



(12)发明专利申请

(10)申请公布号 CN 106540410 A

(43)申请公布日 2017. 03. 29

(21)申请号 201611051237.8

(22)申请日 2016.11.23

(71)申请人 赵龙

地址 100089 北京市海淀区大河庄苑4号楼
3单元1211号

(72)发明人 赵龙

(74)专利代理机构 北京细软智谷知识产权代理
有限责任公司 11471

代理人 王淑玲

(51)Int.Cl.

A63B 22/14(2006.01)

A63B 23/02(2006.01)

A63B 23/12(2006.01)

A63B 17/00(2006.01)

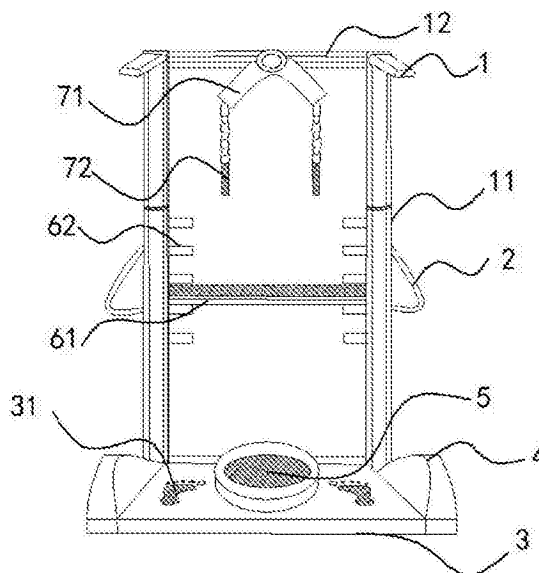
权利要求书1页 说明书4页 附图2页

(54)发明名称

一种中老年人家庭健身一体机

(57)摘要

本发明涉及一种中老年人家庭健身一体机，包括本体，本体由至少两根相互平行的支撑立柱组成，且相邻的两个支撑立柱的底部通过平衡站立板相连接，支撑立柱的中部设置有保护装置，本发明的有益效果为：通过在本体的底部设置平衡站立板以及与平衡站立板相匹配的保护装置，能够方便人们练习闭眼单腿直立，尤其是方便中老年人，在练习的过程中能够保障安全性；根据本发明中本体的结构特征在合适的位置安装了相应的健身机构，能够将室外的多种健身设备汇聚一起，大大的减小了设备的占用空间，能够很容易的放入室内进行练习；另外，本发明的支撑立柱设置成可伸缩或者可调节的结构，以及各个锻炼机构均设置成可拆卸的方式，能够方便设备的安装和携带。



1. 一种中老年人家庭健身一体机, 其特征在于, 包括本体, 所述本体由至少两根相互平行的支撑立柱组成, 且相邻的两个所述支撑立柱的底部通过平衡站立板相连接, 所述支撑立柱的中部设置有保护装置。

2. 根据权利要求1所述的中老年人家庭健身一体机, 其特征在于: 所述平衡站立板的中部设置有转腰器, 所述转腰器可拆卸的设置在该平衡站立板上, 且所述转腰器两侧的所述平衡站立板上分别设置有单脚站立区。

3. 根据权利要求1所述的中老年人家庭健身一体机, 其特征在于: 所有的所述支撑立柱上分别设置有保护装置, 所有的所述保护装置在同一水平面上, 所述保护装置由支撑架制成, 且所述支撑架包括辅助加固杆和与所述支撑立柱相垂直的水平撑杆, 所述辅助加固杆倾斜设置, 且所述辅助加固杆与所述水平撑杆一体设置。

4. 根据权利要求1-3中任意一项所述的中老年人家庭健身一体机, 其特征在于: 还包括背部肩部韧带拉伸器, 所述背部肩部韧带拉伸器设置在所述本体上部的连接横梁上。

