



(12)发明专利申请

(10)申请公布号 CN 111437571 A

(43)申请公布日 2020.07.24

(21)申请号 202010328207.7

(22)申请日 2020.04.23

(71)申请人 扬州冠王机械有限公司

地址 225600 江苏省扬州市高邮市车逻镇
工业集中区

(72)发明人 吴海燕

(74)专利代理机构 北京科家知识产权代理事务
所(普通合伙) 11427

代理人 艾秀丽

(51) Int. Cl.

A63B 23/02(2006.01)

A63B 71/00(2006.01)

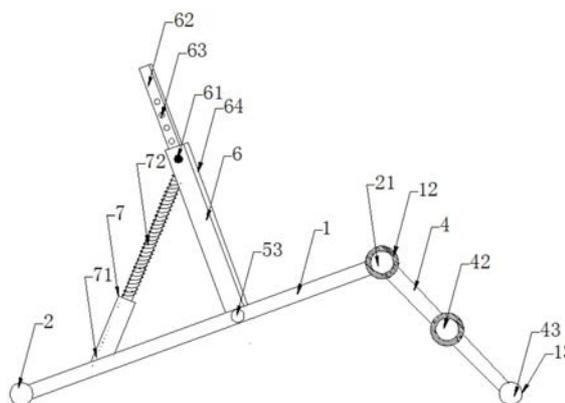
权利要求书1页 说明书3页 附图2页

(54)发明名称

一种体育训练用的腹肌板

(57)摘要

本发明涉及运动器材技术领域的一种体育训练用的腹肌板,包括腹肌板本体,所述腹肌板本体的左侧端上固定连接第一底棍,所述腹肌板本体的右侧端上固定连接抵膝棍,所述抵膝棍上设置有套管,所述套管和抵膝棍上设置有第一螺纹通孔,所述套管上固定连接支撑板,所述支撑板上均匀设置多个安装孔,所述支撑板内设置有勾脚棍,所述支撑板的底端固定连接第二底棍,所述腹肌板本体上设置有贯穿空间,所述贯穿空间内左右侧壁上开设有滑槽,所述贯穿空间内设置有第一训练板,所述第一训练板和贯穿空间之间设置有缓冲装置,所述第一训练板的外侧壁上设置有第二螺栓,该腹肌板容易操作使用,使用寿命较长,便于推广。



1. 一种体育训练用的腹肌板,包括腹肌板本体(1),其特征在于:所述腹肌板本体(1)的左侧端上固定连接第一底棍(2),所述腹肌板本体(1)的右侧端上固定连接抵膝棍(21),所述抵膝棍(21)上设置有套管(3),所述套管(3)和抵膝棍(21)上设置有第一螺纹通孔(31),所述套管(3)上固定连接支撑板(4),所述支撑板(4)上均匀设置多个安装孔(41),所述支撑板(4)内设置有勾脚棍(42),所述支撑板(4)的底端固定连接第二底棍(43),所述腹肌板本体(1)上设置有贯穿空间(5),所述贯穿空间(5)内左右侧壁上开设有滑槽(51),所述贯穿空间(5)内设置有第一训练板(6),所述第一训练板(6)和贯穿空间(5)之间设置有缓冲装置(7),所述第一训练板(6)的外侧壁上设置有第二螺栓(61)。

2. 根据权利要求1所述的一种体育训练用的腹肌板,其特征在于:所述腹肌板本体(1)的右侧端上开设有和套管(3)相匹配的凹槽(11),所述抵膝棍(21)和勾脚棍(42)的左右两端套设有泡沫筒(12),所述第一底棍(2)和第二底棍(43)的外表面上设有橡胶套(13)。

3. 根据权利要求1所述的一种体育训练用的腹肌板,其特征在于:所述套管(3)上设有和第一螺纹通孔(31)相匹配的第一螺栓(32),所述支撑板(4)内设有和勾脚棍(42)相匹配的滑穿槽,所述支撑板(4)上设有和安装孔(41)相匹配的紧固螺栓(44)。

