



(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 204734900 U

(45) 授权公告日 2015. 11. 04

(21) 申请号 201520359504. 2

(22) 申请日 2015. 05. 29

(73) 专利权人 上海体育学院

地址 200438 上海市杨浦区清源环路 650 号

(72) 发明人 田兴辰 万栋峰 陈宝芳 阎坚强

(51) Int. Cl.

A63B 21/055(2006. 01)

A63B 23/035(2006. 01)

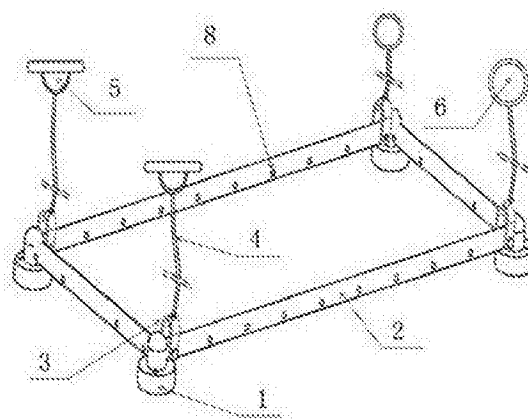
权利要求书1页 说明书2页 附图2页

(54) 实用新型名称

一种人体躺卧式四肢力量训练器

(57) 摘要

本实用新型属于体育运动器械领域,涉及一种人体躺卧式四肢力量训练器。本训练器主要由主体架、四个扣环和四根弹力绳组成,将弹力绳通过扣环锁定在主体架不同锁孔上组成四肢力量训练器。其功能在于通过改变弹力带的弹性强度以及在训练器上的不同位置,恢复并锻炼不能正常坐着或站立人群的上下肢肌肉的力量。



1. 一种人体躺卧式四肢力量训练器,其特征是人体躺卧式四肢力量训练器由主体架、四个扣环和四根弹力绳组成,将弹力绳通过扣环锁定在主体架的不同锁孔上组成四肢力量训练器。

2. 根据权利要求 1 所述的人体躺卧式四肢力量训练器,其特征在于主体架为钢架结构,主体架底座上连接四根空心钢管,在钢管上间隔一定距离依次打锁孔。

3. 根据权利要求 1 所述的人体躺卧式四肢力量训练器,其特征在于弹力绳通过扣环锁定在主体架上,扣环可以将弹力绳固定在主体架四根空心钢管的不同锁孔上,锻炼四肢不同部位的肌肉。

一种人体躺卧式四肢力量训练器

技术领域

[0001] 本实用新型属于体育运动康复器械领域,涉及一种人体躺卧式四肢力量训练器,其功能在于通过改变弹力带的弹性强度以及在训练器上的不同位置,恢复并锻炼不能正常坐着或站立人群的上下肢肌肉的力量。

背景技术

[0002] 一般的四肢力量训练器都是人体在坐着或站立时使用的,这对于因腰部或脊柱受损而不能坐着或站立的患者是无法正常完成的,并且这些患者由于长期躺卧导致四肢肌肉逐渐萎缩,力量逐渐减小,为了恢复锻炼他们的四肢力量,发明设计此躺卧式四肢力量训练器。

[0003] 申请(专利)号:2011101879686,一种上肢力量训练器,由立柱、握手架(扶手架)和座椅组成。使用时,人坐在座椅上,双手握住握手架(扶手架),手臂慢慢下拉然后还原。申请(专利)号:2011104614348,一种下肢力量训练器,座椅安装在支架左右两侧,转动柱上端经转轴连接固定在支架上,后端下方安装杠铃片。使用时,人坐在座椅上,双腿放在转动柱后,下肢用力向上抬动转动柱将杠铃片抬起。上述两个力量训练器专利(上肢力量训练器和下肢力量训练器)要求训练者必须在坐着时完成,并且上肢和下肢的发力角度单一,不能使四肢肌肉充分活动。申请(专利)号:2012205768875,一种四肢力量训练器,在腰带上固定连接有两条手臂弹性绳和两条腿部弹性绳,手臂弹性绳的末端固定连接腕带,腿部弹性绳的末端固定连接脚带。上述四肢力量训练器专利,要求训练者在站立时完成,对于不能正常站立的人群无法正常完成。

