



## (12)实用新型专利

(10)授权公告号 CN 206152201 U

(45)授权公告日 2017.05.10

(21)申请号 201621186313.1

(22)申请日 2016.11.04

(73)专利权人 胡铎源

地址 528400 广东省中山市石岐区湖东街  
18号601房

(72)发明人 胡铎源

(74)专利代理机构 中山市汉通知识产权代理事  
务所(普通合伙) 44255

代理人 温睿

(51) Int. Cl.

A63B 23/02(2006.01)

A63B 23/04(2006.01)

A63B 23/12(2006.01)

(ESM)同样的发明创造已同日申请发明专利

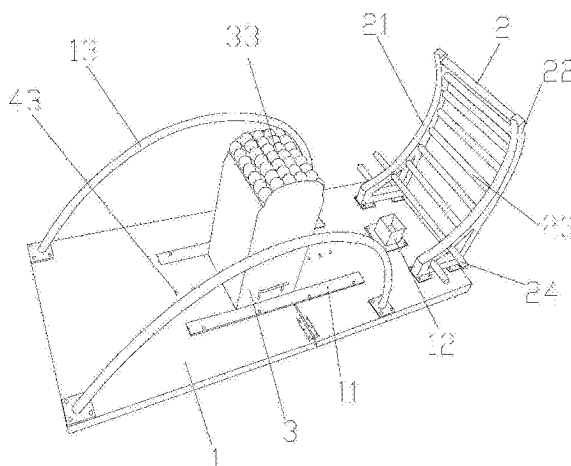
权利要求书1页 说明书5页 附图5页

(54)实用新型名称

一种健身训练器械

(57)摘要

本实用新型公开了一种健身训练器械,包括底板,所述底板的一端设置有立式扶梯,所述扶梯于所述底板的一端朝向所述底板的另一端弯曲,所述底板的中部设置有用于支撑脊背的支撑座。通过上述的结构设置,可以使用本实用新型的产品进行较为全方位的健身训练,针对颈、肩、腰、背和髋等部位的关节、筋骨进行有效的弯曲拉伸,从而达到良好的健身训练效果。并且,本实用新型的产品结构简单,使用方便,设计人性化,在健身训练时间较少的情况下,也能够达到较好的健身训练效果,可广泛应用于家庭、学校、医院、健身房、瑜伽馆、健身广场以及健身公园等场所。



1. 一种健身训练器械,其特征在于,包括底板(1),所述底板(1)的一端设置有立式扶梯(2),所述扶梯(2)于所述底板(1)的一端朝向所述底板(1)的另一端弯曲,所述底板(1)的中部设置有用于支撑脊背的支撑座(3)。

2. 根据权利要求1所述的健身训练器械,其特征在于,所述底板(1)设置有与所述支撑座(3)的底部配合滑动的纵向滑轨(11),且所述支撑座(3)与所述底板(1)之间设置有第一定位装置(4),所述第一定位装置(4)用于所述支撑座(3)相对于所述底板(1)的定位。

3. 根据权利要求2所述的健身训练器械,其特征在于,所述第一定位装置(4)包括第一插销(41)、第二插销(42)以及设置在所述底板(1)上的若干第一插孔(43),当所述第一插销(41)以及所述第二插销(42)插装在所述第一插孔(43)时,所述支撑座(3)夹设在所述第一插销(41)与所述第二插销(42)之间。

4. 根据权利要求1所述的健身训练器械,其特征在于,所述支撑座(3)包括底座(31)以及套装在所述底座(31)外围的滑动座(32),所述滑动座(32)与所述底座(31)之间设置有第二定位装置(5),所述第二定位装置(5)用于所述滑动座(32)相对于所述底座(31)的定位。

5. 根据权利要求4所述的健身训练器械,其特征在于,所述第二定位装置(5)包括第三插销(51)以及设置在所述底座(31)侧壁的若干第二插孔(52),当所述第三插销(51)插装在所述第二插孔(52)时,所述滑动座(32)落于所述第三插销(51)上,实现所述滑动座(32)相对于所述底座(31)的定位。

6. 根据权利要求4所述的健身训练器械,其特征在于,所述滑动座(32)的顶部呈弧形状,且所述滑动座(32)沿弧形顶部并排设置有若干滚珠串(33)。

7. 根据权利要求1所述的健身训练器械,其特征在于,所述扶梯(2)包括分布于所述底板(1)两侧的左支架(21)以及右支架(22),沿所述左支架(21)以及所述右支架(22)横向设置有若干第一扶手抓杆(23),且所述第一扶手抓杆(23)设置在所述左支架(21)与所述右支架(22)之间。

8. 根据权利要求7所述的健身训练器械,其特征在于,所述左支架(21)的外侧以及所述右支架(22)的外侧均横向设置有若干第二扶手抓杆(24)。

9. 根据权利要求1所述的健身训练器械,其特征在于,所述扶梯(2)与所述支撑座(3)之间、于所述底板(1)上可拆装地设置有托板座(6)。

10. 根据权利要求9所述的健身训练器械,其特征在于,所述托板座(6)包括滑动托板(61)以及可拆装地设置在所述底板(1)的支撑柱(62),所述滑动托板(61)套装在所述支撑柱(62)的外围,所述滑动托板(61)与所述支撑柱(62)之间设置有第三定位装置(7),所述第三定位装置(7)用于所述滑动托板(61)相对于所述支撑柱(62)的定位。

