

公告本

申請日期	86.4.16
案 號	86104889
類 別	A63B-3/00, 02

319703

A4
C4

319703

(以上各欄由本局填註)

發明專利說明書

一、發明 名稱	中 文	運動裝置
	英 文	Exercise unit
二、發明 人	姓 名	1. 何馬汀 Martin A. Van Der Hoeven 2. 何法克 Francois Van Der Hoeven 3. 卡喬森 Jaeson D. Cayne 4. 雷大衛 David J. Richmond 1、3、4. 為美國籍，2. 為荷蘭籍
	國 籍	1. 美國加州戴爾馬市瓦屈路4646號 4646 Rancho Reposo, Del Mar, California 92014, U.S.A. 2. 美國加州歐西賽市艾斯維區1404號 1404 Eastview Court, Oceanside, California 92056, U.S.A.
	住、居所	3. 美國加州卡爾斯柏城麻那路2917號 2917 Managua Place, Carlsbad, California 92009, U.S.A. 4. 美國加州洛杉磯羅斯布區10314號 10314 Rossbury Place, Los Angeles, California 90064, U.S.A.
	代 表 人 姓 名	1. 何馬汀 Martin A. Van Der Hoeven 2. 何法克 Francois Van Der Hoeven 3. 卡喬森 Jaeson D. Cayne 4. 雷大衛 David J. Richmond 1、3、4. 為美國籍，2. 為荷蘭籍
三、申請人	姓 名 (名稱)	1. 何馬汀 Martin A. Van Der Hoeven 2. 何法克 Francois Van Der Hoeven 3. 卡喬森 Jaeson D. Cayne 4. 雷大衛 David J. Richmond 1、3、4. 為美國籍，2. 為荷蘭籍
	國 籍	1. 美國加州戴爾馬市瓦屈路4646號 4646 Rancho Reposo, Del Mar, California 92014, U.S.A. 2. 美國加州歐西賽市艾斯維區1404號 1404 Eastview Court, Oceanside, California 92056, U.S.A.
	住、居所 (事務所)	3. 美國加州卡爾斯柏城麻那路2917號 2917 Managua Place, Carlsbad, California 92009, U.S.A. 4. 美國加州洛杉磯羅斯布區10314號 10314 Rossbury Place, Los Angeles, California 90064, U.S.A.
	代 表 人 姓 名	

裝

訂

線

319703

(由本局填寫)

承辦人代碼：
大類：
I P C分類：

A6

B6

本案已向：

國(地區) 申請專利，申請日期： 案號： ，☐有 ☒無主張優先權

美

1996/12/04

08/760376

有關微生物已寄存於：

，寄存日期：

，寄存號碼：

(請先閱讀背面之注意事項再填寫本頁各欄)

裝

訂

線

經濟部中央標準局員工消費合作社印製

五、發明說明 (1)

發明領域：

本發明係有關一種運動裝置。更特別地是，本發明係關於一個改良型運動裝置，該運動裝置包括最少數目之零件，及重量輕又小巧，且在鍛鍊該使用者之臀筋肌肉時特別有效。

發明背景：

以公眾之利益而言，現在正激增之運動裝置可提供完好與健康之身體，與增強視覺之外觀。當運動裝置激增時，它們逐漸變得笨重與複雜。它們亦已變得越發昂貴與不能移動。基於這些因素，對公眾而言有一項趨勢，即對該等運動裝置之市場買賣人員所做之宣稱變得越發小心，特別是有關此等運動裝置之利益與優點。

本發明提供一種重量輕又小巧之運動裝置。它亦是極容易移動，以致其可方便地加以包裝，而能運輸和儲存。它包括最少數目之零件且不昂貴。它主要是用於鍛鍊該使用者身體較下方部位之肌肉，特別是臀筋肌肉。即使它是重量輕、小巧、容易移動與在構造與操作中相當簡單，它仍然可有效率地操作以鍛鍊該使用者之肌肉。

發明概論：

在本發明之一實施例中，一由諸如聚烯烴之合適材料所製成之腳凳可能具有一淚珠形輪廓，而經由一漸進增加之寬度所定義，或可能在橫截面中具有一圓柱外形。提供一個孔洞穿過該腳凳，而一中空桿棒係延伸穿過該孔洞。一由諸如乳膠之合適材料所製成之可伸展構件係在一封閉

(請先閱讀背面之注意事項再填寫本頁)

張

訂

五、發明說明(2)

環圈內延伸穿過該中空桿棒。使用者將該可伸展之構件放置環繞著其大腿與雙腳，且隨後斜臥在一地板上，並使該使用者之後背靠在地板上。使用者隨後將其雙腳停靠在地板上抵住該腳凳，而使其後背斜臥在地板上。使用者隨後藉著將其後背向上交替地拱起而做運動，以伸展該可伸展之構件，且隨後倒下該使用者之後背以靠住地板，俾能鬆開此等伸展作用。

在第二個實施例中，形成第一個封閉環圈型式之一條皮帶係連接至該可伸展構件之相對兩端，以便與該桿棒和可伸展構件定義第二個封閉環圈，此第二個封閉環圈係大於該第一個封閉環圈。該皮帶可能包圍著使用者之腰部。該可伸展之構件係延伸於使用者之腰部與該使用者之雙腳底部。該使用者藉著將雙腳放置在該腳凳上與由一屈膝位置交替地舉昇至一大體上垂直之部位而做運動，以伸展該可伸展之構件，且隨後彎曲該使用者之膝蓋，以鬆開該可伸展構件之任何伸展作用。在另一實施例中，一使用者介面包括一個弓形部份，而在該腳凳上方有用各臂狀物支撐之把手。於這實施例中，可能藉著加入一物質而調整該弓形部份之重量，諸如將水或沙子加入該弓形部份之內部。進一步之重量調整方法可能是由該二支可承接移動式砝碼之把手所提供。

在一較佳之實施例中，該運動裝置包括一個設有若干不同角度表面之腳凳，用以在運動時放置該使用者之雙腳。一對可旋轉之臂狀物係連接至該腳凳，且一把手係定位在

五、發明說明(3)

