(19)国家知识产权局

(12)实用新型专利

(10)授权公告号 CN 217311800 U
(45)授权公告日 2022.08.30

(21)申请号 202220237921.X

(22)申请日 2022.01.28

(73)专利权人 厦门踏宇科技有限公司
地址 361000 福建省厦门市同安区新民西塘村畲厝里208号

(72)发明人 陈华 代攀

(74)专利代理机构 福州君越知识产权代理事务所(普通合伙) 35299
专利代理师 梁锦平

(51)Int.Cl.
A63B 23/02(2006.01)
A63B 23/04(2006.01)

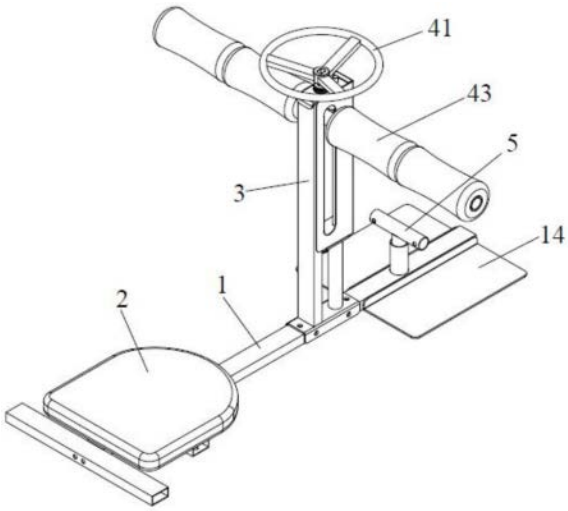
权利要求书1页 说明书4页 附图3页

(54)实用新型名称

腹部拉伸器

(57)摘要

本实用新型公开了一种腹部拉伸器，其包括：底座、坐垫、压脚支架、压杆调节机构及勾脚架，坐垫设置在底座上，压脚支架设置在坐垫前端的底座上，压杆调节机构具有调节转盘、调节丝杆及调节压杆，调节转盘设置在压脚支架的顶端，调节转盘的底端连接调节丝杆，调节压杆可上下滑动的配合在调节丝杆上，勾脚架设置在压脚支架前端的底座上。本实用新型通过设置坐垫、压脚支架及勾脚架可兼具仰卧起坐、深蹲、腿部拉伸等功能于一体，方便用户进行健身或康复训练，本实用新型有助于多数运动项目运动前或运动后的锻炼，且结构简单，费用低，组装及使用均十分方便，可快速上手，体积小，节省空间，易于存放。



CN 217311800 U

1.一种腹部拉伸器，其特征在于，包括：底座、坐垫、压脚支架、压杆调节机构及勾脚架，坐垫设置在底座上，压脚支架设置在坐垫前端的底座上，压杆调节机构具有调节转盘、调节丝杆及调节压杆，调节转盘设置在压脚支架的顶端，调节转盘的底端连接调节丝杆，调节压杆可上下滑动的配合在调节丝杆上，勾脚架设置在压脚支架前端的底座上。

2.如权利要求1所述的一种腹部拉伸器，其特征在于：所述压杆调节机构还包括导杆及直线轴承，所述调节压杆的一侧设有连接座，直线轴承设置在连接座上，导杆套设在直线轴承上且间隔位于调节丝杆的一侧。

3.如权利要求1所述的一种腹部拉伸器，其特征在于：所述调节丝杆于调节转盘与压脚支架的顶端之间、调节丝杆的底端与压脚支架之间分别设有一推力轴承。

4.如权利要求1所述的一种腹部拉伸器，其特征在于：所述压脚支架设有供调节转盘安装的上安装板、供调节丝杆安装的下安装板、及将调节丝杆遮盖的封板，封板上设有供调节压杆移动的长槽。

5.如权利要求1所述的一种腹部拉伸器，其特征在于：所述底座具有一长杆，所述坐垫可调节的设置在底座的长杆上。

6.如权利要求5所述的一种腹部拉伸器，其特征在于：所述长杆上设有多个调节孔，坐垫的底端设有滑座，滑座可滑动的设置在长杆上，滑座对应长杆的调节孔一侧设有限位孔，通过限位销穿过限位孔及其中一调节孔将坐垫与底座固定在一起。