## 一种健身训练器械

### 技术领域

[0001] 本实用新型涉及健身训练设备领域,尤其涉及一种健身训练器械。

### 背景技术

[0002] 随着社会的发展,人们的生活节奏越来越快,平日里供人们运动的时间并不多;并且,现在人们的工作、学习以及娱乐等都离不开智能手机、平板电脑以及电脑等电子设备,这就造成人们长期处于坐着的状态。因此,在上述因素的影响下,容易造成颈、肩、腰、背和髋等部位出现关节紧张、关节僵硬以及神经压迫等现象,从而引发不适的症状。例如:症状较为轻的患者,其具体症状表现为:关节活动不灵、受阻受限;症状较为重的患者,其具体症状表现为:颈椎病、肩周炎、腰背疼痛以及腿痛等情况;更有甚者,还会表现为:体态变形,腰腹肌无力等情况。因此,有必要发明一种便于用户健身使用、健身效果好的健身训练器械。

### 发明内容

[0003] 本实用新型的目的是提供一种健身训练器械,以便于用户健身使用,且健身效果好。

[0004] 为实现上述目的,本实用新型采用如下技术方案:

[0005] 一种健身训练器械,包括底板,所述底板的一端设置有立式扶梯,所述扶梯于所述底板的一端朝向所述底板的另一端弯曲,所述底板的中部设置有用于支撑脊背的支撑座。

[0006] 所述底板设置有与所述支撑座的底部配合滑动的纵向滑轨,且所述支撑座与所述底板之间设置有第一定位装置,所述第一定位装置用于所述支撑座相对于所述底板的定位。

[0007] 所述第一定位装置包括第一插销、第二插销以及设置在所述底板上的若干第一插孔,当所述第一插销以及所述第二插销插装在所述第一插孔时,所述支撑座夹设在所述第一插销与所述第二插销之间。

[0008] 所述支撑座包括底座以及套装在所述底座外围的滑动座,所述滑动座与所述底座之间设置有第二定位装置,所述第二定位装置用于所述滑动座相对于所述底座的定位。

[0009] 所述第二定位装置包括第三插销以及设置在所述底座侧壁的若干第二插孔,当所述第三插销插装在所述第二插孔时,所述滑动座落于所述第三插销上,实现所述滑动座相对于所述底座的定位。

[0010] 所述滑动座的顶部呈弧形状,且所述滑动座沿弧形顶部并排设置有若干滚珠串。

[0011] 所述扶梯包括分布于所述底板两侧的左支架以及右支架,沿所述左支架以及所述右支架横向设置有若干第一扶手抓杆,且所述第一扶手抓杆设置在所述左支架与所述右支架之间。

[0012] 所述左支架的外侧以及所述右支架的外侧均横向设置有若干第二扶手抓杆。

[0013] 所述扶梯与所述支撑座之间、于所述底板上可拆装地设置有托板座。

[0014] 所述托板座包括滑动托板以及可拆装地设置在所述底板的支撑柱,所述滑动托板

套装在所述支撑柱的外围,所述滑动托板与所述支撑柱之间设置有第三定位装置,所述第三定位装置用于所述滑动托板相对于所述支撑柱的定位。

[0015] 本实用新型的有益效果在于:通过上述的结构设置,使用时,使用者从底板的另一端进入至底板上,并且背对支撑座,将脊背依靠于支撑座,通过支撑座实现对脊背的支撑;此时,以脊背为支撑,并利用双脚协助推动,使身体于支撑座上向底板的一端移动,并通过双手抓持于扶梯,以调整使用者的位置(脊背于支撑座上的位置以及头部于底板一端的位置),实现使用者的手部以及头部位于底板的一端、使用者的脊背支撑于底板中部的支撑座、以及使用者的脚部位于底板的另一端,进而实现反弓式、下轮式等动作(即反S生理曲线的后弯动作)的健身训练。当然,还可以以扶梯为抓持支撑点,作压肩、压腿等健身训练;在本实用新型中,还可以利用本实用新型的产品作更多动作形式的健身训练,在此也不再一一列举。

[0016] 在上述结构中,由于扶梯具有梯度调整的作用,使用的过程中,使用者可以通过抓持扶梯的不同位置,以调整不同动作的弯曲拉伸程度,便于健身训练的使用。进一步地,扶梯的设置尤其利于初学者、老弱人士的使用,具体可以表现为,初学者、老弱人士在健身训练时,首选以扶梯的高点为抓持点;随着健身训练的逐步适应、掌握和熟悉,可以逐步降低其抓持点,以获得更为有效的健身训练效果,有效地降低了产品的使用难度以及提升了产品的安全性,设计十分人性化。同时,由于扶梯是于底板的一端朝向底板的另一端弯曲的,使抓取点于底板的一端朝向底板的另一端逐渐弯曲分布,并与使用者上升或下降的运动轨迹较为相近,便于使用者于不同的位置对扶梯进行抓持,利于健身训练的进行。