該臂狀物上方，並用一彈性繩帶有阻抗地連接至該裝置，該彈性繩帶係由該把手延伸穿過各臂狀物與該腳凳。

圖示說明：

第1圖是構成本發明第一個實施例之運動裝置之一概要正視圖，並指出該運動裝置正位在使用者之雙腳和大腿之間，而使該使用者躺在地板上，且其後背靠在地上；

第2圖是類似於第1圖所示之一個視圖，但使該使用者之後背由地板向上拱起，以便伸展一個在該運動裝置內之構件；

第3圖是構成第一個選用實施例之運動裝置之一概要正視圖，並指出該運動裝置正包圍環繞著使用者之腰部，且延伸至鄰接該使用者雙腳之位置，且使該使用者位在地板上之一屈膝位置中；

第4圖是類似於第3圖所示之一個視圖，但使該使用者位在一大體上直立之位置中；

第5圖是第1與2圖運動裝置之一更詳細透視圖；

第6圖是第5圖中所示實施例一部份之一放大片斷透視圖；

第7圖是本發明第二個選用實施例之一透視圖；

第8圖是本發明第三個選用實施例之一透視圖；

第9圖是本發明第四個與較佳實施例之一透視圖；

第9a圖是取自第9圖沿著線9a-9a之腳凳橫斷面視圖；

第9b圖取自第9圖沿著線9b-9b之腳凳橫斷面視圖；

五、發明說明(4)

第 10 圖是第 9 圖運動裝置之一分解圖；及

第 11 圖是第 9 圖腳凳之一底部視圖。

發明之詳細說明：

在第 1 與 2 圖中顯示一運動裝置之實施例，且大致標示為(10)。該運動裝置包括一個腳凳(12)，其剖面最好大體上具有一淚珠形輪廓。該腳凳(12)可能由一諸如聚烯烴之合適材料所製成。該淚珠形輪廓沿著該腳凳之長度方向在各個漸進位置對該腳凳(12)提供一個漸增之厚度。在接近該腳凳(12)較厚一端之一個位置，一孔洞(14)延伸穿過該腳凳。雖然所示腳凳(12)最好在剖面中設有一個淚珠輪廓，吾人將發現該腳凳在剖面中可能具有其它輪廓。譬如，該腳凳(12)在剖面中可能具有一個環狀輪廓。

一中空桿棒(16)延伸穿過該腳凳(12)內之孔洞(14)。一由可伸展之材料，諸如一乳膠所製成之構件(18)係在一個封閉環圈中延伸穿過該孔洞(14)。如第 1 圖中所示，該腳凳(12)係放置在地板上，以致該腳凳之較厚一端係放置遠離該使用者。這將造成該腳凳(12)傾斜，且當該使用者正躺在一地板(20)上而使其後背放置在該地板上時，該使用者雙腳之圓形部份與腳後跟部份係放置在該腳凳上。

該使用者隨後彎曲其雙腿與放置該構件(18)，以致該構件停靠在該使用者之大腿上，且包住該使用者之雙腳。這係顯示在第 1 圖中。該使用者隨後將其後背向上拱起，如第 2 圖中所示，而保持該使用者之雙腳穩定地安置在該腳凳(12)上。這造成該構件(18)變得伸展開來。其結果是該使

(請先閱讀背面之注意事項再填寫本頁)

訂

五、發明說明(5)

用者必須運動其腿部肌肉以伸展該構件(18)。

當該使用者已拱起其後背至第2圖中所概要顯示之位置時，該使用者將回復其後背至抵住該地板(20)之位置，如第1圖中所示。這造成在該可伸展構件(18)上之束縛變得鬆開。藉著在第1與2圖中所示位置之間交替地移動該使用者之身體，該使用者即能夠對其後背和腿部肌肉提供一有效之鍛鍊。

第圖3與4圖舉例說明一個運動裝置，大致標示為(30)，而構成本發明之第一個選用實施例。該實施例(30)係類似於實施例(10)，並包括腳凳(12)與延伸穿過該腳凳內孔洞(14)之桿棒(16)。它亦大體上類似於該實施例(10)，並將一可伸展之構件(32)安置穿過該桿棒(16)內之孔洞(14)。然而，可伸展構件(32)之相對兩端係依次連接至一個構件(38)，以形成一封閉環圈。可伸展構件(32)連接至該構件(38)之聯結位置是在該封閉環圈之相對兩端。該構件(38)亦可能係由一諸如乳膠之可伸展材料所製成。

當使用者意欲使用該運動裝置(30)時，該使用者安置該構件(38)環繞著其腰部與站立在地板(20)上，而使該使用者雙腳之腳底放在該腳凳(12)上。該使用者隨後在如第3圖中所示之一屈膝部位與如第4圖中所示之一大體上垂直部位間交互運動。當該使用者抬高其身體至大體上垂直之位置時，該使用者必須藉著伸展該構件以運動抵住該可伸展構件(32)之抵抗。當使用者又返回至該屈膝位置時，將鬆開這限制。該使用者即這樣鍛鍊其雙腿之肌肉。藉著調整本發

(請先閱讀背面之注意事項再填寫本頁)

裝

訂

五、發明說明 (6)

明第 1 與 2 圖該可伸展構件(32)之長度，即可控制其運動程度。

第 5 與 6 圖舉例說明第 1 與 2 圖本發明之一更詳細版本。這實施例大致係標示為(40)。該實施例(40)包括一個腳凳(42)，其剖面具有一淚珠形或環狀輪廓，且靠近該腳凳較厚一端具有一孔洞(44)。一中空桿棒(46)延伸穿過該孔洞(44)。一條最好由編織結構材料製成之皮帶(48)係延伸穿過該中空桿棒(46)。

皮帶(48)在其相對兩端延伸穿過三向滑件(tri-glides)(50)，且隨後靠近該皮帶之各端點穿過扣環(52)。該皮帶可能隨後在其相對兩端折回至其自身上方，且再次延伸穿過該三向滑件(50)。這樣該使用者即可能調整該桿棒(46)與每一個扣環(52)間之皮帶(48)長度。該三向滑件(50)與扣環(52)係在技藝中已習知者。該扣環(52)可能最好具有一 D 形輪廓。

一對應於第 1 與 2 圖中可伸展構件(18)之可伸展構件(54)係包圍環繞著每一個扣環(52)之 D 形部份。該可伸展之構件(54)可能設有一中空之輪廓，且可能是由一諸如乳膠之合適材料製成。該可伸展構件(54)之包裹部份可能係用繫帶(wire-tie)夾至該等扣環(52)，如大致在(56)所標示者。每一條繫帶(56)可能包括一個兩端未封閉之環圈(58)，而使該環圈之各開放端點延伸穿過一個鉤環(60)。該繫帶(56)可能放置在一於該可伸展構件(52)上之波紋管(62)內。

