



## (12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 204655916 U

(45) 授权公告日 2015. 09. 23

(21) 申请号 201520305473. 2

(22) 申请日 2015. 05. 11

(73) 专利权人 黄太斌

地址 338000 江西省新余市高新区新余学院  
教工校区 7-1-502

(72) 发明人 黄太斌

(51) Int. Cl.

A63B 23/16(2006. 01)

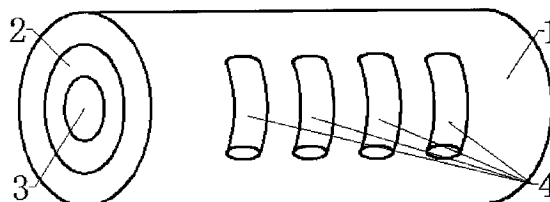
权利要求书1页 说明书2页 附图1页

### (54) 实用新型名称

手指抓力训练器

### (57) 摘要

本实用新型公开了一种手指抓力训练器,涉及体育训练设备领域,该手指抓力训练器的握套的长度不小于16cm,握套内部套有一圆柱管形的内套,内套心部套有一圆柱形的芯棒,握套、内套、芯棒的长度均相等,握套的圆柱面的两边分别设有四个圆管形的四指插套和一个圆管形的拇指插套,通过握套、内套、芯棒的相互配合,可以让握力训练分为由小到大3个等级,让训练由浅入深,提高了训练效果,且通过四指插套和拇指插套固定住手指位置,让训练抓握更加稳定,训练效果更佳。



1. 一种手指抓力训练器,其特征在于:所述手指抓力训练器包括一个圆柱管形的握套,握套的长度不小于 16cm,握套的壁厚在 2-3cm 之间,握套内部套有一圆柱管形的内套,内套的壁厚在 2-3cm 之间,内套心部套有一圆柱形的芯棒,芯棒的直径在 2-3cm 之间,握套、内套、芯棒的长度均相等,握套的圆柱面的两边分别设有四个两端开口圆管形的四指插套和一个两端开口圆管形的拇指插套,四指插套的内孔直径均为 2cm,拇指插套的内孔直径为 3cm。

2. 根据权利要求 1 所述的手指抓力训练器,其特征在于:所述握套、内套、芯棒均由橡胶材料制造而成。

3. 根据权利要求 1 所述的手指抓力训练器,其特征在于:所述握套与内套以及内套与芯棒均为过渡配合。

4. 根据权利要求 1 所述的手指抓力训练器,其特征在于:所述四个四指插套和拇指插套均由尼龙布制造而成,且均通过尼龙线缝合在握套圆柱面上。

5. 根据权利要求 1 所述的手指抓力训练器,其特征在于:所述所有的四指插套和拇指插套均垂直于握套的轴线。

## 手指抓力训练器

### 技术领域

[0001] 本实用新型涉及体育训练设备领域,特别涉及一种手指抓力训练器。

### 背景技术

[0002] 在体育训练当中,从事篮球、手球、排球等球类运动的运动员往往都需要训练手指的力量,以保证能够更加有力的抓住球,从而防止被对方球员抢断,而手指力量的训练必须借助专业的器材。

[0003] 现有的训练手指力量的器材是握力器,常见的握力器有手柄握力器和橡胶圈握力器两种,此两种握力器的握力是固定的,无法让人做达到由浅入深的锻炼效果,且两种握力器均没有专门的手指握持点,不利于锻炼。

### 实用新型内容

[0004] 本实用新型所要解决的技术问题是提供一种手指抓力训练器,通过设计三层结构的握套,并且设计四指插套和拇指插套,以解决握力器握力不可调节且没有手指握持点的缺陷。

[0005] 为实现上述目的,本实用新型提供以下的技术方案:一种手指抓力训练器,其特征在于:所述手指抓力训练器包括一个圆柱管形的握套,握套的长度不小于 16cm,握套的壁厚在 2-3cm 之间,握套内部套有一圆柱管形的内套,内套的壁厚在 2-3cm 之间,内套心部套有一圆柱形的芯棒,芯棒的直径在 2-3cm 之间,握套、内套、芯棒的长度均相等,握套的圆柱面的两边分别设有四个两端开口圆管形的四指插套和一个两端开口圆管形的拇指插套,四指插套的内孔直径均为 2cm,拇指插套的内孔直径为 3cm。

[0006] 优选的,所述握套、内套、芯棒均由橡胶材料制造而成。

[0007] 优选的,所述握套与内套以及内套与芯棒均为过渡配合。

[0008] 优选的,所述四个四指插套和拇指插套均由尼龙布制造而成,且均通过尼龙线缝合在握套圆柱面上。

[0009] 优选的,所述所有的四指插套和拇指插套均垂直于握套的轴线。

[0010] 采用以上技术方案的有益效果是:该手指抓力训练器的握套的长度不小于 16cm,握套内部套有一圆柱管形的内套,内套心部套有一圆柱形的芯棒,握套、内套、芯棒的长度均相等,握套的圆柱面的两边分别设有四个圆管形的四指插套和一个圆管形的拇指插套,通过握套、内套、芯棒的相互配合,可以让握力训练分为由小到大 3 个等级,让训练由浅入深,提高了训练效果,且通过四指插套和拇指插套固定住手指位置,让训练抓握更加稳定,训练效果更佳。

### 附图说明

[0011] 下面结合附图对本实用新型的具体实施方式作进一步详细的描述。

[0012] 图 1 是本实用新型一种手指抓力训练器的正面示意图;