7.如权利要求5所述的一种腹部拉伸器，其特征在于：所述底座的后端还设有一与长杆垂直设置的后支撑杆。

8.如权利要求1所述的一种腹部拉伸器，其特征在于：坐垫的底部设有一坐垫支架，所述滑座设置在坐垫支架的中心，坐垫支架具有两坐垫支撑板，两坐垫支撑板支撑在坐垫的两侧。

9.如权利要求1所述的一种腹部拉伸器，其特征在于：所述底座于对应勾脚架的左右两侧设有防滑脚垫。

10.如权利要求1所述的一种腹部拉伸器，其特征在于：所述勾脚架可拆卸的安装在底座上，底板上设有供勾脚架安装的勾脚座，勾脚架包括安装座及勾脚管，安装座可拆卸的安装在勾脚座上，并通过旋钮进行限位，勾脚管设置在安装座上，勾脚管的两端套设有泡棉。

腹部拉伸器

技术领域

[0001] 本实用新型涉及健身与康复器材的技术领域，特别是指一种腹部拉伸器。

背景技术

[0002] 随着社会节奏的加快、工作压力的增加，很大一部分人们由于运动不足，普遍都有腰身、下背及膝盖的酸、痛或僵硬的困扰，使双脚与腰部无力有效支撑躯干，改变了人体的支撑重心，不仅影响到体态，也影响到行动的灵活度，长时间下会因压迫而造成身体不同病变。而背痛形成的主要原因是脊柱附近的肌力过于衰弱，而无法适当地承担身体的重量所引起。因此，若有适当的运动来增强腹部、背部以及躯干部位的肌力可以避免或减轻下背痛的症状。另外，肌肉是控制关节活动的主动元件，肌肉收缩，关节才会动，若肌肉控制能力差，关节也会疼痛。故如能长期进行核心、肌肉、骨骼、韧带及关节的强化运动，可以预防曲膝、弯腰及驼背的提早出现，而这些保养运动能维持关节的灵活度，增加膝关节肌力及耐力。在各式运动中，腿部拉伸、蹲立运动或称为深蹲、仰卧起坐、对于克服前述体态问题、关节灵活性问题及增加核心力量具有极大的效果，特别是腿部拉伸对于运动后的肌肉拉伤起到很好的康复作用。

[0003] 经常进行腿部拉伸动作可以舒缓僵硬的肌肉或者关节，缓解腰酸背痛的症状，也可以提高人体的平衡能力，增强身体素质。通过大腿内侧拉伸，能松弛大腿内侧肌肉群如内收肌，能改善内收肌的紧张、痉挛而缓解疼痛。尤其是经常运动或行走的患者，适当进行大腿内侧拉伸，能使症状进一步缓解；拉伸大腿内侧，可以松弛大腿内侧关节囊，从而改善髋关节活动范围，使髋关节更为灵活。在运动之前进行拉伸，可避免在运动过程中发生急性髋关节损伤。大腿内侧拉伸除可以在运动前适当进行，运动后也可以适当进行，有利于缓解延迟性肌肉酸痛，尤其是对于跑步、跳远、跳绳的患者，更加实用。

[0004] 随着健身文化的发展，越来越多的人崇尚健身效果，而有效的训练是达到健身效果的必备条件，现有的健身器无法集深蹲、腿部拉伸及仰卧起坐等动作为一体，一般一种健身器材仅能针对一个部位进行锻炼，多功能的健身器大多数结构复杂、体积大，且健身效果差，仅能够对腹部进行锻炼，不能对腿部进行相应的锻炼，难以满足人们锻炼需要。

实用新型内容

[0005] 本实用新型的目的在于克服现有技术不足，提供一种结构简单，可进行多种锻炼方式的腹部拉伸机。

[0006] 为了达成上述目的，本实用新型的解决方案是：

[0007] 一种腹部拉伸器，其包括底座、坐垫、压脚支架、压杆调节机构及勾脚架，坐垫设置在底座上，压脚支架设置在坐垫前端的底座上，压杆调节机构具有调节转盘、调节丝杆及调节压杆，调节转盘设置在压脚支架的顶端，调节转盘的底端连接调节丝杆，调节压杆可上下滑动的配合在调节丝杆上，勾脚架设置在压脚支架前端的底座上。