當伸展該構件(54)時，該運動裝置對第 5 與 6 圖中之可

五、發明說明（ 7 ）

伸展構件提供一可調整之張力（且在第 1 與 2 圖中是對構件（18），而在第 3 與 4 圖中是對構件（32））。這係源自能藉著該三向滑件（50）調整皮帶（48）之各長度方向所產生之結果。

第 7 圖是本發明第二個選用實施例之一概要透視圖，而大致係標示為（63）。在這實施例中，一支把手（64）係放置在該可伸展之構件（54）上，以增加對該使用者之舒適性。在第 7 圖之實施例中包括一剖視圖為環狀輪廓之腳凳（66），以顯示該腳凳可能在剖視圖中具有異於一淚珠形之輪廓。第 7 圖中所示之實施例係已相對第 5 與 6 圖中所示之實施例簡化，其中第 7 圖中所示之實施例係已除去該皮帶（48）與三向滑件（50）。

第 8 圖舉例說明本發明之第三個選用實施例。包含一腳凳（72）之較低身體站立機構包括二支臂狀物（74）與（76），該腳凳（72）與二臂狀物（74）和（76）設有一個用以承接一阻抗結構（75）之孔洞，在第 8 圖所示之實施例中，該阻抗結構包括整形外科用之管子材料，雖然吾人將發現其它諸如乳膠之材料亦可能用作各種阻抗結構。該腳凳（72）包括一個標度盤（78），其中該標度盤係聯結至該阻抗結構，且增加或減少該整形外科用管子材料之鬆弛性，並因此允許一使用者調整由該整形外科用管子材料所提供之阻抗。

第 8 圖中所示裝置之阻抗結構（75）進一步包括一個使用者介面組合件（84），該組合件具有一個用以承接該外科用管子材料之孔洞。該介面組合件（84）包括耦合至一個弓形部分（86）之二撓性發泡材料製成之保護套（80）與（82），該弓形

五、發明說明 (8)

部分係形成其與一個使用者之介面。該弓形部分(86)包括一個內部貯藏室，用以經由二把手(88)與(90)之至少一個承接一諸如水或沙子之物質，如將於下文敘述者，以便對該介面組合作件(84)之向上移動提供一可調整之阻抗。

二把手(88)或(90)之至少一個包括一孔洞(92)，用以如先前所述地承接一諸如水或沙子之物質。用多數可移動之砵碼(94)提供進一步之阻抗調整，該等砵碼可能藉著水平地滑動一U字形凹槽(96)至該把手(88)或(90)上以連接至該把手。可能隨後旋轉該等砵碼(94)及鎖入適當位置。該等砵碼之移去是剛才所述流程之相反流程。

整形外科用管子材料係延伸穿過該等發泡材料製成之保護套(80)與(82)，且可終止及固定地緊緊至該介面組合作件(84)，或可包括一個穿過該介面組合作件之連續式環圈。為使用該裝置，該腳凳係放置在地上，以致該腳凳之傾斜部份係放置遠離該使用者。這造成該腳凳傾斜，且如第1圖中所示，當該使用者正以其後背躺在地板上時，該使用者雙腳之圓形部份與腳後跟部份係放置在該腳凳上。該使用者抓住二把手(88)與(90)，且拉動該介面組合作件(84)至定位越過該使用者之臀部或腹部區域，藉以伸展該阻抗結構(75)。該使用者隨後如第2圖中所示地向上拱起其後背，而維持其雙腳穩固地安置在該腳凳上。這造成該阻抗結構(75)變得進一步伸展。其結果是該使用者必須運動它們之腿部與臀筋肌肉，以便伸展該阻抗結構。隨後該使用者回復其後背至抵住地板之位置，藉以放鬆該阻抗結構(75)中之附加張

(請先閱讀背面之注意事項再填寫本頁)

裝

訂

五、發明說明(9)

力。藉著在第 1 與 2 圖中所示位置之間移動該使用者之身體，該使用者即能提供其腿部與臀筋肌肉一有效之運動。

第 9 與 10 圖舉例說明本發明第四個選用與最佳實施例。在這實施例中，該運動裝置(100)包括一基座部份或腳凳(102)，該基座部份或腳凳設有彎曲之臂狀物部份(104)，此臂狀物部份係用彎頭(106)連接至該腳凳之各側邊。彎頭(106)是管狀 L 字形構件，並設有一較低之腿部(108)與一較高之腿部(110)。較低之腿部(108)係穿過該腳凳各側面上之一個圓形開口(112)延伸進入該腳凳(102)。較高之腿部(110)係裝入該等臂狀物較低部份上之管狀臂狀物(104)內。彎頭(106)允許臂狀物(104)相對該腳凳旋轉。端蓋(116)係定位在管狀臂狀物(104)之較高一端內。臂狀物(104)最好係由一重量輕之金屬所製成，諸如鋁，然而亦可使用諸如塑膠之其它材料。

一把手(118)係定位在臂狀物(104)之上方，且用一阻抗構件(120)保留在該運動裝置(100)上。阻抗構件(120)是一種修長之可伸展材料，諸如像整形外科用管子材料或乳膠，或其它合適之有彈性材料，其由一個 T 字形聯結器(122)連續地延伸穿過該臂狀物與腳凳二者，且終止於第二個 T 字形聯結器(122)內。聯結器(122)係穿過該把手中之孔洞(124)與(126)而可移動地連接至該把手(118)。一旦插入穿過開口(124)與(126)，該等聯結器即旋轉 90 度，且定位在該把手頂部表面上之一壁凹內。該把手(118)亦包括二個設有手指握棒(130)之手掌壁凹(128)，用以穩固地抓住該把手。

五、發明說明 (10)

如第 11 圖中所示，該基座之底部係配備有二個張力支柱(132)與三個張力掛鉤(134),(136)與(138)。各張力支柱(132)與張力掛鉤(134),(136)與(138)為該阻抗構件(120)提供八種不同之張力調整狀態。第一個張力位置(120a)係藉著將阻抗構件(120)放置於二張力支柱(132)之下方而達成。第二個張力位置(120b)係藉著將阻抗構件(120)放置於二張力支柱(132)之上方而完成。張力位置(120c)係藉著將阻抗構件(120)放置於二張力支柱(132)之下方與張力掛鉤(134)之上方而完成。張力位置(120d)係藉著將阻抗構件(120)放置於二張力支柱(132)之下方與張力掛鉤(136)之上方而完成。張力位置(120e)係藉著將阻抗構件(120)放置於二張力支柱(132)之下方與張力掛鉤(138)之上方而完成。張力位置(120f)係藉著將阻抗構件(120)放置於張力掛鉤(134)之上方而完成。張力位置(120g)係藉著將阻抗構件(120)放置於張力掛鉤(136)之上方而完成，且張力位置(120h)係藉著將阻抗構件(120)放置於張力掛鉤(138)之上方而完成。因為阻抗構件(120)是一種彈性體材料，不同之張力位置將提供不同之運動阻抗。如第 10 與 11 圖中所示，該腳凳包括延伸穿過該腳凳之觀看孔(140),(142)與(144)，它們能使該使用者觀看阻抗構件(120)是否放置在張力掛鉤(134),(136)或(138)上方。