[0013] 图 2 是本实用新型一种手指抓力训练器的背面示意图。

[0014] 其中,1-握套、2-内套、3-芯棒、4-四指插套、5-拇指插套。

### 具体实施方式

[0015] 下面结合附图详细说明本实用新型一种手指抓力训练器的优选实施方式。

[0016] 图 1 和图 2 出示本实用新型一种手指抓力训练器的具体实施方式:该手指抓力训练器包括一个圆柱管形的握套 1,握套 1 的长度不小于 16cm,握套 1 的壁厚在 2-3cm 之间,握套 1 内部套有一圆柱管形的内套 2,内套 2 的壁厚在 2-3cm 之间,内套 2 心部套有一圆柱形的芯棒 3,芯棒 3 的直径在 2-3cm 之间,握套 1、内套 2、芯棒 3 的长度均相等,握套 1 的圆柱面的两边分别设有四个两端开口圆管形的四指插套 4 和一个两端开口圆管形的拇指插套 5,四指插套 4 的内孔直径均为 2cm,拇指插套 5 的内孔直径为 3cm。

[0017] 结合图 1 和图 2,握套 1、内套 2、芯棒 3 均由橡胶材料制造而成,橡胶弹性好,适合于锻炼握力,且制造成本低廉,利于大规模生产。握套 1 与内套 2 以及内套 2 与芯棒 3 均为过渡配合,便于拆装,且不易松动脱落,方便逐一插入,提高训练等级。四个四指插套 4 和拇指插套 5 均由尼龙布制造而成,扎实耐用,且均通过尼龙线缝合在握套 1 圆柱面上,结合紧密。所有的四指插套 4 和拇指插套 5 均垂直于握套 1 的轴线,便于左右手在不同的方位插入。

[0018] 通过握套 1、内套 2、芯棒 3 的相互配合,可以让握力训练分为由小到大 3 个等级,让训练由浅入深,提高了训练效果,且通过四指插套 4 和拇指插套 5 固定住手指位置,让训练抓握更加稳定,训练效果更佳。

[0019] 以上的仅是本实用新型的优选实施方式,应当指出,对于本领域的普通技术人员来说,在不脱离本实用新型创造构思的前提下,还可以做出若干变形和改进,这些都属于本实用新型的保护范围。

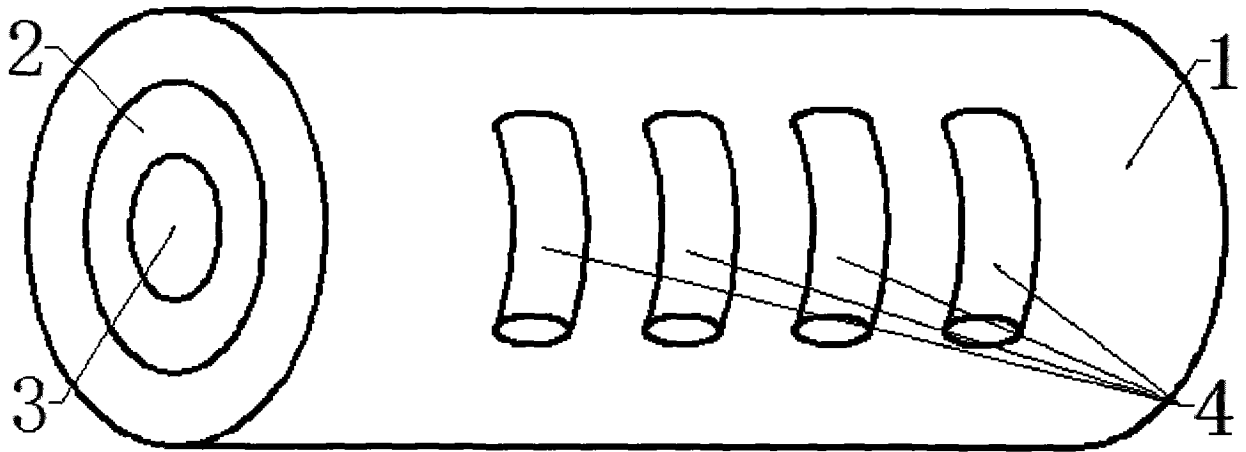


图 1

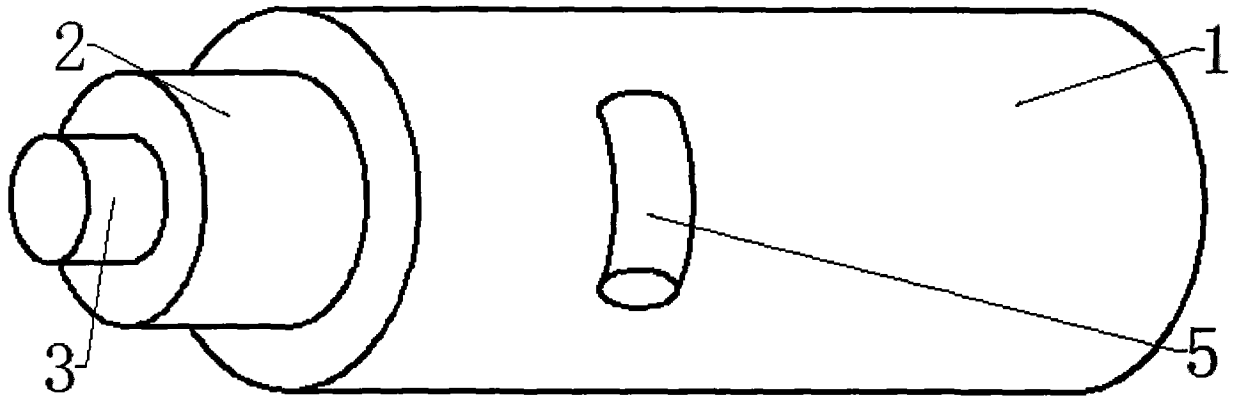


图 2