[0017] 综上所述,使用本实用新型的产品可以实现较为全方位的健身训练,针对颈、肩、腰、背和髋等部位的关节、筋骨进行有效的弯曲拉伸,从而达到舒展筋腱韧带、刺激并调节脊柱神经系统、培养腰腹肌力、促进血液循环、使关节的活动灵活、矫正不良体态、预防脊柱老化、保持骨质密度等健身训练效果。并且,通过上述的健身训练动作,能够有效地向头部供氧供血,起到一定的预防心脑血管疾病的作用。同时,本实用新型的产品结构简单,使用方便,在健身训练时间较少的情况下,也能够达到较好的健身训练效果,可广泛应用于家庭、学校、医院、健身房、瑜伽馆、健身广场以及健身公园等场所。

## 附图说明

- [0018] 图1为本实用新型的结构示意图;
- [0019] 图2为本实用新型的支撑座与底板配合的局部示意图;
- [0020] 图3为本实用新型的结构示意图(带托板座);
- [0021] 图4为本实用新型的托板座的结构示意图;
- [0022] 图5为本实用新型的结构示意图(带托板座以及垫高体)。

## 具体实施方式

[0023] 下面,结合附图以及具体实施方式,对本实用新型做进一步描述:

[0024] 参照图1,一种健身训练器械,包括底板1,所述底板1的一端设置有立式扶梯2,所述扶梯2于所述底板1的一端朝向所述底板1的另一端弯曲,所述底板1的中部设置有用于支撑脊背的支撑座3。其中,扶梯2于底板1的一端朝向底板1的另一端弧形弯曲,使产品的结构

设计更趋于合理。

[0025] 通过上述的结构设置,使用时,使用者从底板的另一端进入至底板上,并且背对支撑座,将脊背依靠于支撑座,通过支撑座实现对脊背的支撑;此时,以脊背为支撑,并利用双脚协助推动,使身体于支撑座上向底板的一端移动,并通过双手抓持于扶梯,以调整使用者的位置(脊背于支撑座上的位置以及头部于底板一端的位置),实现使用者的手部以及头部位于底板的一端、使用者的脊背支撑于底板中部的支撑座、以及使用者的脚部位于底板的另一端,进而实现反弓式、下轮式等动作(即反S生理曲线的后弯动作)的健身训练。当然,还可以以扶梯为抓持支撑点,作压肩、压腿等健身训练;在本实用新型中,还可以利用本实用新型的产品作更多动作形式的健身训练,在此也不再一一列举。

[0026] 在上述结构中,由于扶梯具有梯度调整的作用,使用的过程中,使用者可以通过抓持扶梯的不同位置,以调整不同动作的弯曲拉伸程度,便于健身训练的使用。进一步地,扶梯的设置尤其利于初学者、老弱人士的使用,具体可以表现为,初学者、老弱人士在健身训练时,首选以扶梯的高点为抓持点;随着健身训练的逐步适应、掌握和熟悉,可以逐步降低其抓持点,以获得更为有效的健身训练效果,有效地降低了产品的使用难度以及提升了产品的安全性,设计十分人性化。同时,由于扶梯是于底板的一端朝向底板的另一端弯曲的,使抓取点于底板的一端朝向底板的另一端逐渐弯曲分布,并与使用者上升或下降的运动轨迹较为相近,便于使用者于不同的位置对扶梯进行抓持,利于健身训练的进行。

[0027] 综上所述,使用本实用新型的产品可以实现较为全方位的健身训练,针对颈、肩、腰、背和髋等部位的关节、筋骨进行有效的弯曲拉伸,从而达到舒展筋腱韧带、刺激并调节脊柱神经系统、培养腰腹肌力、促进血液循环、使关节的活动灵活、矫正不良体态、预防脊柱老化、保持骨质密度等健身训练效果。并且,通过上述的健身训练动作,能够有效地向头部供氧供血,起到一定的预防心脑血管疾病的作用。同时,本实用新型的产品结构简单,使用方便,在健身训练时间较少的情况下,也能够达到较好的健身训练效果,可广泛应用于家庭、学校、医院、健身馆、瑜伽馆、健身广场以及健身公园等场所。

[0028] 作为本实用新型的优选实施例,参照图2,所述底板1设置有与所述支撑座3的底部配合滑动的纵向滑轨11,且所述支撑座3与所述底板1之间设置有第一定位装置4,所述第一定位装置4用于所述支撑座3相对于所述底板1的定位。即可调整支撑座与扶梯的相对距离,实现弯曲拉伸程度的调整,结构简单,使用方便;具体可以表现为,支撑座越靠近扶梯,弯曲拉伸程度就越强;反之,支撑座越远离扶梯,弯曲拉伸程度就越弱,便于不同使用者对产品的健身使用,通用性更强。