如第 9a 與 9b 圖中所最佳顯示者，該腳凳(102)提供三種形成不同角度之表面(146),(148)與(150)，以提供五種不同之雙腳配置，俾能在各種肌肉群組之姿勢上鍛鍊五種不

五、發明說明 (11)

同之角度位置。於第一個位置中，雙腳係放置在平臺(148)上，以鍛鍊該臀筋、某些大腿與臀部肌肉。於第二個位置中，雙腳係放置在平臺(150)上，該平臺(150)具有一個角度大於平臺(148)之角度，以鍛鍊該臀筋、該大腿頂部與臀部肌肉。於第三個位置中，一腳係放置在平臺(150)之中心，而第二隻腳係保持在該運動裝置上方之空氣中，用以做高等之臀筋肌肉運動。於第四個位置中，雙腳後跟係放置在平臺(146)上，以鍛鍊該臀筋、較低之中指、大腿與臀部肌肉。於第五個位置中，該使用者之腳趾係放置在平臺(146)上，以鍛鍊該臀筋、腿背肌肉、大腿與臀部肌肉。任何或所有這些平臺(146),(148)與(150)可包括附著摩擦力之表面(152)，以便在運動期間防止該使用者之雙腳於該等平臺上滑動。該等平臺(146),(148)與(150)之角度關於地面最好分別是約 22 度 9 度與 17 度。

為利用該裝置，使用者將其後背躺在地板上，且將其雙腳放在腳凳上，而位於上述五個位置之一中。該使用者經由握柄(130)抓住把手(118)，且將該把手之彎曲部份(153)放置橫越其較低之腹部。該使用者隨後如第 2 圖中所示地向上拱起其後背，而維持其雙腳穩固地抵住該腳凳。這造成該阻抗構件(120)伸展開來，並沿著該把手提供阻抗。隨後該使用者回復其後背至抵住地板之位置，如第 1 圖中所示，藉此放鬆該阻抗構件中之張力，此張力是因拱起其後背所產生。藉著在第 1 與 2 圖中所示位置之間交替移動以持續該運動，即可對該使用者之臀筋、大腿與臀部肌肉提

五、發明說明（12）

供一有效之運動。

第9與10圖中所示運動裝置之另一特色是：該把手和各臂狀物係旋轉環繞著該腳凳，以便可放平而易於收存。此外，該阻抗構件(120)經由T字形連結器(122)聯接至把手，將允許把手由該運動裝置移去，且用做一砝碼棒(weight bar)。於這輪廓中，該把手可能設計成具有隔間(154)，用以增加把手之砝碼。另外，一個發泡材料製成之墊子可放置在該把手彎曲部份之內側表面上，用以使該使用者覺得更加舒適。

上面所揭露及各圖面中所顯示之運動裝置具有額外之重要利益。它是重量輕、構造簡單、與手提式的。當該使用者正旅行時，所有這些利益允許該使用者於一個手提箱內攜帶該運動裝置，而與該使用者之衣服佔一最小量之空間。盡管其構造簡單與重量輕，該運動裝置可對一使用者身體中之若干不同肌肉提供一有效之鍛鍊。再者，當該使用者正在運動時，含有該腳凳將可對使用者提供舒適性。

雖然業已參考各特定實施例揭露和舉例說明本發明，本發明所涉及之原理可用於極多其它對熟練本技藝之人士將是明顯的實施例中。因此，本發明將只受限於所附各申請專利範圍所指示者。

四、中文發明摘要 (發明之名稱：)

運動裝置

一種運動裝置，其設有一個腳凳，該腳凳包括多數形成某一角度之表面，用以放置該使用者之雙腳，並設有一對由該腳凳各側邊伸出之可旋轉臂狀物。一把手係定位在該等臂狀物上方，且經由一條彈性繩帶而有阻抗地連接至該運動裝置，該繩帶係可鬆開地連接至該等把手，並延伸穿過該等臂狀物和該腳凳。

英文發明摘要 (發明之名稱：)

EXERCISE UNIT

An exercise device having a footrest including a plurality of angled surfaces for placement of the user's feet and a pair of rotatable arms extending from the sides of the footrest. A handle is positioned over the arms and is resistively connected to the exercise device by an elastic cord releasably attached to the handles and extending through the arms and the footrest.

六、申請專利範圍

1. 一種運動裝置，包括：

一基座，其大體上至少設有一平坦且形成某一角度之表面，用以放置一使用者雙腳之至少一部份；

一把手，其係定位遠離該基座；與

用以提供一阻力之機構，以抵抗該把手與基座間距離之增加。

2. 根據申請專利範圍第 1 項之運動裝置，其進一步包括一對定位在該基座和把手間之臂狀物，該二臂狀物係可旋轉地連接至該基座。

3. 根據申請專利範圍第 2 項之運動裝置，其中用以在該把手和基座之間提供一阻力之機構是一條彈性繩帶，該繩帶係可鬆開地連接至該把手，且延伸穿過該等臂狀物和該基座。

4. 根據申請專利範圍第 3 項之運動裝置，其中該基座包括用以調整該彈性繩帶阻力之機構。

5. 根據申請專利範圍第 4 項之運動裝置，其中用以調整該彈性繩帶阻力之機構包括至少一個張力支柱，該張力支柱係由基座之一較低表面伸出。

6. 根據申請專利範圍第 4 項之運動裝置，其中用以調整該彈性繩帶阻力之機構包括至少一個張力掛鉤，該張力掛鉤係坐落在該基座之一較低表面上。

7. 根據申請專利範圍第 1 項之運動裝置，其中該把手包括多數把手砝碼隔間。

8. 根據申請專利範圍第 1 項之運動裝置，其中有三個大體上平坦且形成某一角度之表面，每一表面定義一個不同之平

(請先閱讀背面之注意事項再填寫本頁)