5. 根据权利要求4所述的中老年人家庭健身一体机, 其特征在于: 所述背部肩部韧带拉伸器包括连接杆和分别设置在所述连接杆两端的拉手, 所述连接杆的中部通过转轴安装在所述连接横梁上, 两个所述拉手分别通过连接链与所述连接杆相连接。

6. 根据权利要求1、2、3或5中任意一项所述的中老年人家庭健身一体机, 其特征在于: 还包括压腿器, 所述压腿器设置在相邻的两个所述支撑立柱之间, 且所述压腿器可调节的设置在该支撑立柱上。

7. 根据权利要求6所述的中老年人家庭健身一体机, 其特征在于: 所述压腿器包括支撑齿板和压腿杆, 所述支撑齿板均匀的设置在所述支撑立柱上, 且相邻的两个支撑立柱上的所述支撑齿板镜像相对设置, 所述压腿杆搭设在同一平面上的两个所述支撑齿板上, 所有的所述支撑齿板上分别设有与所述压腿杆相匹配的放置槽。

8. 根据权利要求1、2、3、5或7中任意一项所述的中老年人家庭健身一体机, 其特征在于: 所述支撑立柱由伸缩柱或者相互套接的支撑管制成。

9. 根据权利要求8所述的中老年人家庭健身一体机, 其特征在于: 所述本体的底端还设置有稳定平衡支腿, 所述平衡支腿与所述支撑立柱垂直可拆卸连接, 所述平衡支腿上设置有加重部; 所述平衡站立板可拆卸的安装在所述支撑立柱的底部, 且所述平衡站立板的底面与所述平衡支腿的底面相平齐。

10. 根据权利要求9所述的中老年人家庭健身一体机, 其特征在于: 还包括单杠, 所述单杠包括分别垂直设置在相邻的两个所述支撑立柱顶端的握持杆, 所述握持杆固定安装在所述支撑立柱的顶端。

一种中老年人家庭健身一体机

技术领域

[0001] 本发明属于日常健身器械技术领域,具体涉及一种中老年人家庭健身一体机。

背景技术

[0002] 随着我国经济的发展,以及人口的老龄化,日常健身器材成为了公共设施以及人们日常生活中不可或缺的设备,在现有的公园中为了方便人们健身,会设置一些基础的健身器材,如转腰器、单杠、双杠和压腿器等,帮助人们锻炼,但是近年来由于空气环境污染、汽车尾气严重,室外健身对人们的身体健康越来越不利。同时,在锻炼的项目中,市场中没有针对中老年的家庭的系统的有针对性的科学健身设备(中老年健身更科学的方法在于关于身体的灵活性、灵敏度和平衡性的练习),近几年公园中有一些锻炼的器械,但非常的笨重不能够进入家庭作为室内练习;另外,日常公园的这些健身设备功能较为单一,每一项都占地不小,同时安装和使用很不方便。

[0003] 现有的日常健身锻炼中,闭眼单腿直立是一个很好的让中老年人保持身体平衡、防止中老年人经常性摔倒的健身方式,但是由于现有的健身器材中并没有针对该健身项目的锻炼,而且没有器材对该健身项目有正确的引导联系及其采取相应的安全防护措施。

发明内容

[0004] 本发明针对现有技术中存在的问题提供了一种中老年人家庭健身一体机,通过在本体的底部设置平衡站立板以及与平衡站立板相匹配的保护装置,能够方便中老年人练习闭眼单腿直立,在练习的过程中能够保障安全性;根据本发明中本体的结构特征在合适的位置安装了相应的健身机构,能够将室外的多种健身设备汇聚一起,大大的减小了设备的占用空间,能够很容易的放入室内进行练习,同时避免了因室外锻炼增加呼吸量而吸入了更多的有害物质;另外,本发明的支撑立柱设置成可伸缩或者可调节的结构,以及各个锻炼机构均设置成可拆卸的方式,能够方便设备的安装和携带。

[0005] 具体的本发明的技术方案为:一种中老年人家庭健身一体机,包括本体,所述本体由至少两根相互平行的支撑立柱组成,且相邻的两个所述支撑立柱的底部通过平衡站立板相连接,所述支撑立柱的中部设置有保护装置。

