



(12)实用新型专利

(10)授权公告号 CN 206198577 U

(45)授权公告日 2017. 05. 31

(21)申请号 201621237015.0

(22)申请日 2016.11.18

(73)专利权人 吕梁学院

地址 033000 山西省吕梁市离石区学院路1号吕梁学院体育系

(72)发明人 李智慧

(74)专利代理机构 西安铭泽知识产权代理事务所(普通合伙) 61223

代理人 潘宏伟

(51) Int. Cl.

A63B 23/04(2006.01)

A63B 23/02(2006.01)

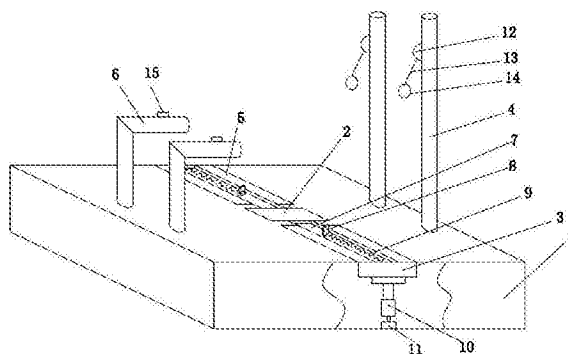
权利要求书1页 说明书3页 附图1页

(54)实用新型名称

一种舞蹈柔韧训练装置

(57)摘要

本实用新型实施例公开了一种舞蹈柔韧训练装置,属于舞蹈训练器材技术领域。该训练装置包括底座,底座的中心设有坐垫,坐垫的两侧设有第一升降台和第二升降台,坐垫的前侧设有两个手握竖杆,坐垫的后侧设有两个立柱,第一升降台和第二升降台均内嵌在底座上,第一升降台和第二升降台靠近坐垫的一端均与底座转动连接,第一升降台和第二升降台远离坐垫一端的下方均设有气缸;第一升降台的上表面设有内凹槽,内凹槽中设有脚蹬板,脚蹬板的一侧与内凹槽的内壁通过弹簧连接;第二升降台与第一升降台的结构相同,大小相同。本实用新型中的舞蹈柔韧训练装置,结构简单,能够防止训练者打滑受伤,提高了柔韧性训练效果。



1. 一种舞蹈柔韧训练装置,其特征在于,包括:

底座(1),所述底座(1)的中心设有坐垫(2),所述坐垫(2)的两侧设有第一升降台(3)和第二升降台(5),所述坐垫(2)的前侧设有两个手握竖杆(6),所述坐垫(2)的后侧设有两个立柱(4),所述第一升降台(3)和所述第二升降台(5)均内嵌在所述底座(1)上,所述第一升降台(3)和所述第二升降台(5)靠近所述坐垫(2)的一端均与所述底座(1)转动连接,所述第一升降台(3)和所述第二升降台(5)远离所述坐垫(2)的一端的下方均设有气缸(11);

所述第一升降台(3)的上表面设有内凹槽(7),所述内凹槽(7)中设有脚蹬板(8),所述脚蹬板(8)的一侧与所述内凹槽(7)的内壁通过弹簧(9)连接,所述第一升降台(3)远离所述坐垫(2)的一端通过伸缩杆(10)连接所述气缸(11)的输出端;

所述第二升降台(5)与所述第一升降台(3)的结构相同,大小相同,并与所述第一升降台(3)对称分布在所述坐垫(2)的两侧;

两个所述立柱(4)的上部分别设有挂环(12),所述挂环(12)通过弹性绳(13)连接拉环(14),两个所述手握竖杆(6)上分别设有开关(15),所述开关(15)分别对应控制相应气缸(11)的启闭。

2. 根据权利要求1所述的舞蹈柔韧训练装置,其特征在于,所述脚蹬板(8)上设有固定带。

3. 根据权利要求1所述的舞蹈柔韧训练装置,其特征在于,所述手握竖杆(6)为倒L型。

4. 根据权利要求1所述的舞蹈柔韧训练装置,其特征在于,所述坐垫(2)和所述内凹槽(7)上均设有软垫。

5. 根据权利要求1所述的舞蹈柔韧训练装置,其特征在于,所述第一升降台(3)和所述第二升降台(5)的上表面与所述底座(1)的上表面位于同一平面上。

一种舞蹈柔韧训练装置

技术领域

[0001] 本实用新型涉及舞蹈训练器材技术领域,特别涉及一种舞蹈柔韧训练装置。

背景技术

[0002] 舞蹈是大多数人们热爱的艺术之一,在学习舞蹈之前,首先要对肢体进行柔韧性的训练,以防止在学习过程中出现肢体拉伤的现象,对肢体的柔韧性训练主要有压腿和下腰两种方式,以训练舞者腿部和腰部的柔韧性,保证跳舞姿势的正确及优美,目前大多数舞蹈场所训练用到的都是简单的横杆,甚至很多舞蹈学员在墙体上进行压腿训练,横杆及墙面都非常坚硬,而且很容易滑脱,对舞蹈训练者造成训练伤害,压腿强度不可调,且在压腿训练时无法保证上半身直立,不能保证训练效果。