[0008] 进一步，所述压杆调节机构还包括导杆及直线轴承，所述调节压杆的一侧设有连

接座，直线轴承设置在连接座上，导杆套设在直线轴承上且间隔位于调节丝杆的一侧。

[0009] 进一步，所述调节丝杆于调节转盘与压脚支架的顶端之间、调节丝杆的底端与压脚支架之间分别设有一推力轴承。

[0010] 进一步，所述调节压杆的两端套设有泡棉。

[0011] 进一步，所述压脚支架设有供调节转盘安装的上安装板、供调节丝杆安装的下安装板、及将调节丝杆遮盖的封板，封板上设有供调节压杆移动的长槽。

[0012] 进一步，所述底座具有一长杆，所述坐垫可调节的设置在底座的长杆上。

[0013] 进一步，所述长杆上设有多个调节孔，坐垫的底端设有滑座，滑座可滑动的设置在长杆上，滑座对应长杆的调节孔一侧设有限位孔，通过限位销穿过限位孔及其中一调节孔将坐垫与底座固定在一起。

[0014] 进一步，所述底座的后端还设有一与长杆垂直设置的后支撑杆。

[0015] 进一步，坐垫的底部设有一坐垫支架，所述滑座设置在坐垫支架的中心，坐垫支架具有两坐垫支撑板，两坐垫支撑板支撑在坐垫的两侧。

[0016] 进一步，所述底座于对应勾脚架的左右两侧设有防滑脚垫。

[0017] 进一步，所述勾脚架可拆卸的安装在底座上，底板上设有供勾脚架安装的勾脚座，勾脚架包括安装座及勾脚管，安装座可拆卸的安装在勾脚座上，并通过旋钮进行限位，勾脚管设置在安装座上，勾脚管的两端套设有泡棉。

[0018] 采用上述结构后，本实用新型腹部拉伸器通过压杆调节机构的调节压杆于压脚支架上移动，可辅助用户压紧大腿根部，运动后的肌肉损伤可通过本实用新型拉伸康复。通过设置坐垫、压脚支架及勾脚架可兼具仰卧起坐、深蹲、腿部拉伸等功能于一体，方便用户进行健身或康复训练，本实用新型有助于多数运动项目运动前或运动后的锻炼，且结构简单，费用低，组装及使用均十分方便，可快速上手，体积小，节省空间，易于存放。

附图说明

[0019] 图1为本实用新型的立体分解图。

[0020] 图2为本实用新型的其中一种使用状态组合立体图。

[0021] 图3为图2另一方向的立体图。

[0022] 图4为本实用新型另一种使用状态的组合立体图。

[0023] 图5为图4另一方向的立体图。

具体实施方式

[0024] 为了进一步解释本实用新型的技术方案，下面通过具体实施例来对本实用新型进行详细阐述。

[0025] 在本实用新型的描述中，需要理解的是，术语“中心”、“纵向”、“横向”、“上”、“下”、“前”、“后”、“左”、“右”、“竖直”、“水平”、“顶”、“底”、“内”、“外”等指示方位或位置关系为基于附图所示的方位或位置关系，仅是为了便于描述本实用新型和简化描述，而不是指示或暗示所指的装置或元件必须具有特定的方位、以特定的方位构造和操作，因此不能理解为对本实用新型的限制。在本实用新型的描述中，除非另有说明，“多个”的含义是两个或两个以上。

[0026] 如图1至图5所示，本实用新型揭示了一种腹部拉伸器，其包括底座1、坐垫2、压脚支架3、压杆调节机构4及勾脚架5，坐垫2设置在底座1上，压脚支架3设置在坐垫2前端的底座1上，压杆调节机构4具有调节转盘41、调节丝杆42及调节压杆43，调节转盘41设置在压脚支架3的顶端，调节转盘41的底端连接调节丝杆42，调节压杆43可上下滑动的配合在调节丝杆42上，勾脚架5设置在压脚支架3前端的底座1上。