4. 根据权利要求1所述的一种体育训练用的腹肌板,其特征在于:所述贯穿空间(5)内设有滑板(52),所述滑板(52)左右两侧固定连接和滑槽(51)相匹配的滑块,所述贯穿空间(5)内设有转杆(53),所述转杆(53)与第一训练板(6)的底端固定连接,所述转杆(53)贯穿贯穿空间(5)内侧壁并延伸至腹肌板本体(1)内,所述转杆(53)与腹肌板本体(1)连接处设有转轴。

5. 根据权利要求1所述的一种体育训练用的腹肌板,其特征在于:所述缓冲装置(7)包括伸缩杆(71),所述伸缩杆(71)底端与滑板(52)固定连接,所述伸缩杆(71)上套设有弹簧(72),所述弹簧(72)和伸缩杆(71)的顶端与第一训练板(6)固定连接。

6. 根据权利要求1所述的一种体育训练用的腹肌板,其特征在于:所述第一训练板(6)外侧壁上设有和第二螺栓(61)相匹配的通孔,所述第一训练板(6)内设有第二训练板(62),所述第二训练板(62)外侧壁上均匀设置多个和第二螺栓(61)相匹配的第二螺纹通孔(63),所述第一训练板(6)和第二训练板(62)靠近支撑板(4)的一面上均设有海绵垫(64)。

一种体育训练用的腹肌板

技术领域

[0001] 本发明涉及运动器材技术领域,具体为一种体育训练用的腹肌板。

背景技术

[0002] 锻炼腹肌的方法可以用自身的动作来锻炼,通过平躺在地面,做出正确的动作来刺激所需锻炼部位的肌肉,同时可通过腰腹肌训练器械的辅助来增强腰腹肌的力量。目前使用的腰腹肌训练器械结构简单,体积较大,功能单一,搬运和拆装过程也十分不便,一旦部分损坏,器械整体就不能使用,费力又费力,锻炼过程中存在一定的安全隐患,无法适用于不同身高的人,因此我们提出一种体育训练用的腹肌板来解决上述问题。

发明内容

[0003] 本发明介绍了一种体育训练用的腹肌板,以解决现有的腰腹肌训练器械结构简单,体积较大,功能单一,搬运和拆装过程也十分不便,一旦部分损坏,器械整体就不能使用,费力又费力,锻炼过程中存在一定的安全隐患,无法适用于不同身高的人的问题。

[0004] 实现上述目的,本发明提供如下技术方案:一种体育训练用的腹肌板包括腹肌板本体,所述腹肌板本体的左侧端上固定连接有第一底棍,所述腹肌板本体的右侧端上固定连接有一抵膝棍,所述抵膝棍上设置有套管,所述套管和抵膝棍上设置有第一螺纹通孔,所述套管上固定连接有一支撑板,所述支撑板上均匀设置有多个安装孔,所述支撑板内设置有勾脚棍,所述支撑板的底端固定连接有一第二底棍,所述腹肌板本体上设置有贯穿空间,所述贯穿空间内左右侧壁上开设有滑槽,所述贯穿空间内设置有一第一训练板,所述第一训练板和贯穿空间之间设置有一缓冲装置,所述第一训练板的外侧壁上设置有一第二螺栓。

[0005] 优选的,所述腹肌板本体的右侧端上开设有和套管相匹配的凹槽,所述抵膝棍和勾脚棍的左右两端套设有泡沫筒,所述第一底棍和第二底棍的外表面上设有橡胶套。

[0006] 优选的,所述套管上设有和第一螺纹通孔相匹配的第一螺栓,所述支撑板内设有和勾脚棍相匹配的滑穿槽,所述支撑板上设有和安装孔相匹配的紧固螺栓。

[0007] 优选的,所述贯穿空间内设有滑板,所述滑板左右两侧固定连接有一和滑槽相匹配的滑块,所述贯穿空间内设有转杆,所述转杆与第一训练板的底端固定连接,所述转杆贯穿贯穿空间内侧壁并延伸至腹肌板本体内,所述转杆与腹肌板本体连接处设有转轴。

[0008] 优选的,所述缓冲装置包括伸缩杆,所述伸缩杆底端与滑板固定连接,所述伸缩杆上套设有弹簧,所述弹簧和伸缩杆的顶端与第一训练板固定连接。

[0009] 优选的,所述第一训练板外侧壁上设有和第二螺栓相匹配的通孔,所述第一训练板内设有第二训练板,所述第二训练板外侧壁上均匀设有多个和第二螺栓相匹配的第二螺纹通孔,所述第一训练板和第二训练板靠近支撑板的一面上均设有海绵垫。