裝

訂

紅

六、申請專利範圍

面，用以運動不同之肌肉組合。

9. 一種運動裝置，包括：

一腳凳，其至少設有一平臺，用以放置一使用者雙腳之至少一部份；

一對連接至該腳凳之臂狀物；與

一把手，其係在一力量下可移動地定位於該等臂狀物上方。

10. 根據申請專利範圍第 9 項之運動裝置，其中有三個平臺，每一個平臺係定位在該腳凳上之一不同角度。

11. 根據申請專利範圍第 9 項之運動裝置，其進一步包括用以在該把手上施加一力量朝向該等臂狀物之機構。

12. 根據申請專利範圍第 11 項之運動裝置，其中用以施加一力量之機構是一條彈性繩帶，該繩帶係可移去地連接至該把手，且延伸穿過該等臂狀物和該基座。

13. 根據申請專利範圍第 12 項之運動裝置，其進一步包括用以調整該彈性繩帶阻力之機構。

14. 根據申請專利範圍第 13 項之運動裝置，其中用以調整該彈性繩帶阻力之機構包括至少一個張力支柱，該張力支柱係由該腳凳之一較低表面伸出。

15. 根據申請專利範圍第 13 項之運動裝置，其中用以調整該彈性繩帶阻力之機構包括至少一個張力掛鉤，該張力掛鉤係坐落在該腳凳之一較低表面上。

16. 根據申請專利範圍第 9 項之運動裝置，其中該把手包括多數把手砵碼隔間。

六、申請專利範圍

17. 一種運動裝置，其包括一個腳凳，該腳凳設有多數隔開且形成某一角度之表面，用以放置一使用者雙腳之至少一部份；

一對可旋轉地連接至該腳凳之臂狀物；與

一把手，其係經由一彈性繩帶可移動地連接至該等臂狀物，該繩帶係可移去地連接至該把手，且延伸穿過該等臂狀物和該腳凳。

18. 根據申請專利範圍第 17 項之運動裝置，其進一步包括用以調整該彈性繩帶中張力之機構。

19. 根據申請專利範圍第 18 項之運動裝置，其中用以在該彈性繩帶中調整張力之機構包括至少一個張力支柱與多數坐落在該腳凳之一較低表面上之張力掛鉤。

20. 根據申請專利範圍第 17 項之運動裝置，其中該把手包括多數把手砵碼隔間。

21. 一種運動裝置，包括：

一基座，用以放置一使用者雙腳之至少一部份；

一把手，其設有沿著該把手安置之若干預定手指握柄，與一配合使用者體形而製作之交介表面；及

用以提供一阻力之機構，以抵抗該把手與基座間距離之增加。

(請先閱讀背面之注意事項再填寫本頁)

裝

訂

紉

319703

86104889

圖.1

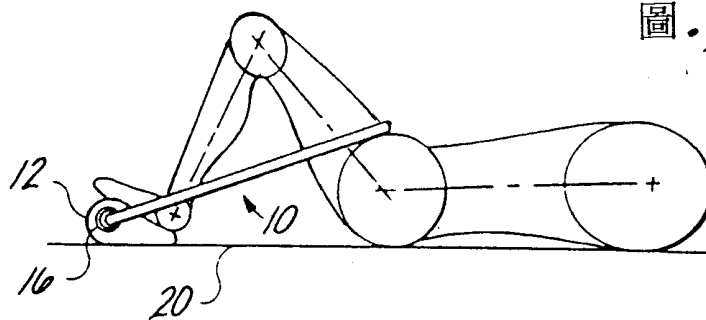


圖.2

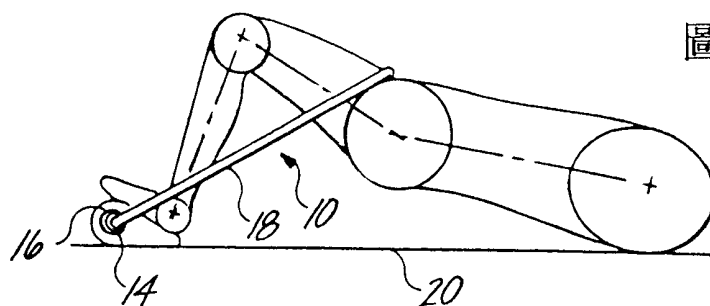


圖.3

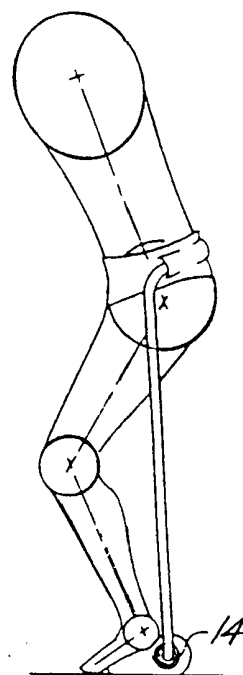
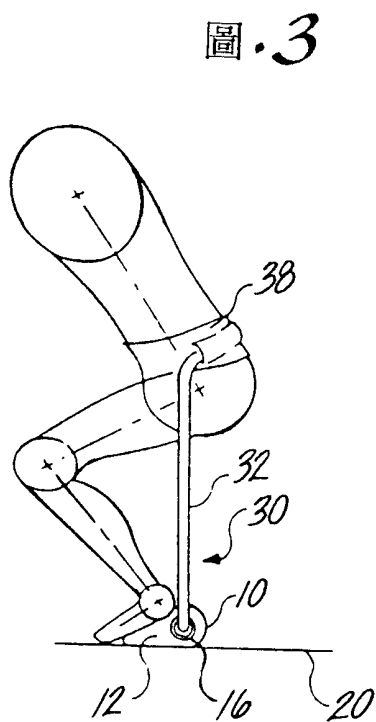