[0027] 如图2及图3所示，本实用新型腹部拉伸器关键在于可进行压腿动作，使用时，坐在坐垫2上，两脚掌相对并拢，膝盖对准调节压杆43，转动调节转盘41，带动调节丝杆42转动，调节丝杆42转动时会带动调节压杆43沿着调节丝杆42向下移动下压膝盖，当调节至拉筋强度时，可保持10-30秒，之后反向旋转调节转盘41，使调节压杆43上移，重复压脚、放松的动作，可对大腿内侧机腹股沟进行拉伸，锻炼长收肌、短收肌、大收肌、股薄肌及耻骨肌等肌群，可辅助修复骨盆带的撕裂性骨折、鼠蹊部肌肉拉伤、耻骨炎、梨状肌综合症、内收肌肌腱炎、大转子滑囊炎。

[0028] 如图4及图5所示，本实用新型腹部拉伸器可进行两种健身动作，其中一种是坐在坐垫2上，两只脚往前伸出，从勾脚架5底部勾起，进行仰卧起坐动作；另一种是面朝底座1前方，站在勾脚架5与压脚支架3之间，两只脚放在勾脚架5的底部，可进行深蹲动作，下蹲时，两只脚的膝盖窝卡在压杆调节机构4的调节压杆43上，采用本实用新型进行深蹲可避免因深蹲姿势不正确而伤到膝盖，同时锻炼核心力量，是锻炼腹肌、大腿和臀部的最佳工具，帮助塑造线条。在进行仰卧起坐时，压脚支架3及压杆调节机构4无需参与，在进行深蹲动作时，坐垫2不参。

[0029] 本实用新型腹部拉伸器通过设置坐垫2、压脚支架3及勾脚架5可兼具仰卧起坐、深蹲、腿部拉伸等功能于一体，可进行健身或康复训练，有助于多数运动项目运动前或运动后的锻炼，且结构简单，费用低，组装及使用均十分方便，可快速上手，体积小，节省空间，易于存放。

[0030] 为了提高调节丝杆42的使用寿命，保证调节压杆43的运动精度，所述压杆调节机构4还包括导杆44及直线轴承45，所述调节压杆43的一侧设有连接座431，直线轴承45设置在连接座431上，导杆44套设在直线轴承45上且间隔位于调节丝杆42的一侧。为了使调节转盘41转动更为顺畅，所述调节丝杆42与于调节转盘41与压脚支架3的顶端之间、调节丝杆42的底端与压脚支架3之间分别设有一推力轴承46。为了提高调节压杆43的使用舒适度，调节压杆43的两端套设有泡棉47。

[0031] 所述压脚支架3设有供调节转盘41安装的上安装板31、供调节丝杆42及导杆44安装的下安装板32及将调节丝杆42及导杆44遮盖的封板33，封板33上设有供调节压杆43移动的长槽34。

[0032] 所述底座1具有一长杆11，所述坐垫2可调节的设置在底座1的长杆11上，使坐垫2可适用不同体型、不同身高的用户使用。长杆11上设有多个调节孔12，坐垫2的底端设有滑座21，滑座21可滑动的设置在长杆11上，滑座1对应长杆11的调节孔12一侧设有限位孔，通过限位销22穿过限位孔及其中一调节孔12可将坐垫2与底座1固定在一起。底座1的后端还设有一与长杆11垂直设置的后支撑杆13。

[0033] 为了提高坐垫2的稳定性，坐垫2的底部设有一坐垫支架23，所述滑座21设置在坐垫支架23的中心，坐垫支架23具有两坐垫支撑板24，两坐垫支撑板24支撑在坐垫2的两侧。

[0034] 为了提高使用时的稳定性及安全性，所述底座1于对应勾脚架5的左右两侧还设有防滑脚垫14，防滑脚垫14固定设置在底座1的长杆11左右两侧。使用本实用新型腹部拉伸器进行运动时，将脚部放置在两防滑脚垫14上。