[0010] 与现有技术相比,本发明的有益效果是:

[0011] 该体育训练用的腹肌板,通过松动第二螺栓,伸出第二训练板对应锻炼者调整到合适的高度,此时扭紧第二螺栓,使第二训练板固定在第一训练板的顶端;通过弹簧和伸缩

杆下压产生一个缓冲的力,保护学生在做仰卧时由于用力过猛导致突然承受不住身体重量而失重,头猛地往后仰砸到后脑的问题;通过松动紧固螺栓使勾脚棍在滑穿槽内滑动,以调整到锻炼者最舒适的伸展度,再扭紧使勾脚棍固定在支撑板上。

附图说明

[0012] 图1为本发明体育训练用的腹肌板主体结构示意图;

[0013] 图2为本发明腹肌板主体局部立体结构示意图;

[0014] 图3为本发明体育训练用的腹肌板主体俯视局部结构示意图。

[0015] 图中:1腹肌板本体、11凹槽、12泡沫筒、13橡胶套、2第一底棍、21抵膝棍、3套管、31第一螺纹通孔、32第一螺栓、4支撑板、41安装孔、42勾脚棍、43第二底棍、44紧固螺栓、5贯穿空间、51滑槽、52滑板、53转杆、6第一训练板、61第二螺栓、62第二训练板、63第二螺纹通孔、64海绵垫、7缓冲装置、71伸缩杆、72弹簧。

具体实施方式

[0016] 下面将结合本发明实施例中的附图,对本发明实施例中的技术方案进行清楚、完整地描述,显然,所描述的实施例仅仅是本发明一部分实施例,而不是全部的实施例。基于本发明中的实施例,本领域普通技术人员在没有做出创造性劳动前提下所获得的所有其他实施例,都属于本发明保护的范围。

[0017] 请参阅图1—3,本发明提供如下技术方案:一种体育训练用的腹肌板:包括腹肌板本体1,腹肌板本体1的左侧端上固定连接第一底棍2,腹肌板本体1的右侧端上固定连接抵膝棍21,抵膝棍21上设置有套管3,套管3和抵膝棍21上设置有第一螺纹通孔31,套管3上固定连接支撑板4,支撑板4上均匀设置多个安装孔41,支撑板4内设置有勾脚棍42,支撑板4的底端固定连接第二底棍43,腹肌板本体1上设置有贯穿空间5,贯穿空间5内左右侧壁上开设有滑槽51,贯穿空间5内设置第一训练板6,第一训练板6和贯穿空间5之间设置缓冲装置7,第一训练板6的外侧壁上设置第二螺栓61,将第一底棍2和第二底棍43放置在同一平面上,通过支撑板4支撑腹肌板本体1,人坐在腹肌板本体1上背靠第一训练板6,腿膝盖下的腿窝处放置在抵膝棍21上,脚顶在勾脚棍42上,通过缓冲装置7有效解决了由于学生在做仰卧起坐时由于用力过猛导致突然承受不住身体重量而失重,头猛地往后仰砸到后脑的问题当不需要锻炼时,可以用抵膝棍21和勾脚棍42来挂毛巾。

[0018] 其中参阅图2,腹肌板本体1的右侧端上开设有和套管3相匹配的凹槽11,抵膝棍21和勾脚棍42的左右两端套设有泡沫筒12,第一底棍2和第二底棍43的外表面上设有橡胶套13,通过凹槽11可以转动套管3调整腹肌板本体1和支撑板4的角度,通过泡沫筒12使腿膝盖下的腿窝放置在抵膝棍21上和脚顶在勾脚棍42上时舒适,不会硌疼,通过橡胶套13增加第一底棍2和第二底棍43与地面的摩擦力。