[0006] 本发明技术方案的进一步优化,所述平衡站立板的中部设置有转腰器,所述转腰器可拆卸的设置在所述平衡站立板上,且所述转腰器两侧的所述平衡站立板上分别设置有单脚站立区。

[0007] 本发明技术方案的进一步优化,所有的所述支撑立柱上分别设置有保护装置,所有的所述保护装置在同一水平面上,所述保护装置由支撑架制成,且所述支撑架包括辅助加固杆和与所述支撑立柱相垂直的水平撑杆,所述辅助加固杆倾斜设置,且所述辅助加固杆与所述水平撑杆一体设置。

[0008] 本发明技术方案的进一步优化,还包括背部肩部韧带拉伸器,所述背部肩部韧带拉伸器设置在所述本体上部的连接横梁上。

[0009] 本发明技术方案的进一步优化,所述背部肩部韧带拉伸器包括连接杆和分别设置在所述连接杆两端的拉手,所述连接杆的中部通过转轴安装在所述连接横梁上,两个所述拉手分别通过连接链与所述连接杆相连接。

[0010] 本发明技术方案的进一步优化,还包括压腿器,所述压腿器设置在相邻的两个所述支撑立柱之间,且所述压腿器可调节的设置有所述支撑立柱上。

[0011] 本发明技术方案的进一步优化,所述压腿器包括支撑齿板和压腿杆,所述支撑齿板均匀的设置在所述支撑立柱上,且相邻的两个支撑立柱上的所述支撑齿板镜像相对设置,所述压腿杆搭设在同一平面上的两个所述支撑齿板上,所有的所述支撑齿板上分别设有与所述压腿杆相匹配的放置槽。

[0012] 本发明技术方案的进一步优化,所述支撑立柱由伸缩柱或者相互套接的支撑管制成。

[0013] 本发明技术方案的进一步优化,所述本体的底端还设置有稳定平衡支腿,所述平衡支腿与所述支撑立柱垂直可拆卸连接,所述平衡支腿上设置有加重部;所述平衡站立板可拆卸的安装在所述支撑立柱的底部,且所述平衡站立板的底面与所述平衡支腿的底面相平齐。

[0014] 本发明技术方案的进一步优化,还包括单杠,所述单杠包括分别垂直设置在相邻的两个所述支撑立柱顶端的握持杆,所述握持杆固定安装在所述支撑立柱的顶端。

[0015] 本发明的有益效果为:通过在两个支撑立柱的底部之间设置平衡站立板,并在中部在其中部设置保护装置,能够使锻炼者站在本体内进行闭眼单腿直立训练,而且能够保障锻炼者的安全性,不会使其摔倒或者摔伤;结合支撑立柱上的保护装置锻炼者可以在中间的转腰器上做腰部锻炼,另外,在本发明的装置上还可使用保护装置做双臂支撑、悬腿抬举的练习、单杠拉伸的练习、压腿练习、脑手协调练习以及背部拉伸的练习,从而能够实现一个装置多个用途的目的,而且将多个功能汇聚为一体,经过设计能够大大节省多种设备的占用空间,更加方便人们的日常使用。

[0016] 通过将平衡站立板可拆卸的安装在支撑立柱的底部,将支撑立柱设置成可伸缩的结构,以及背部拉伸机构、转腰器等均设置成可拆卸的结构,能够在不使用或者运输的过程中方便携带,而且不占用空间,使用更加的灵活。

附图说明

[0017] 为了更清楚地说明本发明实施例或现有技术中的技术方案,下面将对实施例或现有技术描述中所需要使用的附图作简单地介绍,显而易见地,下面描述中的附图仅仅是本发明的一些实施例,对于本领域技术人员来讲,在不付出创造性劳动的前提下,还可以根据这些附图获得其他的附图。

[0018] 图1是本发明中老年人家庭健身一体机的正面结构示意图;

