但对于下肢部锻炼的还比较少,该实用新型是一种利用短短的休息时间进行下肢锻炼,既可以节省时间,又可以起到锻炼身体的健身器材,以满足人们的生活要求。

[0003] 体育锻炼由于受场地器械的限制,有许多运动员在训练中经常发生受伤现象,重者瘫痪,轻者腰酸腿疼,给运动生涯带来许多不便。该平衡翘板创造后给运动员在训练中带来辅助的练习效果。也可以在家庭和办公娱乐场所使用,是学校及家庭必备的健身器械。

实用新型内容

[0004] 根据以上现有技术中的不足,本实用新型要解决的技术问题是:提供一种结构简单,操作实用,不受场地和时间限制的平衡翘板。

[0005] 本实用新型解决其技术问题所采用的技术方案是:该平衡翘板,其特征在于:包括扶手、连接杆、中轴、坐垫、缓冲垫、底座,连接杆中间安装中轴,固定在底座上,连接杆两端分别安装坐垫和扶手,坐垫的下方安装缓冲垫。

[0006] 使用时,人坐在坐垫上,双手扶住扶手,利用人体自身重量通过中轴让翘板落下和翘起,通过往返上下交替运动以增强下肢肌肉力量,并起到娱乐身心的作用。

[0007] 与现有技术相比,本实用新型所具有的有益效果是:人坐在坐垫上,双手扶住扶手,安全系数较大,不易发生伤害事故。该平衡翘板能够加快下肢各部位血液循环,使下肢肌肉加强,提高锻炼身体的功能,对关节疼痛患者恢复具有辅助治疗作用。本实用新型结构简单,体积小、不受场地和时间限制,搬运方便,容易操作,比较适用于青少年、中老年、广大体育锻炼和专业体育运动员使用以及有关疾病的辅助治疗。

附图说明

[0008] 图1是本实用新型平衡翘板的最佳实例,其中:(1)扶手 (2)连接杆 (3)中轴 (4)坐垫 (5)缓冲垫 (6)底座

具体实施方式

[0009] 下面结合附图对本实用新型平衡翘板作进一步说明:

[0010] 如图所示:平衡翘板,连接杆2中间安装中轴3,固定在底座6上,连接杆2两端分别安装坐垫4和扶手1,坐垫4的下方安装缓冲垫5。

[0011] 使用时,人坐在坐垫上,双手扶住扶手,利用人体自身重量通过中轴让翘板落下和翘起,通过往返上下交替运动以增强下肢肌肉力量,并起到娱乐身心的作用。

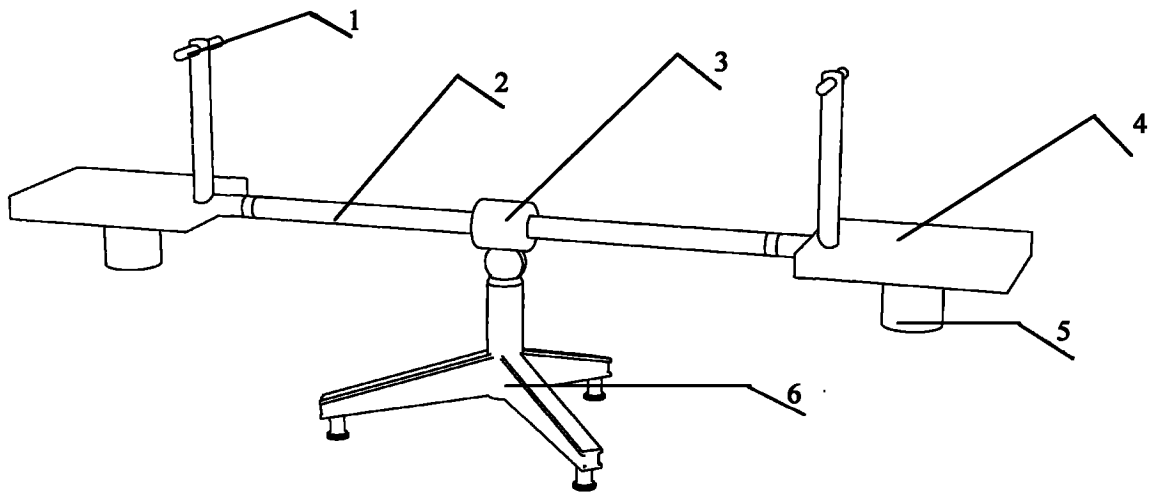


图 1