圖.5

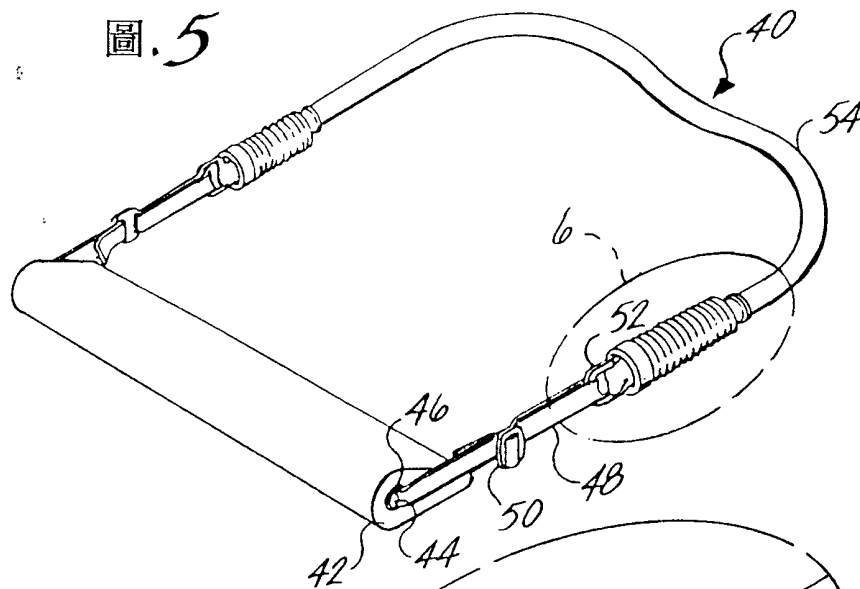


圖.6

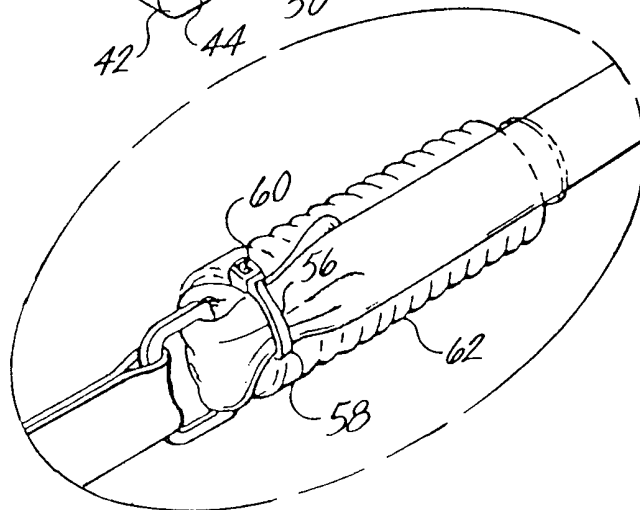
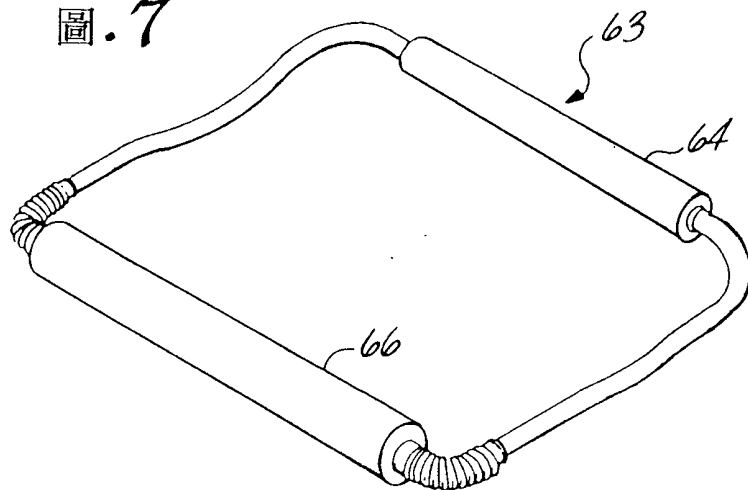