[0029] 具体地,所述第一定位装置4包括第一插销41、第二插销42以及设置在所述底板1上的若干第一插孔43,当所述第一插销41以及所述第二插销42插装在所述第一插孔43时,所述支撑座3夹设在所述第一插销41与所述第二插销42之间,结构简单、稳固,使用方便。当需要调整支撑座的位置时,使支撑座沿底板的纵向滑轨滑动;待支撑座到达预定的位置时,将第一插销以及第二插销插装在相应的第一插孔内,即可完成支撑座的调整定位。

[0030] 本实施例中,所述支撑座3包括底座31以及套装在所述底座31外围的滑动座32(即形成内外的套装结构),所述滑动座32与所述底座31之间设置有第二定位装置5,所述第二定位装置5用于所述滑动座32相对于所述底座31的定位。这样,通过调整滑动座与底座的相对位置,即可调整支撑座高度,从而实现弯曲拉伸程度的调整,结构简单,使用方便;具体可

以表现为, 支撑座的高度越高, 弯曲拉伸程度就越强; 反之, 支撑座的高度越低, 弯曲拉伸程度就越弱, 便于不同使用者对产品的健身使用, 通用性更强。

[0031] 具体地, 所述第二定位装置5包括第三插销51以及设置在所述底座31侧壁的若干第二插孔52, 当所述第三插销51插装在所述第二插孔52时, 所述滑动座32落于所述第三插销51上, 实现所述滑动座32相对于所述底座31的定位, 结构简单、稳固, 使用方便。当需要调整滑动座上下升降的位置时, 使滑动座与底座发生相对滑动; 待滑动座到达预定的位置时, 将第三插销插装在相应的第二插孔内, 并使滑动座落于第三插销上, 即可完成滑动座的调整定位。

[0032] 进一步地, 所述滑动座32的顶部呈弧形状, 且所述滑动座32沿弧形顶部并排设置有若干滚珠串33, 使滑动座的顶部呈不连续的弧形, 有效地增大脊背与滑动座的接触面积(若滑动座的顶部是连续的弧形, 其与脊背接触的位置仅有相切处的位置, 容易造成脊背扭伤), 使脊背在健身训练的过程不易扭伤; 其中, 并排设置的滚珠串为木滚珠串, 总共有6串, 在实际使用的过程中, 至少有4串滚珠串可以与脊背接触。并且, 使用滚珠串也具有一定的按摩、理疗效果, 提升产品的使用体验。同时, 由于滚珠串发生转动, 使用者利用本实用新型的产品做后弯动作的过程中, 脊背是于滚珠串上滑动, 使用方便。

[0033] 本实施例中, 所述扶梯2包括分布于所述底板1两侧的左支架21以及右支架22, 沿所述左支架21以及所述右支架22横向设置有若干第一扶手抓杆23, 且所述第一扶手抓杆23设置在所述左支架21与所述右支架22之间, 结构简单, 便于使用者对第一扶手抓杆的抓持。

[0034] 进一步地, 所述左支架21的外侧以及所述右支架22的外侧均横向设置有若干第二扶手抓杆24。由于部分的使用者两肩部之间较宽, 难以对第一扶手抓杆进行抓持; 因此, 第二扶手抓杆的设置便于该类使用者的使用, 并且, 还提升了产品的通用性。

[0035] 本实施例中, 参照图3和图4, 所述扶梯2与所述支撑座3之间、于所述底板1上可拆装地设置有托板座6。当托板座安装在底板上时, 使用者进行后弯动作的过程中, 使用双手抓持于扶梯, 将头部、背部依靠于托板上, 脊背仍然依靠于支撑座上; 此时, 将处于底板另一端的脚部逐渐抬起, 并翻过支撑座, 即可完成前弯动作向前弯动作的变换, 使得健身训练的效果更佳以及健身训练的动作更为丰富。

[0036] 具体地, 所述托板座6包括滑动托板61以及可拆装地设置在所述底板1的支撑柱62, 所述滑动托板61套装在所述支撑柱62的外围, 所述滑动托板61与所述支撑柱62之间设置有第三定位装置7, 所述第三定位装置7用于所述滑动托板61相对于所述支撑柱62的定位。这样, 通过调整滑动托板与支撑柱的相对位置, 即可调整滑动托板的高度, 从而实现弯曲拉伸程度的调整, 结构简单, 使用方便; 具体可以表现为, 滑动托板的高度越高, 弯曲拉伸程度就越强; 反之, 滑动托板的高度越低, 弯曲拉伸程度就越弱, 便于不同使用者对产品的健身使用, 通用性更强。

[0037] 进一步地, 第三定位装置7包括第四插销71以及设置在支撑柱62侧壁的若干第三插孔72, 当第四插销71插装于第三插孔72时, 滑动托板61落于第四插销71上, 实现滑动托板61相对于支撑柱62的定位, 结构简单、稳固, 使用方便。当需要调整滑动托板的位置时, 使滑动托板与支撑柱发生相对滑动; 待滑动托板到达预定的位置时, 将第四插销插装在相应的第三插孔内, 并使滑动托板落于第四插销上, 即可完成滑动托板的调整定位。