[0019] 参阅图1,套管3上设有和第一螺纹通孔31相匹配的第一螺栓32,支撑板4内设有和勾脚棍42相匹配的滑穿槽,支撑板4上设有和安装孔41相匹配的紧固螺栓44,通过扭动第一螺栓32可以将调整好角度的支撑板4固定在抵膝棍21上或对应不同的人调整最佳锻炼角度,通过松动紧固螺栓44使勾脚棍42在滑穿槽内滑动,以调整到锻炼者最舒适的伸展度,再扭紧使勾脚棍42固定在支撑板4上。

[0020] 参阅图3,贯穿空间5内设有滑板52,滑板52左右两侧固定连接有和滑槽51相匹配的滑块,贯穿空间5内设有转杆53,转杆53与第一训练板6的底端固定连接,转杆53贯穿贯穿空间5内侧壁并延伸至腹肌板本体1内,转杆53与腹肌板本体1连接处设有转轴,在仰卧起坐时,第一训练板6以转杆53为基点向下转动,此时滑块在滑槽51内滑动,使滑板52在贯穿空间5内滑动。

[0021] 参阅图1,缓冲装置7包括伸缩杆71,伸缩杆71底端与滑板52固定连接,伸缩杆71上套设有弹簧72,弹簧72和伸缩杆71的顶端与第一训练板6固定连接,第一训练板6以转杆53为基点向下转动时,伸缩杆71抵着滑板52,使滑块在滑槽51内滑动,弹簧72和伸缩杆71此时产生一个缓冲力保护学生在做仰卧时由于用力过猛导致突然承受不住身体重量而失重,头猛地往后仰砸到后脑的问题,起坐时通过弹簧72和伸缩杆71自身的弹性使第一训练板6复位,使锻炼的姿势更加规范。

[0022] 参阅图1,第一训练板6外侧壁上设有和第二螺栓61相匹配的通孔,第一训练板6内设有第二训练板62,第二训练板62外侧壁上均匀设有多个和第二螺栓61相匹配的第二螺纹通孔63,第一训练板6和第二训练板62靠近支撑板4的一面上均设有海绵垫64,当锻炼者的上身过高,可以通过松动第二螺栓61,伸出第二训练板62调整到合适的高度,此时扭紧第二螺栓61,使第二训练板62固定在第一训练板6的顶端,海绵垫64的设置,可以有效保护锻炼者的腰和腹部,增加该腹肌板的舒适度。

[0023] 工作原理:使用时,通过凹槽11可以转动套管3调整腹肌板本体1和支撑板4的角度,通过松动紧固螺栓44使勾脚棍42在滑穿槽内滑动,以调整到锻炼者最舒适的伸展度,再扭紧使勾脚棍42固定在支撑板4,对应锻炼者的上身过高,可以通过松动第二螺栓61,伸出第二训练板62调整到合适的高度,此时扭紧第二螺栓61,使第二训练板62固定在第一训练板6的顶端,将第一底棍2和第二底棍43放置在同一平面上,通过支撑板4支撑腹肌板本体1,人坐在腹肌板本体1上背靠第一训练板6,腿膝盖下的腿窝处放置在抵膝棍21上,脚顶在勾脚棍42上,做仰卧起坐,仰卧时,第一训练板6以转杆53为基点向下转动时,伸缩杆71抵着滑板52,使滑块在滑槽51内滑动,弹簧72和伸缩杆71此时产生一个缓冲力保护学生由于用力过猛导致突然承受不住身体重量而失重,头猛地往后仰砸到后脑的问题,起坐时通过弹簧72和伸缩杆71自身的弹性使第一训练板6复位,使锻炼的姿势更加规范。

[0024] 尽管已经示出和描述了本发明的实施例,对于本领域的普通技术人员而言,可以理解在不脱离本发明的原理和精神的情况下可以对这些实施例进行多种变化、修改、替换和变型,本发明的范围由所附权利要求及其等同物限定。