[0035] 所述勾脚架5可拆卸的安装在底座1上，底板1的长杆11顶端设有供勾脚架5安装的勾脚座15，勾脚架5包括安装座51及勾脚管52，安装座51可拆卸的安装在勾脚座15上，并通过旋钮53进行限位，勾脚管52设置在安装座51上，勾脚管52的两端套设有泡棉54，提高使用的舒适度。

[0036] 上述实施例和图式并非限定本实用新型的产品形态和式样，任何所属技术领域的普通技术人员对其所做的适当变化或修饰，皆应视为不脱离本实用新型的专利范畴。

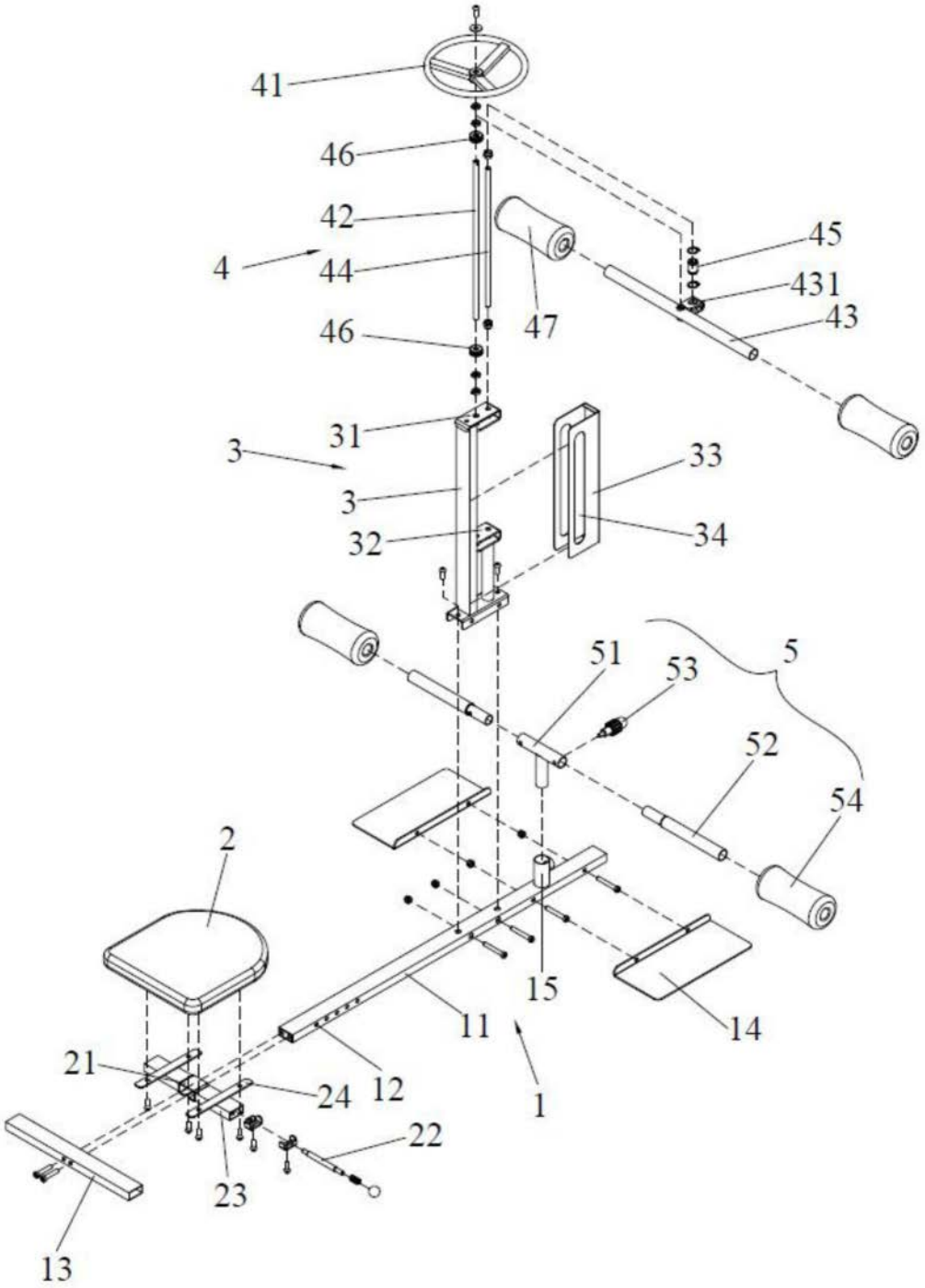

41
46
42
4
44
46
47
45
431
43
31
3
3
33
32
34
51
53
5
52
54
2
15
11
14
21
24
12
1
22
23
13