[0038] 其中, 支撑柱62的底部开设有插装孔63, 底板1设置有与插装孔63插装配合的插装

柱12,实现支撑柱与底板的可拆装设置。并且,支撑柱的顶部延伸出一扣勾64,该扣勾64勾合于第一扶手抓杆上,使上述的结构更为稳固。

[0039] 本实施例中,支撑座的两侧、于底板上均设置有安全扶手13,便于使用者健身训练时的抓持;尤其是,使用者进入或退出健身训练器械时,更为需要安全扶手的协助。并且,两侧的安全扶手还起到护栏的作用,有效地提升产品的安全性。

[0040] 本实施例中,参照图5,底板的另一端设置有垫高体8;使用时,使用者可位于垫高体上进行后弯或前弯的动作,有效地降低完成动作的难度;尤其是对于初学者、老弱人士而言,其作用是十分明显的。并且,可以通过调整垫高体的支撑杆81,以调整垫高体的高度,以方便使用者的使用;尤其是初学者、老弱人士这类使用者。进一步地,垫高体在配合托板座使用时,最佳的使用方式是,垫高体的高度与托板的高度一致,形成底板的一端与底板的另一端等高度的结构,以利于使用者对产品的使用以及确保使用者的安全,设计十分人性化。

[0041] 在本实用新型中,底板在其上的各部件拆卸之后,可以通过门铰9折叠收合便于产品的运输。

[0042] 对本领域的技术人员来说,可根据以上描述的技术方案以及构思,做出其它各种相应的改变以及形变,而所有的这些改变以及形变都应该属于本实用新型权利要求的保护范围之内。