[0019] 图2是本发明中老年人家庭健身一体机的侧面结构示意图。

[0020] 图中1-握持杆;11-支撑立柱;12-连接横梁;13-平衡支腿;2-保护装置;21-水平撑杆;22-辅助加固杆;3-平衡站立板;31-单脚站立区;4-加重部;5-转腰器;61-压腿杆;62-支撑齿板;71-连接杆;72、拉手。

具体实施方式

[0021] 为使本发明的目的、技术方案和优点更加清楚,下面将对本发明的技术方案进行详细的描述。显然,所描述的实施例仅仅是本发明的一部分实施例,而不是全部的实施例。基于本发明中的实施例,本领域技术人员在没有做出创造性劳动的前提下所得到的所有其它实施方式,都属于本发明所保护的范围。

[0022] 实施例1

[0023] 中医认为身体患病主要是阴阳失调、阴虚阳亢,导致五脏六腑之间相互失调引起的,经过医学研究单腿站立则可以很好地引血下行,引气归元,将气血收于肝经的太冲穴、肾经得涌泉穴和脾经的太白穴,从而有效地调节身体的平衡,进而使肝、脾、肾等脏器功能都得到快速的增强。现有的一些体能健康测试中将单脚站立作为一个独立的测试项目,来判断人身体的综合健康程度,尤其是对于中老年人来说,单脚站立时间的长短反应其身体机能的是否健康的主要因素。平常人们练习单脚支撑能够预防老年痴呆,帮助协调身体的平衡性,降低老年人发生半身不遂的机率,但是在练习的过程中需要做好安全防护。

[0024] 针对现有上述情况,如图1所示本发明提供了一种中老年人家庭健身一体机,包括本体,所述本体由至少两根相互平行的支撑立柱11组成,(根据需要如果在公共场所需要多人同时练习时,则可以并排设置多根支撑立柱11,如果是在家庭单独使用时只需要设置两根支撑立柱11即可,既能够节省占地面积,也方便安装使用),具体的相邻的两个所述支撑立柱11的底部通过平衡站立板3相连接,人们可以站在站立板上进行练习,所述支撑立柱11的中部设置有保护装置2,由于中老年骨质比较疏松,所以要做好安全防护措施,在平衡站立板3两侧的支撑立柱11上设置保护装置2能够保护锻炼者。

[0025] 为了方便使用者进行全方位的锻炼,在所述平衡站立板3的中部设置有转腰器5,所述转腰器5可拆卸的设置在所述平衡站立板3上,转腰器5的底部通过螺栓固定在平衡站立板3上,或者也可以在平衡站立板3上设置一个安装槽,将转腰器5固定在安装槽内;在所述转腰器5两侧的所述平衡站立板3上分别设置有单脚站立区31,在单脚站立区31内设置有防滑凸起或者类似于脚的形状的限位区域槽,方便使用者站立到正确的位置。

[0026] 另外,为了达到更好的使用效果,在单脚站立区31内还可设置缓冲垫、加热垫或者理疗垫等。

[0027] 本技术方案提供的是中老年人家庭健身一体机,因为在现有技术中,人们在公园进行健身训练通常是一些低强度的拉伸练习,所以为了更好的进行锻炼和充分利用装置中的各个结构,如图2所示将所有的所述支撑立柱11上分别设置有保护装置2,所有的所述保护装置2在同一水平面上,该设计既能够扩大本体上保护装置2的保护区域,也能够方便使用者两只手同时抓握,所述保护装置2由支撑架制成,且所述支撑架包括辅助加固杆22和与所述支撑立柱11相垂直的水平撑杆21,所述辅助加固杆22倾斜设置,且所述辅助加固杆22与所述水平撑杆21一体设置,这样在不练习单脚站立的时候,可以通过支撑架进行双臂支撑、悬腿抬举练习,同时两个支撑立柱11上的保护装置2恰好能够组成一组双杠。