圖.7



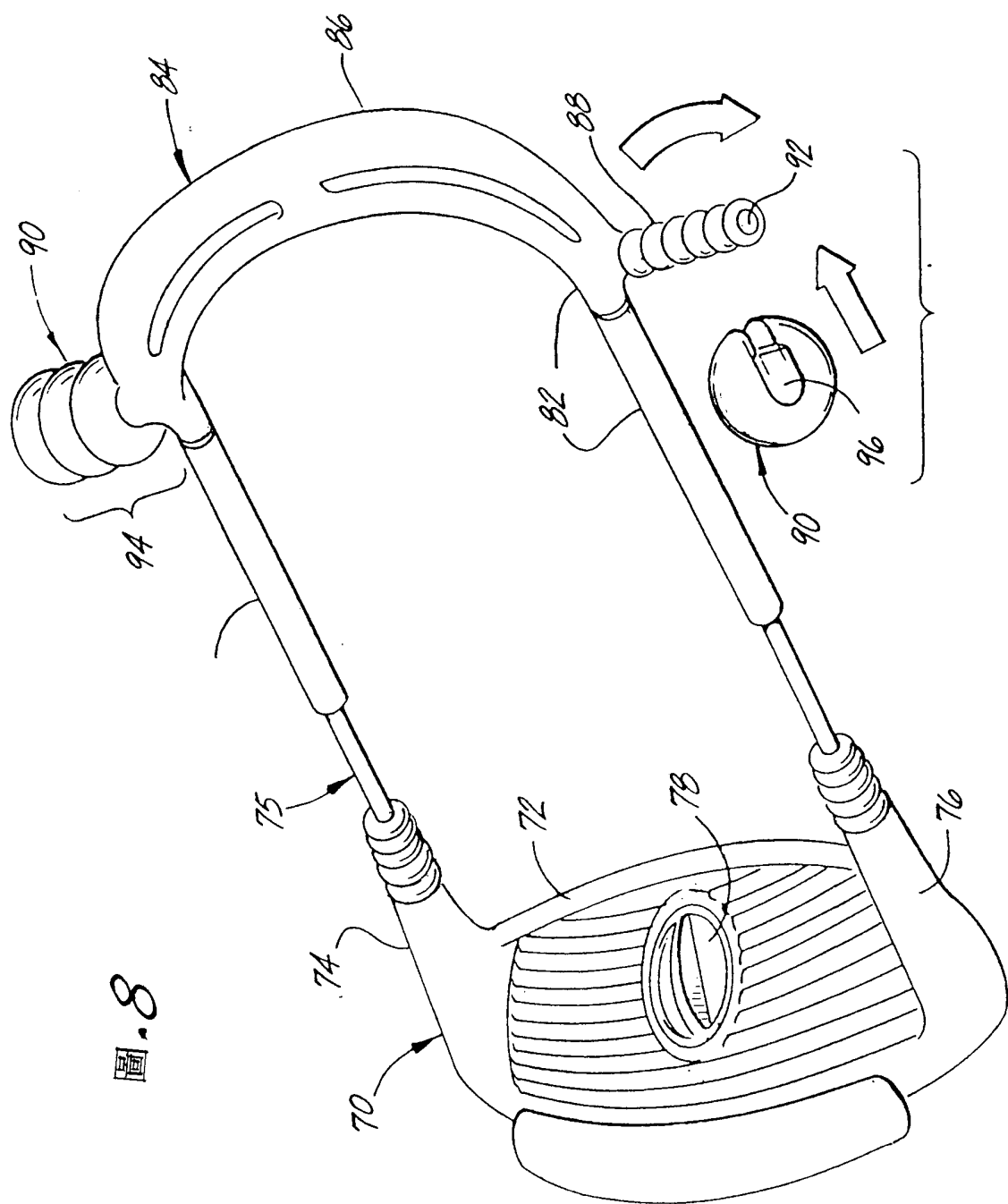


圖. 8

圖. 9

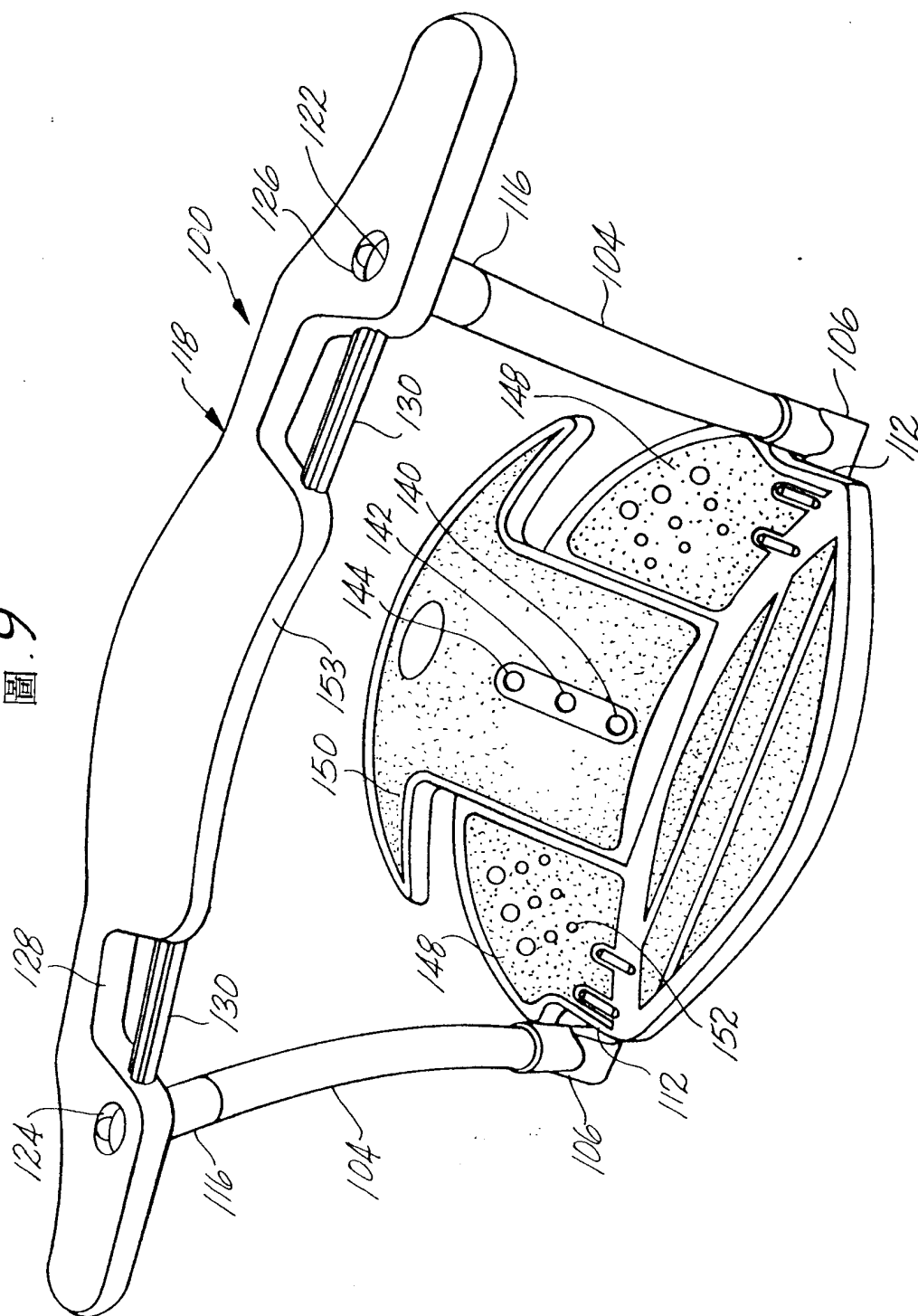


圖. 9a