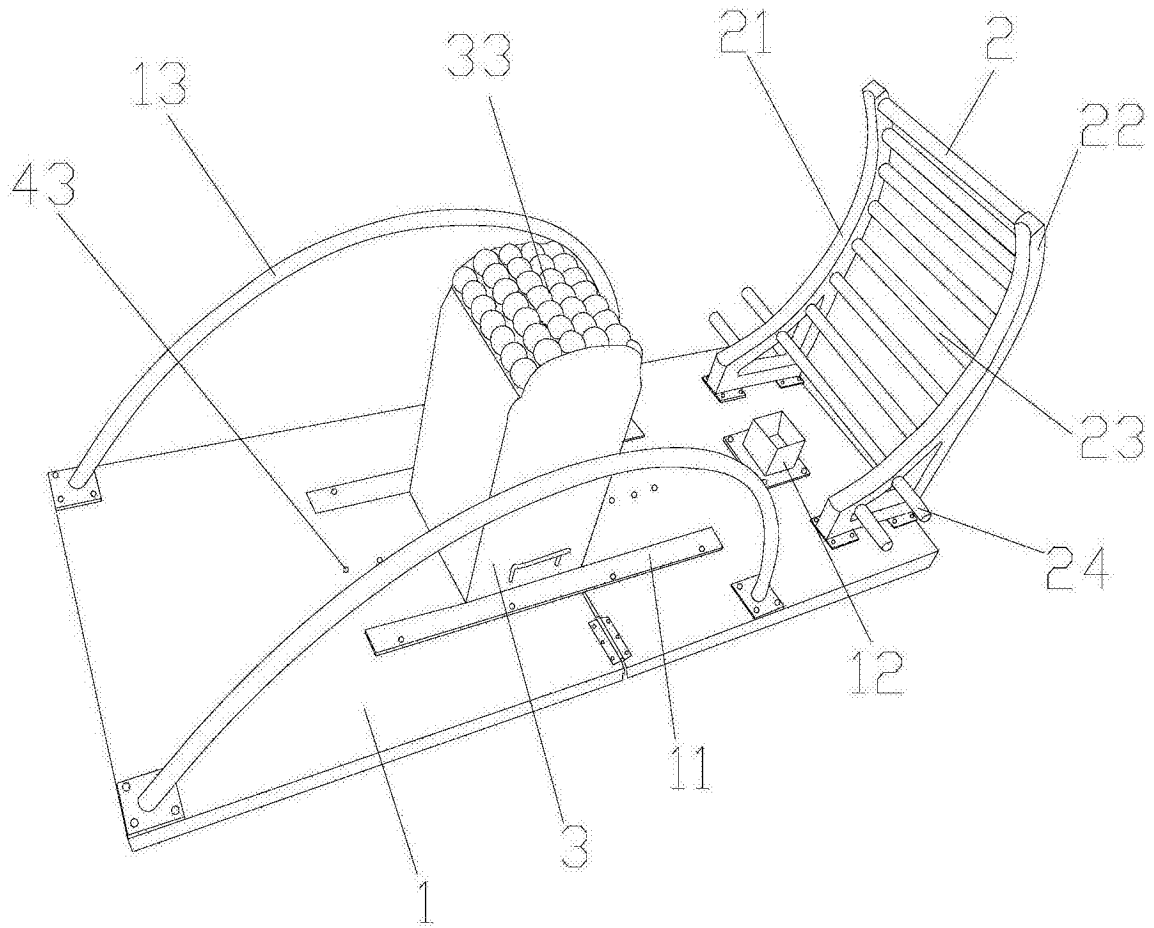


图1

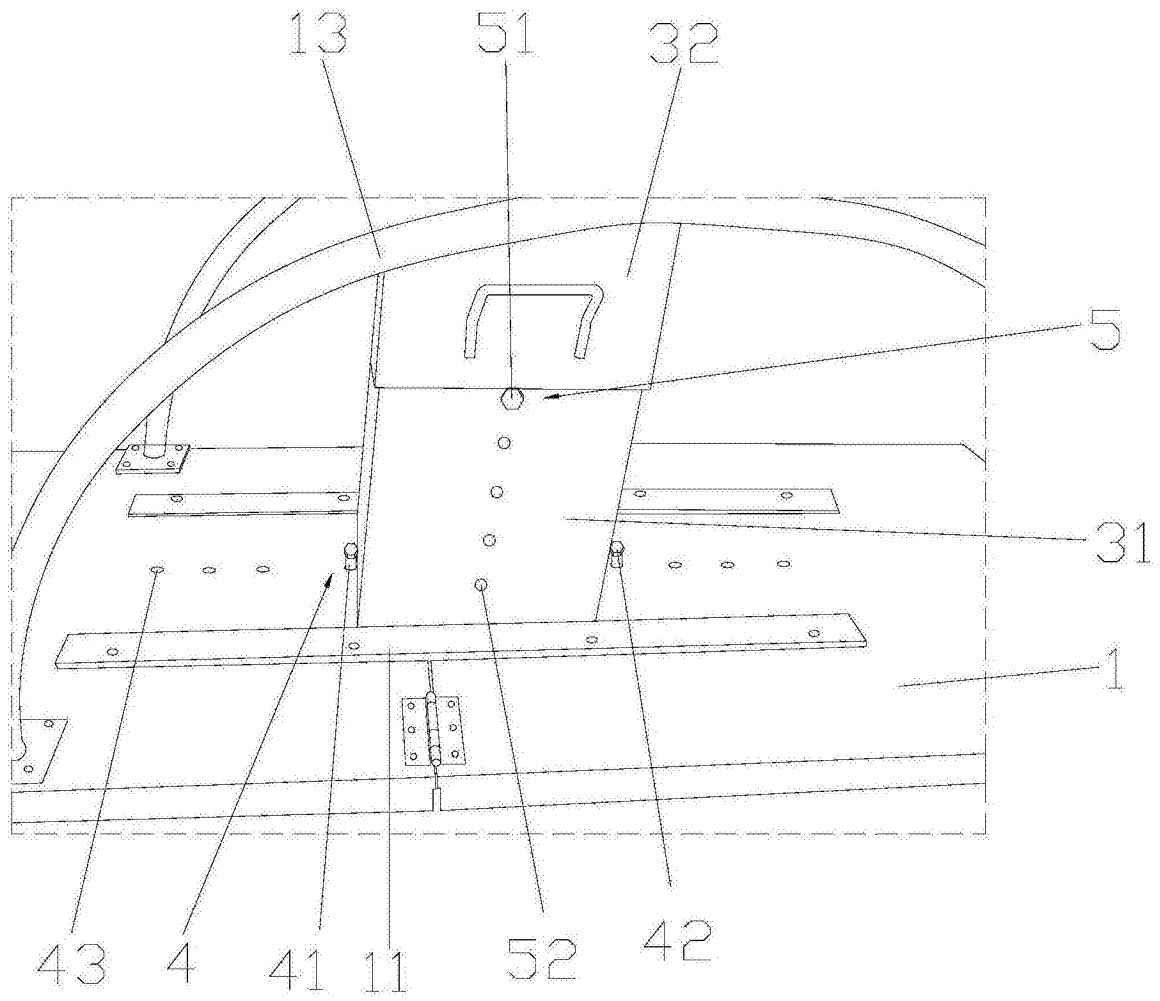