[0028] 实施例2

[0029] 在实施例1的基础上还包括背部肩部韧带拉伸器,所述背部肩部韧带拉伸器设置在所述本体上部的连接横梁12上。随着人体年龄的增长通常会伴随着肌肉、韧带和经络的

硬化,从而容易导致病变,经常锻炼就是为了将肌肉、韧带和经络进行拉伸,减缓其僵化的速度,增加灵活度和平衡力,在进行拉伸锻炼时,背部拉伸器是人们经常使用的健身设备,现有的健身设备通常是设置一根或者两根支架,然后将背部肩部韧带拉伸器安装在上面进行锻炼,制作成本较高,而且占用空间大,本发明利用支撑立柱11的特点,在上部安装上背部拉伸器,使锻炼者能够在同一器材上进行多项锻炼。

[0030] 具体的所述背部肩部韧带拉伸器包括连接杆71和分别设置在所述连接杆71两端的拉手72,所述连接杆71的中部通过转轴安装在所述连接横梁12上,两个所述拉手72分别通过连接链与所述连接杆71相连接,连接杆71的长度方向与连接横梁12的长度方向相一致,这样站在两个支撑横梁之间既可以进行拉伸锻炼。

[0031] 实施例3

[0032] 如图1所示在实施例1或者实施例2的基础上还包括压腿器,所述压腿器设置在相邻的两个所述支撑立柱11之间,且所述压腿器可调节的设置所述支撑立柱11上。所述压腿器包括支撑齿板62和压腿杆61,所述支撑齿板62均匀的设置所述支撑立柱11上,且相邻的两个支撑立柱11上的所述支撑齿板62镜像相对设置,所述压腿杆61搭设在同一平面上的两个所述支撑齿板62上,所有的所述支撑齿板62上分别设有与所述压腿杆61相匹配的放置槽。在单独的一根支撑立柱11上上下平行设置多个支撑齿板62,能够根据锻炼者的需要调节压腿杆61的高度,进而能够灵活运用,通过在支撑齿板62上设置放置槽,能够增加压腿杆61的稳定性,在使用的时候能够防止压腿杆61的脱落。

[0033] 实施例4

[0034] 在上述任一实施例或者任一两个的组合或者上述三个实施例组合的基础上将所述支撑立柱11由伸缩柱或者相互套接的支撑管制成(图中未示出),通过该设置,能够方便设备的携带和存放,在不使用或者转移的时候,只需要将支撑立杆合并到一起或者拆开了分别放置,能够减少其占用空间。

[0035] 实施例5

[0036] 在上述实施例的基础上,如图1和图2所示所述本体的底端还设置有稳定平衡支腿13,所述平衡支腿13与所述支撑立柱11垂直可拆卸连接,能够增加本体的牢固性,所述平衡支腿13上设置有加重部4,通过增加本体底部的重量,使本发明的装置更加的牢固;所述平衡站立板3可拆卸的安装在所述支撑立柱11的底部,且所述平衡站立板3的底面与所述平衡支腿13的底面相平齐。

[0037] 实施例6

[0038] 在上述实施例的基础上,还包括单杠,所述单杠包括分别垂直设置在相邻的两个所述支撑立柱11顶端的握持杆1,所述握持杆1固定安装在所述支撑立柱11的顶端。

[0039] 本技术方案通过以上的设计能够更好的实现多功能锻炼的目的,而且通过对整个装置的设计,布局更加的合理,使用更加的人性化,能够满足人们室内、室外的练习。

[0040] 以上所述,仅为本发明的具体实施方式,但本发明的保护范围并不局限于此,任何熟悉本技术领域的技术人员在本发明揭露的技术范围内,可轻易想到变化或替换,都应涵盖在本发明的保护范围之内。因此,本发明的保护范围应以所述权利要求的保护范围为准。

