

(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 202219057 U

(45) 授权公告日 2012. 05. 16

(21) 申请号 201020700116. 3

(22) 申请日 2010. 12. 31

(73) 专利权人 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

(51) Int. Cl.

A63B 22/10 (2006. 01)

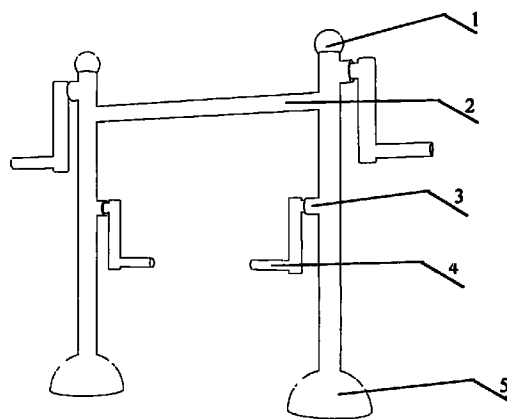
权利要求书 1 页 说明书 2 页 附图 1 页

(54) 实用新型名称

摆臂练习器

(57) 摘要

一种摆臂练习器,属于运动训练器材领域。支架 (1) 固定在底座 (5) 上,手柄 (4) 通过连接轴 (3) 连接安装在支架 (1) 的内外两端,支架 (1) 通过连接杆 (2) 连成一体。本实用新型结构简单,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。



1. 摆臂练习器,其特征在于:支架(1)固定在底座(5)上。
2. 根据权利要求1所述的摆臂练习器,其特征在于:手柄(4)通过连接轴(3)连接安装在支架(1)的内外两端。
3. 根据权利要求1所述的摆臂练习器,其特征在于:支架(1)通过连接杆(2)连成一体。

摆臂练习器

技术领域

[0001] 本实用新型涉及一种摆臂练习器,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,该实用新型是一种利用短短的休息进行上肢锻炼,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。该摆臂练习器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。

实用新型内容

[0004] 根据以上现有技术中的不足,本实用新型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摆臂练习器。

[0005] 本实用新型解决其技术问题所采用的技术方案是:该摆臂练习器,其特征在于:包括支架、连接杆、连接轴、手柄、底座,支架固定在底座上,手柄通过连接轴连接安装在支架的内外两端,支架通过连接杆连成一体。

[0006] 使用时,人站在练习架前,双手握住手柄,做圆周运动,通过往返圆周运动以增强上肢肌肉的力量,能缓解上肢酸痛症状。

[0007] 与现有技术相比,本实用新型所具有的有益效果是:通过人站在练习架前双手摇动手柄,安全系数较大,不易发生伤害事故。该手臂绕环练习可加快上肢各部位血液循环,使上肢肌肉加强,提高锻炼身体的功能,对关节疼痛患者恢复具有辅助治疗作用。本实用新型结构简单,体积小、不受场地和时间限制,搬运方便,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是本实用新型摆臂练习器的最佳实例,其中:1 支架 2 连接杆 3 连接轴 4 手柄 5 底座

具体实施方式

[0009] 下面结合附图对本实用新型摆臂练习器作进一步说明:

[0010] 如图所示:摆臂练习器,其特征在于:支架1固定在底座5上,手柄4通过连接轴3连接安装在支架1的内外两端,支架1通过连接杆2连成一体。

[0011] 使用时,人站在练习架前,双手握住手柄,做圆周运动,通过往返圆周运动以增强上肢肌肉的力量,能缓解上肢酸痛症状。

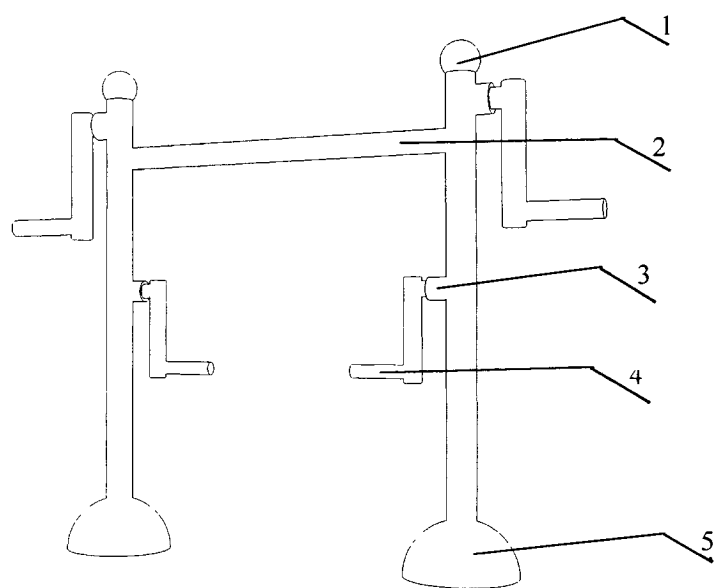


图 1