图2

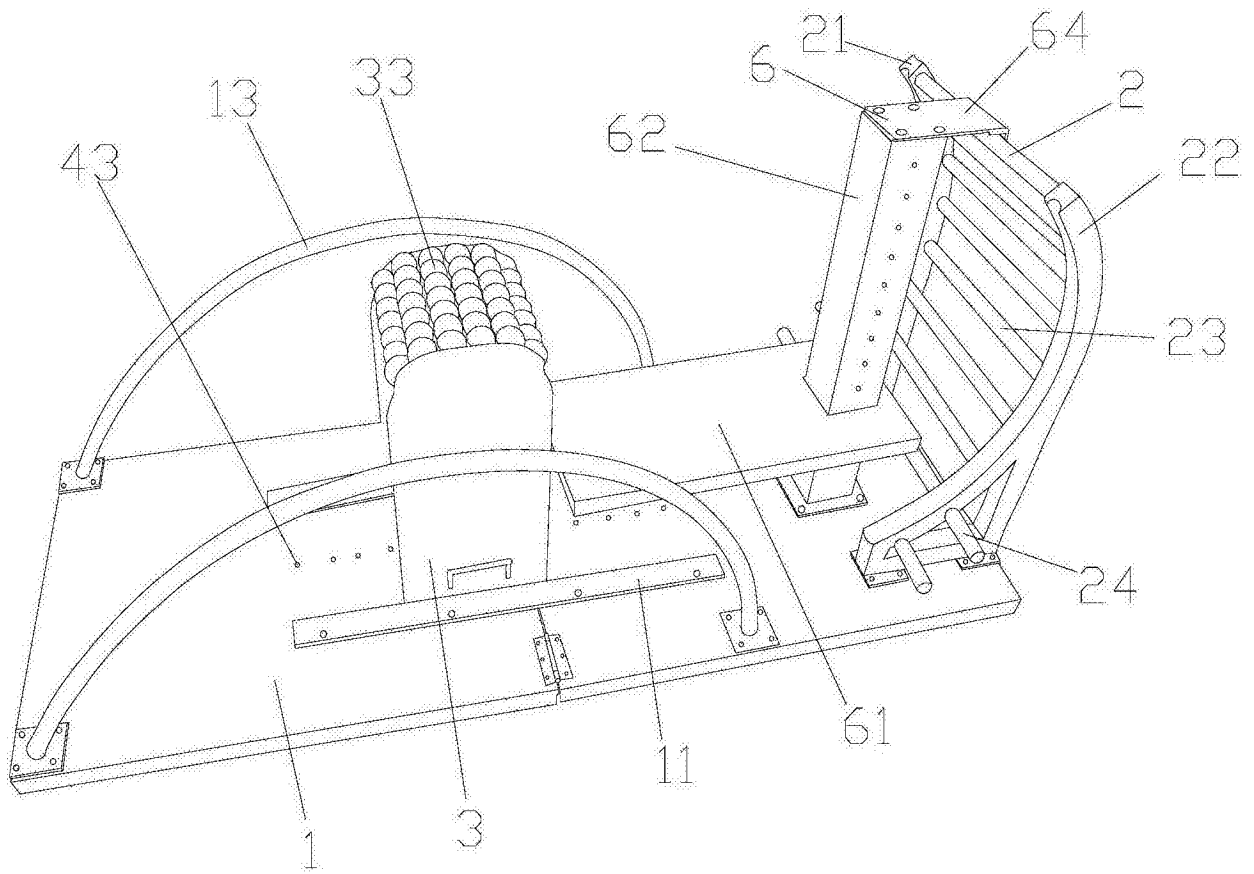


图3