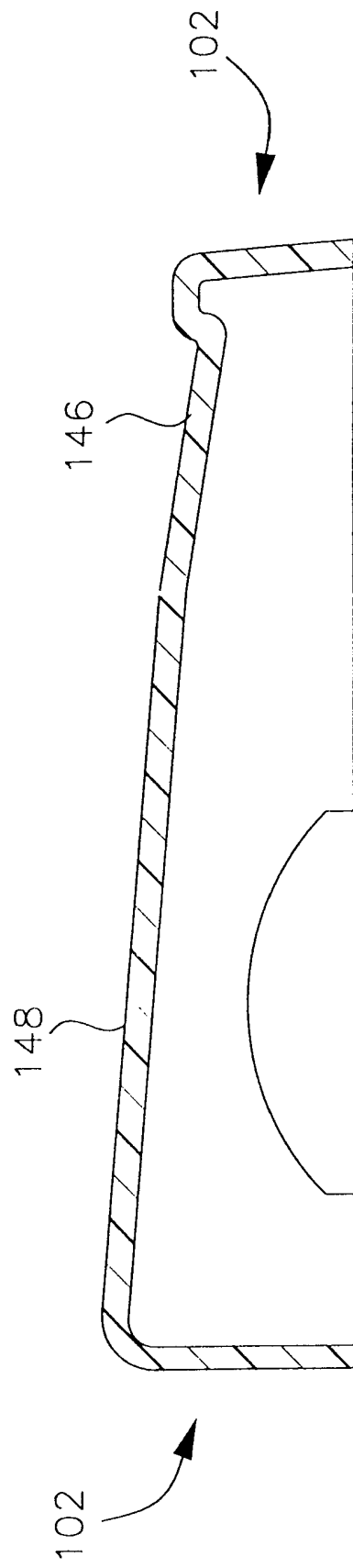


圖. 9b

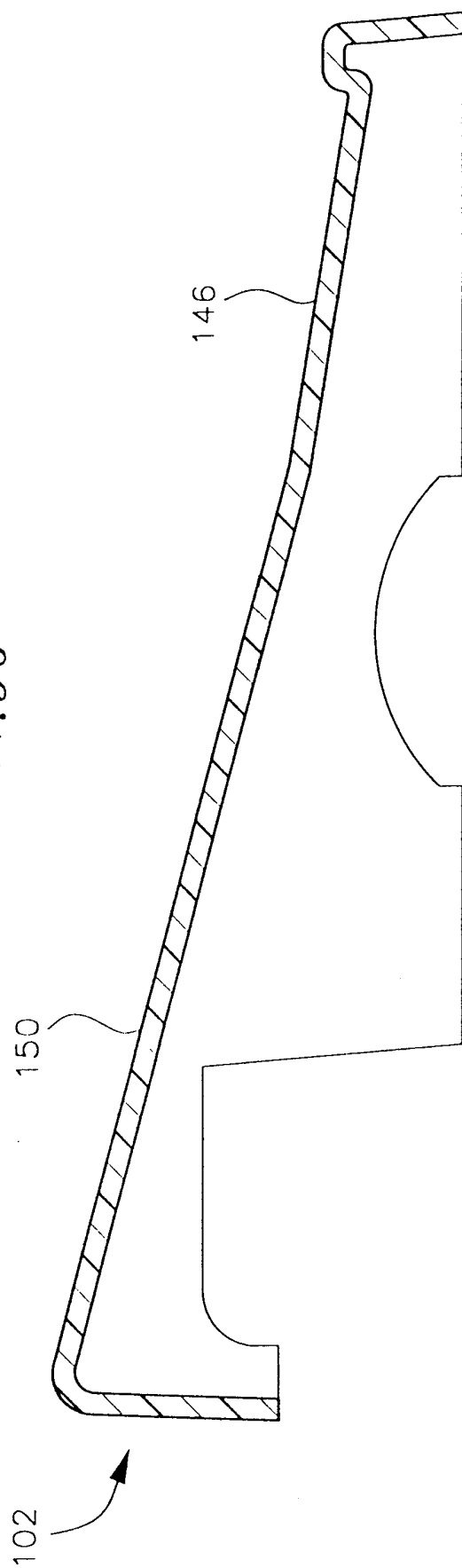


圖 10

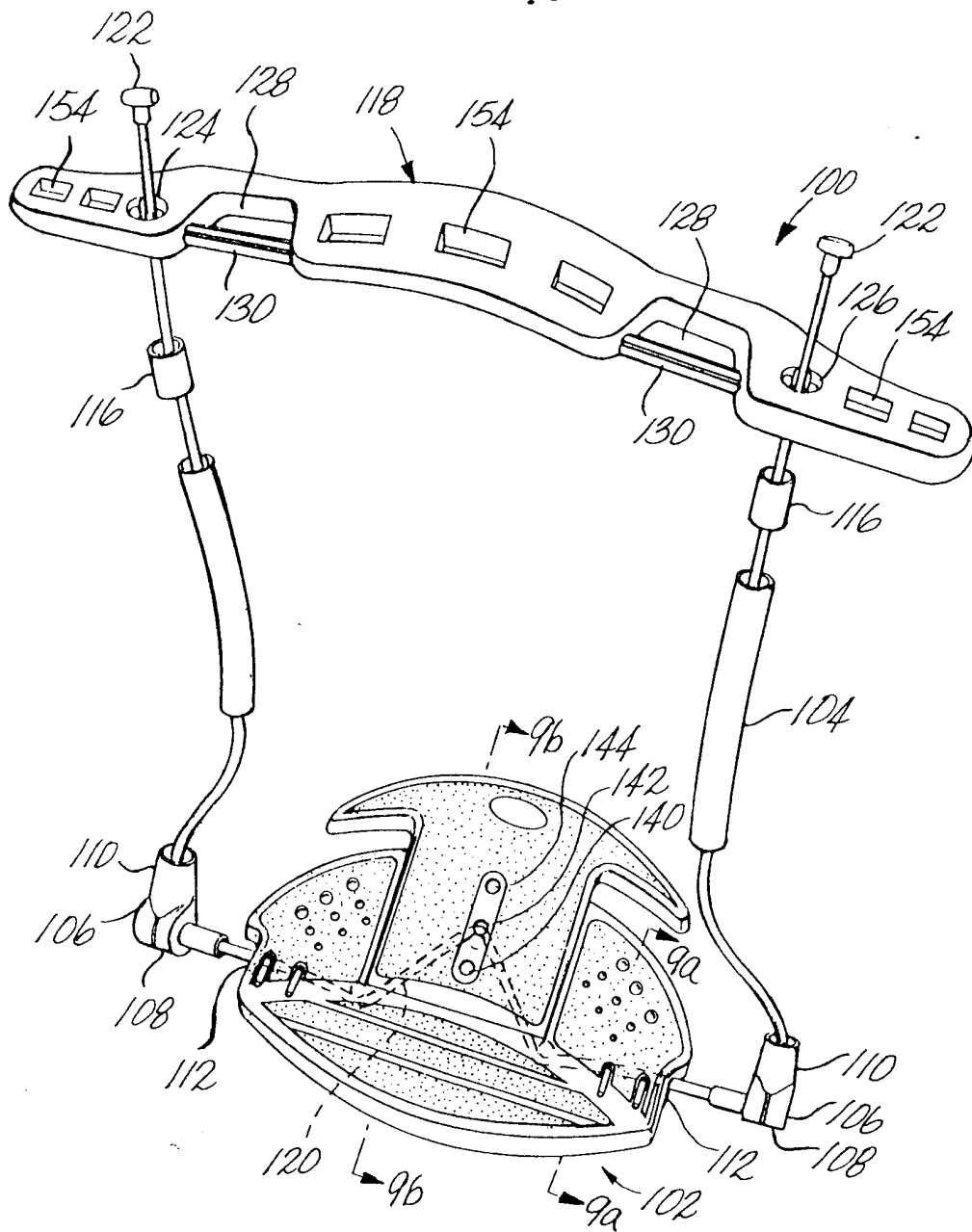


圖. 11