实用新型内容

[0003] 本实用新型提供一种舞蹈柔韧训练装置,可以解决现有技术中压腿训练中易滑脱造成训练伤害,且压腿强度不可调,无法保证训练效果的问题。

[0004] 具体的,舞蹈柔韧训练装置,包括:

[0005] 底座,底座的中心设有坐垫,坐垫的两侧设有第一升降台和第二升降台,坐垫的前侧设有两个手握竖杆,坐垫的后侧设有两个立柱,第一升降台和第二升降台均内嵌在底座上,第一升降台和第二升降台靠近坐垫的一端均与底座转动连接,第一升降台和第二升降台远离坐垫的一端的下方均设有气缸;

[0006] 第一升降台的上表面设有内凹槽,内凹槽中设有脚蹬板,脚蹬板的一侧与内凹槽的内壁通过弹簧连接,第一升降台远离坐垫的一端通过伸缩杆连接气缸的输出端;

[0007] 第二升降台与第一升降台的结构相同,大小相同,并与第一升降台对称分布在坐垫的两侧;

[0008] 两个立柱的上部分别设有挂环,挂环通过弹性绳连接拉环,两个手握竖杆上分别设有开关,开关分别对应控制相应气缸的启闭。

[0009] 优选的,脚蹬板上设有固定带。

[0010] 优选的,手握竖杆为倒L型。

[0011] 优选的,坐垫和内凹槽上均设有软垫。

[0012] 优选的,第一升降台和第二升降台的上表面与底座的上表面位于同一平面上。

[0013] 本实用新型中,提供的舞蹈柔韧训练装置,整体设计合理,使用方便,舞蹈训练者的两脚分别固定在脚蹬板上,用手扶着手握竖杆或拉环慢慢向两侧下劈,保证了训练者的脚不会滑出,而使训练者收到伤害;训练者可以通过开关控制相应的气缸的启闭,来对应调节第一升降台和第二升降台的起落,以达到控制压腿强度的目的,手握竖杆和拉环都可以支撑训练者的上半身,保证了对训练者身体柔韧性的训练效果。

附图说明

[0014] 图1为本实用新型提供的舞蹈柔韧训练装置结构示意图。

[0015] 附图标记说明：

[0016] 1-底座,2-坐垫,3-第一升降台,4-立柱,5-第二升降台,6-手握竖杆,7-内凹槽,8-脚蹬板,9-弹簧,10-伸缩杆,11-气缸,12-挂环,13-弹性绳,14-拉环,15-开关。

具体实施方式

[0017] 下面结合附图,对本实用新型的一个具体实施方式进行详细描述,但应当理解本实用新型的保护范围并不受具体实施方式的限制。

[0018] 如图1所示,本实用新型实施例提供的舞蹈柔韧训练装置包括底座1,底座1的中心设有坐垫2,以舞蹈柔韧训练装置训练使用时的方向为前侧,坐垫2的两侧设有第一升降台3和第二升降台5,坐垫2的前侧设有两个手握竖杆6,坐垫2的后侧设有两个立柱4,第一升降台3和第二升降台5均内嵌在底座1上,第一升降台3和第二升降台5靠近坐垫2的一端均与底座1转动连接,第一升降台3和第二升降台5远离坐垫2的一端的下方均设有气缸11。

[0019] 第一升降台3的上表面设有内凹槽7,内凹槽7中设有脚蹬板8,脚蹬板8的一侧与内凹槽7的内壁通过弹簧9连接,第一升降台3远离坐垫2的一端通过伸缩杆10连接气缸11的输出端;由于第一升降台3靠近坐垫2的一端与底座1转动连接,当气缸11启动时,伸缩杆10带动第一升降台3远离坐垫2的一端向上升起,训练者可通过开关15控制气缸11的启闭来控制第一升降台3升起的高度,以调节适合自己的压腿强度。

[0020] 第二升降台5与第一升降台3的结构相同,大小相同,并与第一升降台3对称分布在坐垫2的两侧。

[0021] 两个立柱4的上部分别设有挂环12,挂环12通过弹性绳13连接拉环14,两个手握竖杆6上分别设有开关15,开关15分别对应控制相应气缸11的启闭,两个手握竖杆6上的开关15分别控制同一侧的升降台上的气缸11。