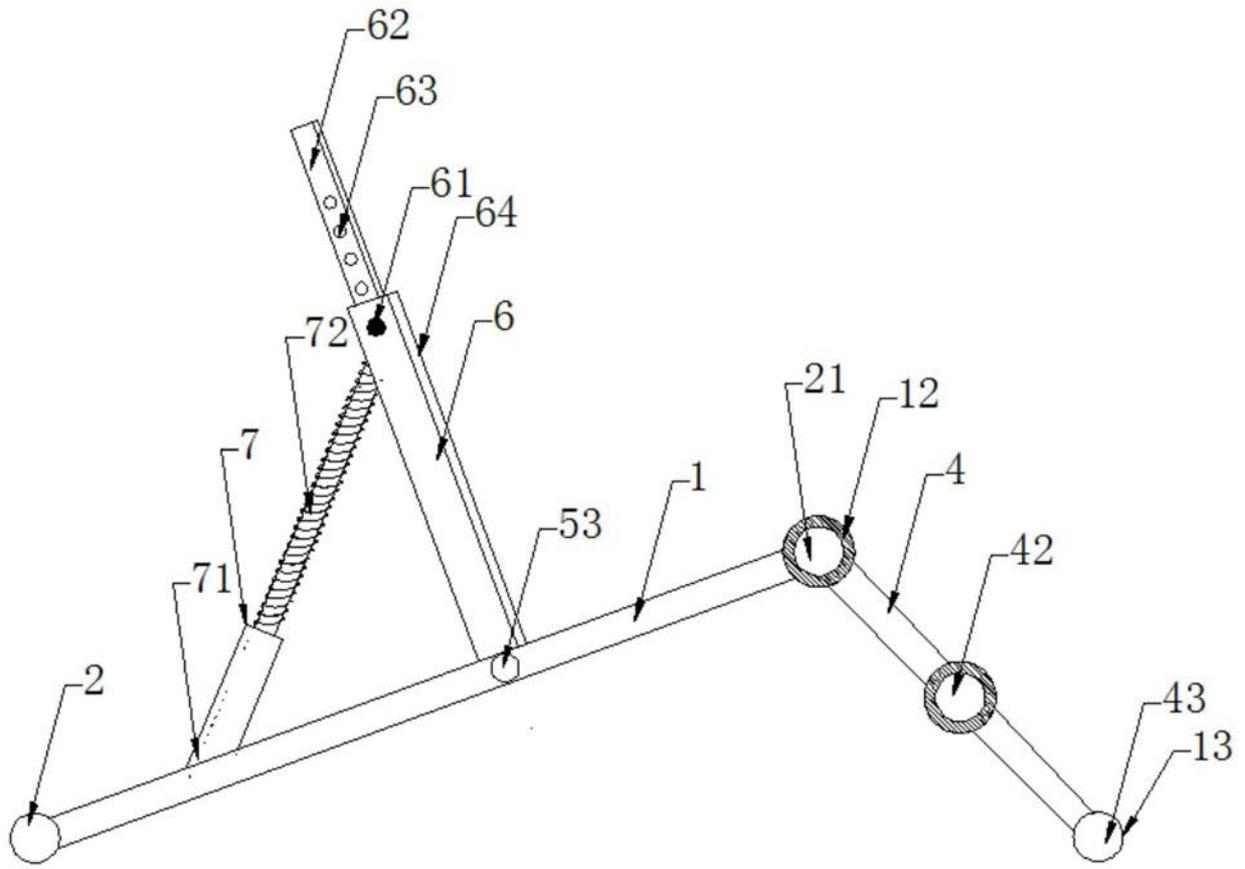


图1

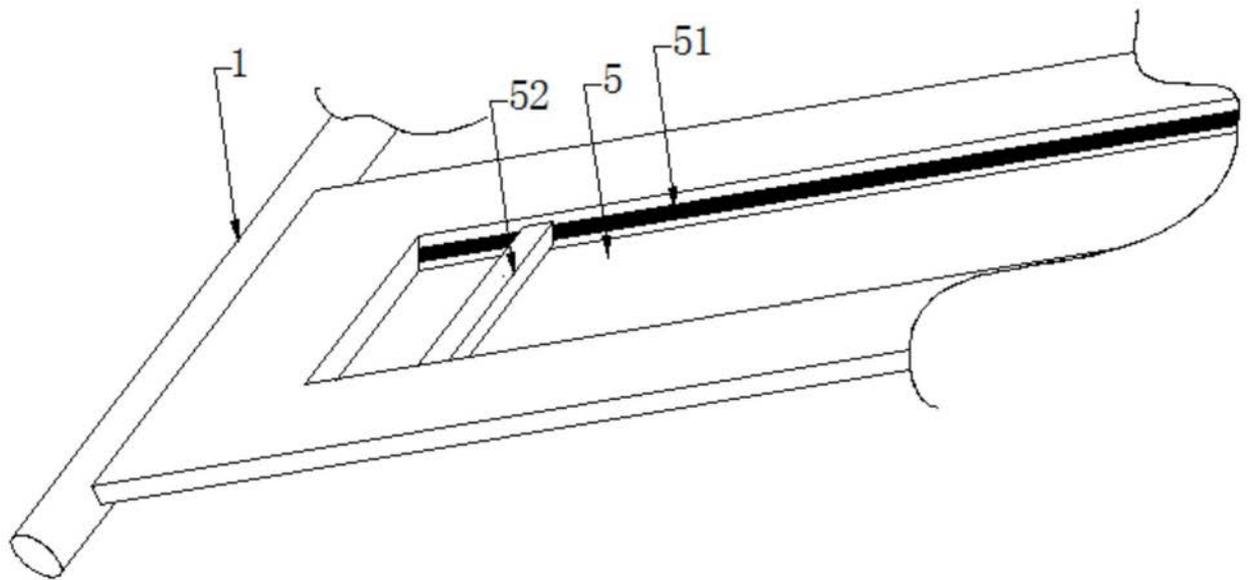