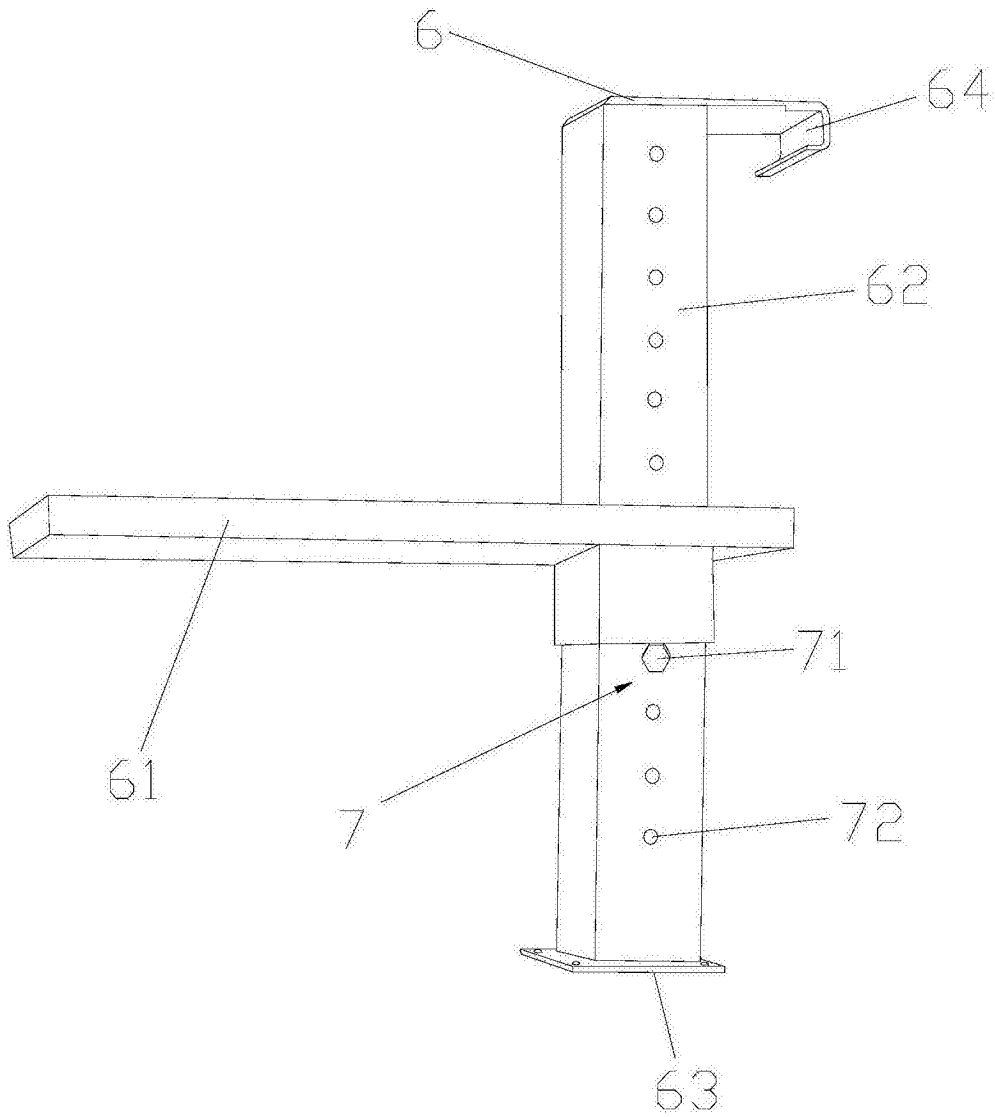


图4

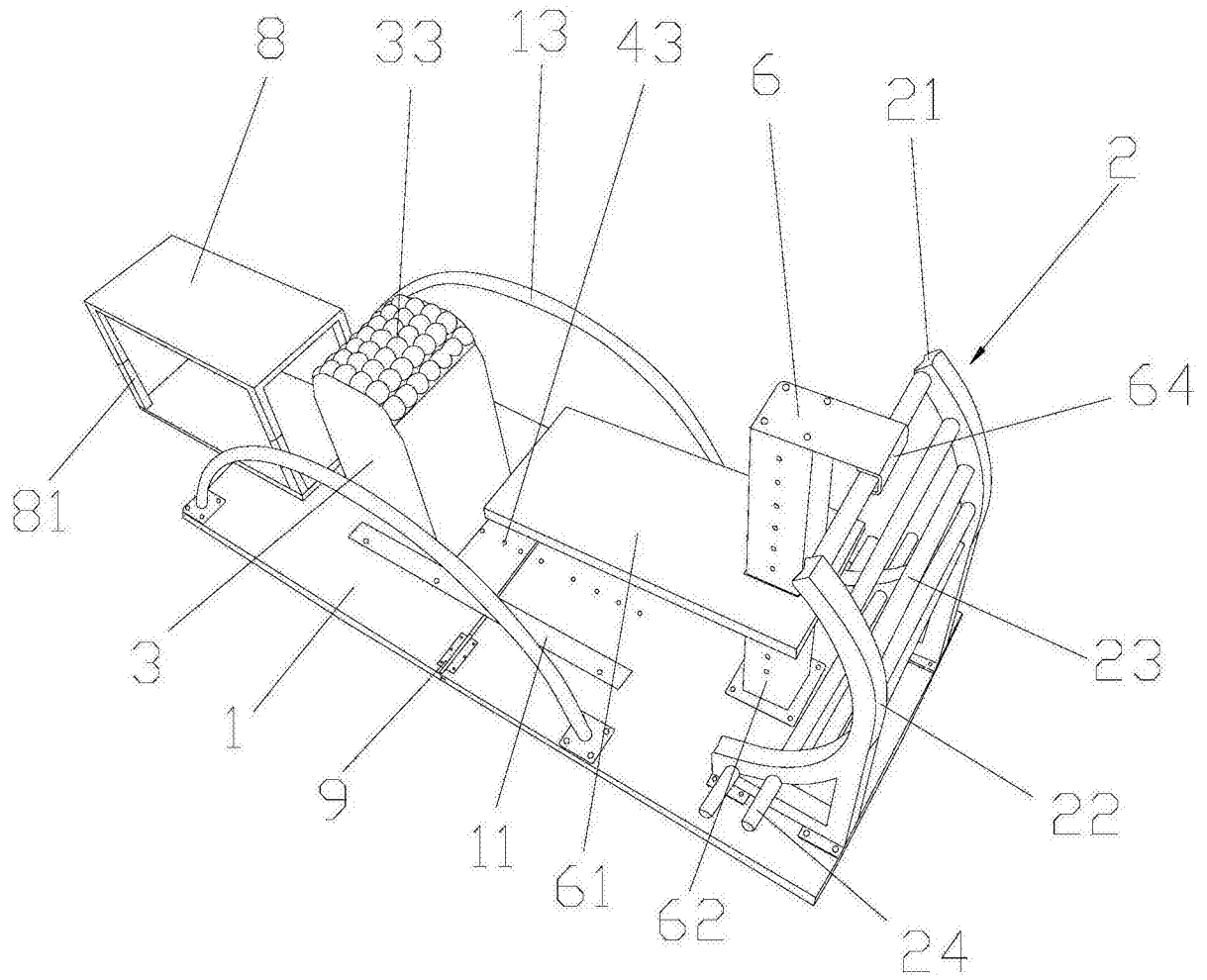


图5