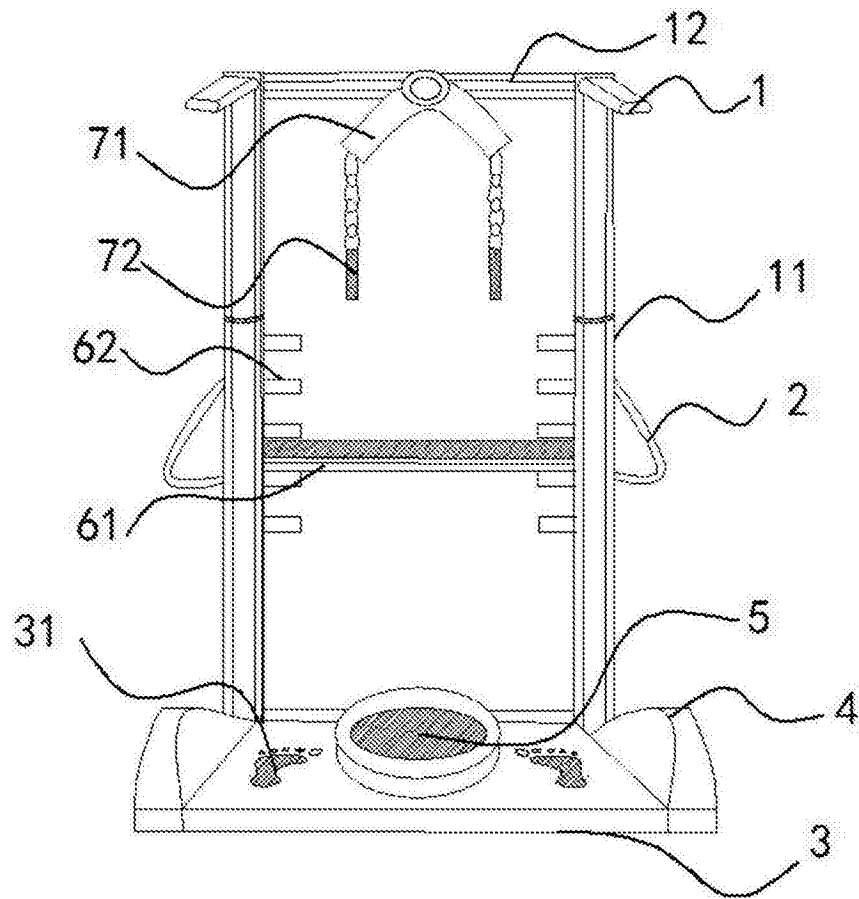


图1

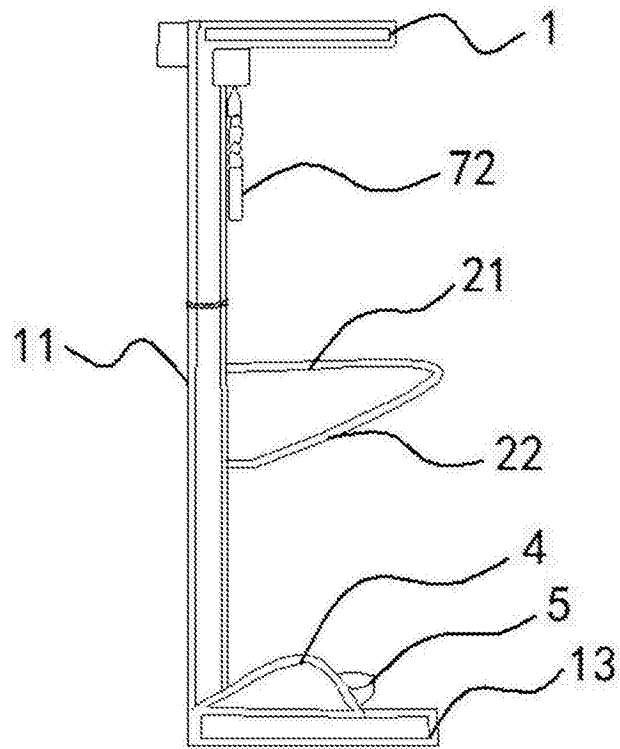


图2