图2

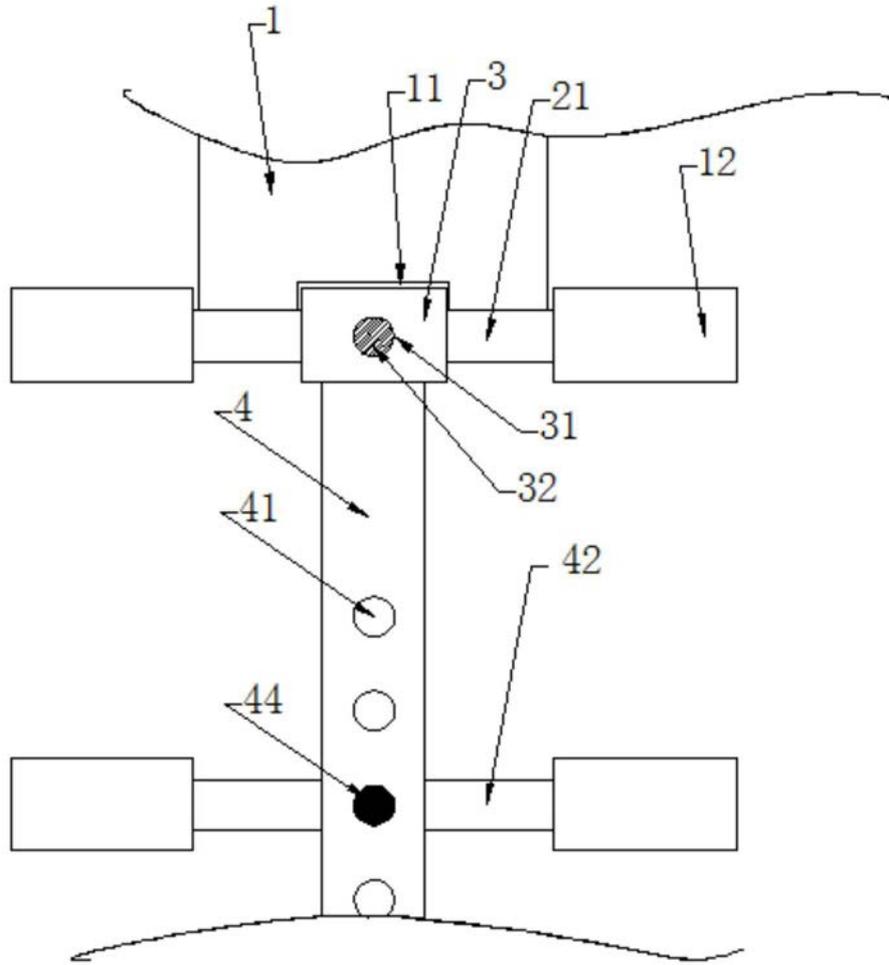


图3