图1

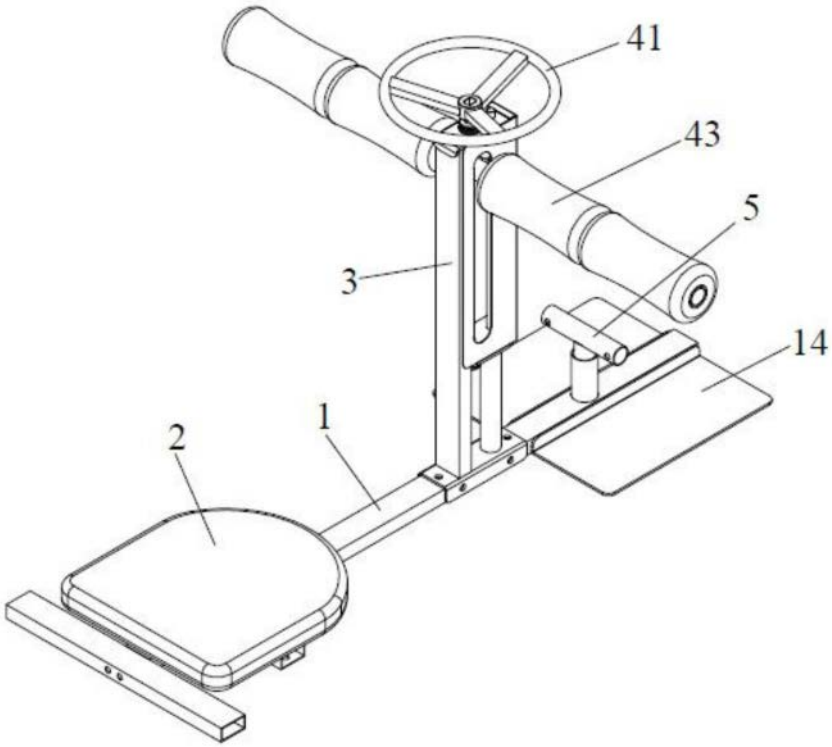


图2

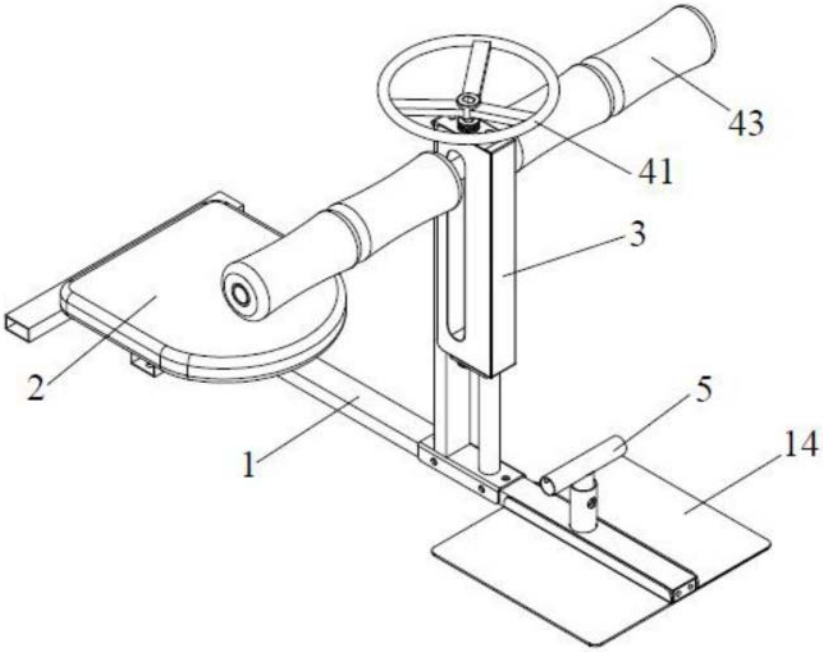


