(19)中华人民共和国国家知识产权局

(12)发明专利申请

(10)申请公布号 CN 102553170 A
(43)申请公布日 2012.07.11

(21)申请号 201010624019.5

(22)申请日 2010.12.31

(71)申请人 山东理工大学
地址 255000 山东省淄博市高新技术产业开发区高创园 D 座 1012 室

(72)发明人 邹勇 齐国强 刘卫 李丰祥

(51)Int.Cl.
A63B 23/12(2006.01)
A63B 21/05(2006.01)

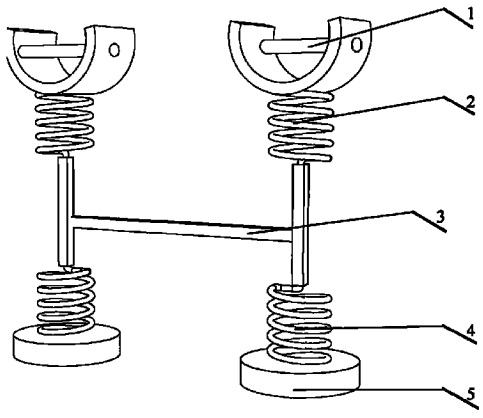
权利要求书 1 页 说明书 2 页 附图 1 页

(54)发明名称

俯卧撑练习架

(57)摘要

一种俯卧撑练习架，属于运动训练器材领域。支架(3)下端由弹簧(4)连接，固定在底座(5)上，支架(3)上端通过固定上弹簧(2)后安装手把(1)。本发明结构简单，体积小、不受场地和时间限制搬运方便，容易操作，适用范围广泛，是学校及家庭必备的健身器械。



CN 102553170 A

1. 俯卧撑练习架，其特征在于：支架 (3) 下端由弹簧 (4) 连接，固定在底座 (5) 上。

2. 根据权利要求 1 所述的俯卧撑练习架，其特征在于：支架 (3) 上端通过固定上弹簧 (2) 后安装手把 (1)。

俯卧撑练习架

技术领域

[0001] 本发明涉及一种俯卧撑练习架，属于运动训练器材领域。

技术背景

[0002] 现代社会生活方式给人类生存带来许多负面影响。当我们尽情享受现代文明的成果时，肥胖、心血管疾病以及心理压抑等“现代生活方式病”却悄然而至，严重影响着人类的健康。随着全民健身运动的开展，有许多人利用早晚进行体育锻炼，由于受到时间和场地的限制满足不了这种愿望。目前虽然有许多健身器材，但对于上肢锻炼的还比较少。该发明是一种利用短短的休息时间进行上肢锻炼，既可以节省时间，又可以起到锻炼身体的健身器材，以满足人们的生活要求。

[0003] 体育锻炼由于受场地器械的限制，有许多运动员在训练中经常发生受伤现象，重者瘫痪，轻者腰酸腿疼，给运动生涯带来许多不便。该俯卧撑练习架创造后给运动员在训练中带来辅助的练习效果。也可以在家庭和办公娱乐场所使用，是学校及家庭必备的健身器械。

发明内容

[0004] 根据以上现有技术中的不足，本发明要解决的技术问题是：提供一种结构简单，操作实用，不受场地和时间限制的俯卧撑练习架。

[0005] 本发明解决其技术问题所采用的技术方案是：该俯卧撑练习架，其特征在于：包括手把、上弹簧、支架、下弹簧、底座，支架下端由弹簧连接，固定在底座上，支架上端通过固定上弹簧后安装手把。

[0006] 使用时，两手握住手把，身体保持与地面平行，手臂用力下压，让弹簧伸张和收缩，通过往返上下交替运动以增强上肢肌肉的力量。

[0007] 与现有技术相比，本发明所具有的有益效果是：通过人两手握住手把，身体保持与地面平行，用力下压弹簧，安全系数较大，不易发生伤害事故。该俯卧撑练习架充分利用弹簧的力学原理，使弹簧收缩与伸张均匀，人体上肢肌肉力量有多大，伸张压力就有多大，加快上肢各部位血液循环，使腰部肌肉加强，提高锻炼身体的功能，对关节疼痛、者恢复具有辅助治疗作用。本发明结构简单，体积小、不受场地和时间限制，搬腰腿疼患运方便，容易操作，比较适用于青少年、中老年、广大体育锻炼和专业体育运动员使用以及有关疾病的辅助治疗。

附图说明

[0008] 图 1 是本发明俯卧撑练习架的最佳实例，其中：1 手把 2 上弹簧 3 支架 4 下弹簧 5 底座

具体实施方式

[0009] 下面结合附图对本发明俯卧撑练习架作进一步说明：

[0010] 如图所示：俯卧撑练习架，其特征在于：支架 3 下端由弹簧 4 连接，固定在底座 5 上，支架 3 上端通过固定上弹簧 2 后安装手把 1。

[0011] 弹簧可随人体上肢力量大小更换。

[0012] 使用时，两手握住手把，身体保持与地面平行，手臂用力下压，让弹簧伸张和收缩，通过往返上下交替运动以增强上肢肌肉的力量。

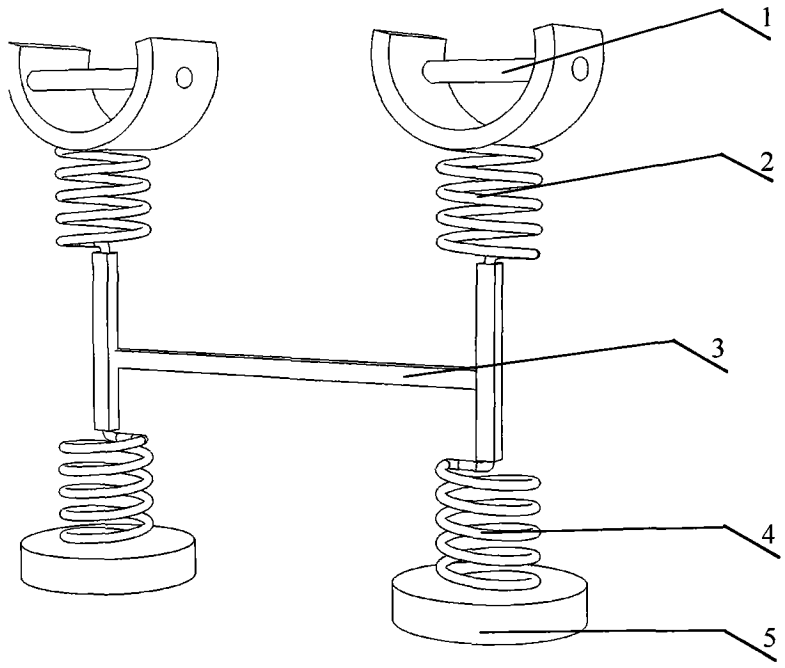


图 1