[0022] 其中,脚蹬板8上设有固定带,固定带能够固定训练者的脚部,防止训练者的脚从脚蹬板8上滑脱;手握竖杆6为倒L型,方便训练者在压腿训练时进行手扶,支撑上半身身体直立,保证腿部、腰部训练效果;坐垫2和内凹槽7上均设有软垫,能够提高训练者训练过程的舒适度。

[0023] 使用时,对于初级训练者,可选择面对手握竖杆6坐在坐垫2上,将两脚分别固定在两侧脚蹬板8上,手扶在手握竖杆6上,将上半身身体支撑直立,同时两脚慢慢向两侧蹬开,即可进行身体柔韧性的训练;或可面对立柱4坐在坐垫2上,同样将两脚分别固定在脚蹬板8上,同时两手分别拉拽拉环14,保持上半身直立,两脚慢慢向两侧蹬开,同样可进行身体柔韧性的训练。

[0024] 对于资深的舞蹈者,需要对身体柔韧性进行进一步加强训练,因此,训练者可选择面对手握竖杆6坐在坐垫2上,将两脚分别固定在两侧脚蹬板8上,手扶在手握竖杆6上,将上半身身体支撑直立,同时两脚慢慢向两侧蹬开后,利用双手分别控制手扶竖杆6上的开关15,及分别控制对应的气缸11的启闭,由于升降台靠近坐垫2的一端与底座1转动连接,当气缸11启动时,伸缩杆10带动升降台远离坐垫2的一端向上升起,训练者可通过开关15控制气缸11的启闭来控制升降台升起的高度,以调节适合自己的压腿强度。

[0025] 以上公开的仅为本实用新型的几个具体实施例,但是,本实用新型实施例并非局

限于此,任何本领域的技术人员能思之的变化都应落入本实用新型的保护范围。

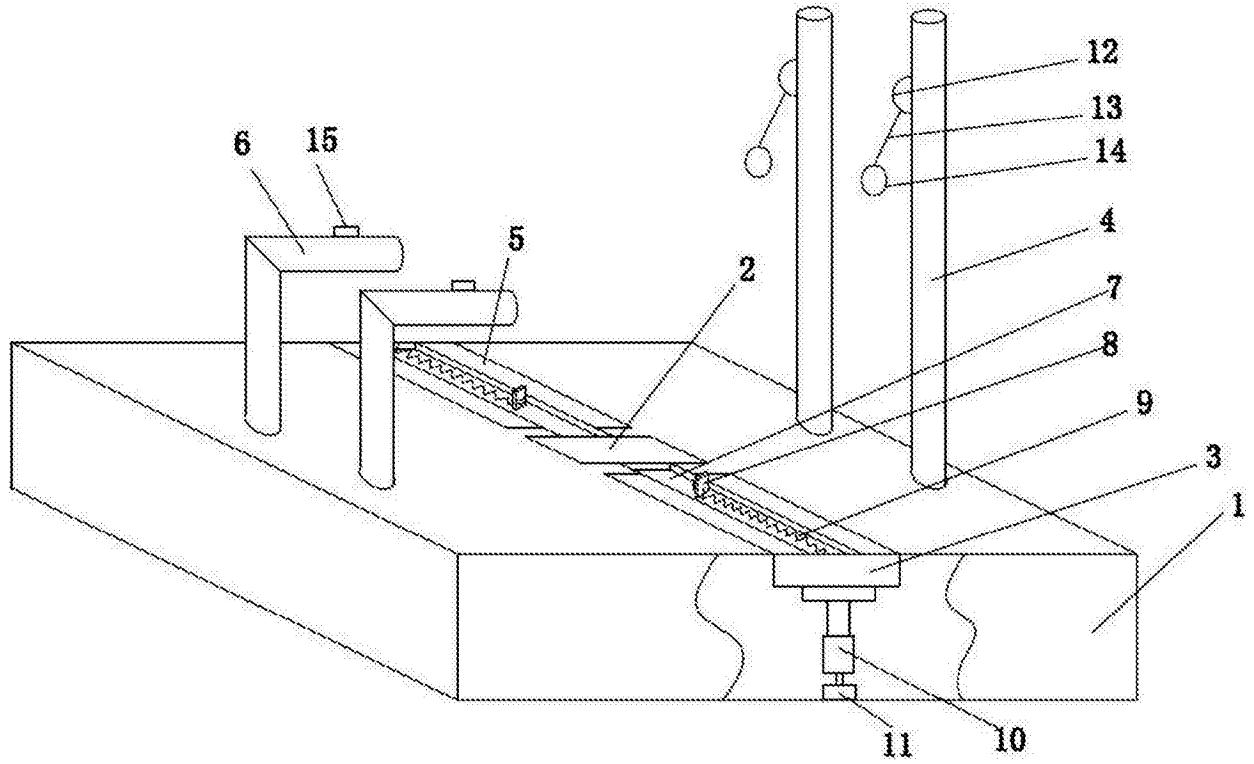


图1