图3

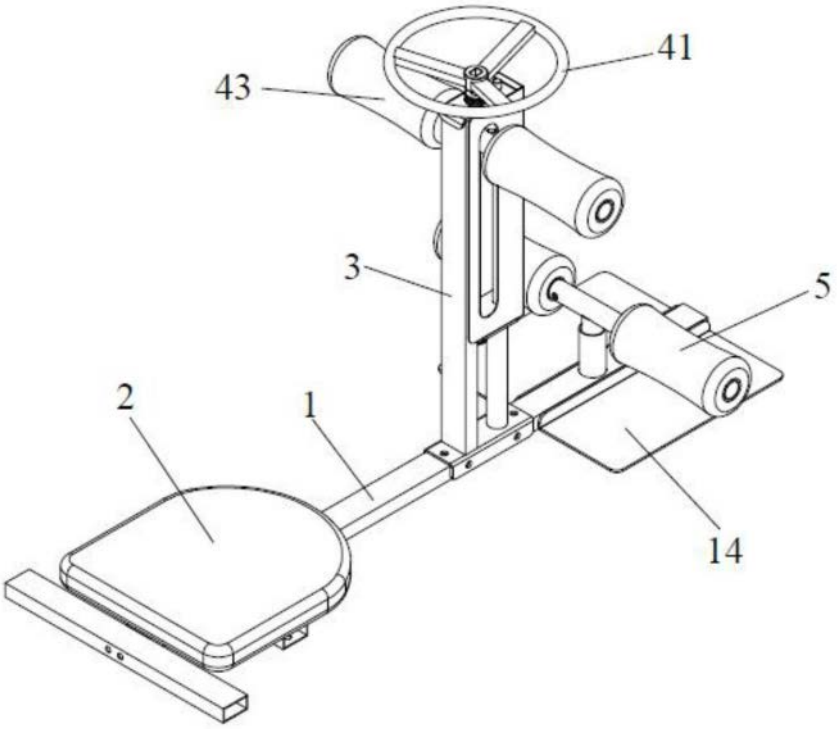


图4

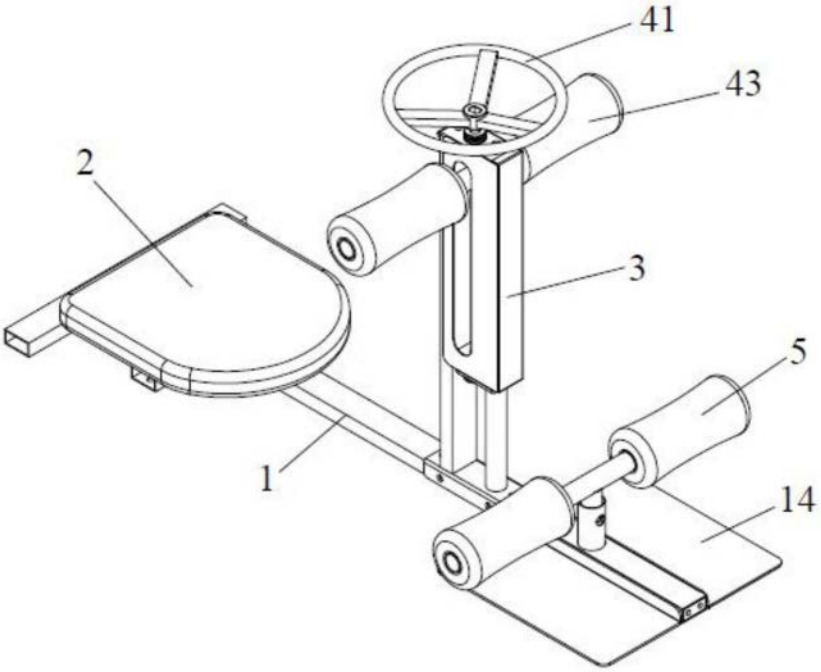


图5