[0004] 为了恢复锻炼腰部或脊柱受损人群的四肢力量,并且能使他们在躺卧时锻炼到四肢多部位肌肉的力量,沿此思路,我们设计了一种躺卧式四肢力量训练器。

发明内容

[0005] 本发明的内容是提供一种人体躺卧式四肢力量训练器。

[0006] 本发明主要由主体架、四个扣环和四根弹力绳组成,将弹力绳通过扣环锁定在主体架上组成四肢力量训练器,将弹力绳锁定在主体架的不同锁孔上时可改变四肢发力的角度,锻炼四肢不同部位的肌肉。

[0007] 1. 主体架主要由底座(1)和四根钢管(2)构成,底座(1)通过螺栓孔(7)将训练器主体架固定在地面上或床上。主体架的底座(1)上连接四根空心钢管(2),在钢管上间隔一定距离依次打锁孔(8)。

[0008] 2. 扣环(3)为U形结构,用螺栓(9)通过锁孔(8)将扣环锁定在主体架上,扣环(3)上拴弹力绳(4)。

[0009] 3. 弹力绳(4)分为两根上肢弹力绳和两根下肢弹力绳,两根上肢弹力绳的末端连接两个手握柄(5),两根下肢弹力绳的末端连接两个脚带(6)。

[0010] 实际使用时,将弹力绳(4)通过扣环(3)固定在主体架的钢管(2)上,人体躺卧在

主体架内,手握手柄(5),脚拴脚带(6)。四肢用力将弹力绳(4)向上拉起,然后轻轻还原,可通过扣环(3)改变弹力绳(4)在主体架钢管(2)上的位置,以训练上下肢不同肌肉的力量。

附图说明

[0011] 图 1. 人体躺卧式四肢力量训练器示意图。

[0012] 图 2. 主体架示意图。

[0013] 图 3. 扣环示意图。

具体实施方式

[0014] 实施例 1。

[0015] 主体架为钢架结构,底座高为 200mm,四根钢管的直径为 40mm,支架长度方向的钢管长为 2000mm,支架宽度方向的钢管长为 1000mm。

[0016] 使用时,人体平躺或俯卧在支撑架内,将弹力绳通过扣环固定在宽度方向的钢管上(也可将弹力绳通过扣环固定在长度方向的钢管上),训练者的上肢可向头部方向举起拉弹力绳(也可侧平举拉弹力绳),同样训练者的下肢可并拢向上拉弹力绳也可两腿分开不同角度拉弹力绳。随着练习水平的提高,可改变弹力绳的弹力大小,增大难度后继续进行肌肉训练。

[0017] 上述实施例仅用以说明本发明。熟悉此项技术者在本发明精神之范围内作出的各种变形、修饰与应用均应属于本发明的范畴中。

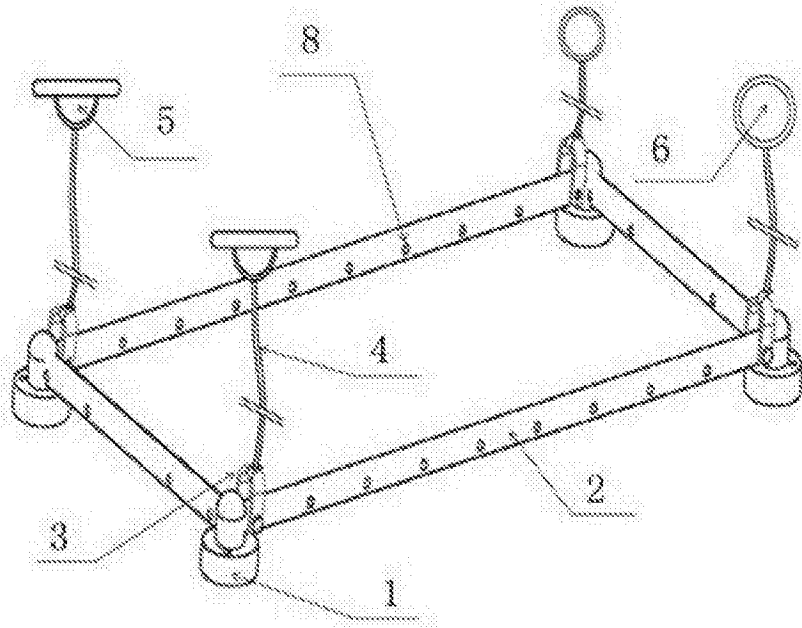


图 1

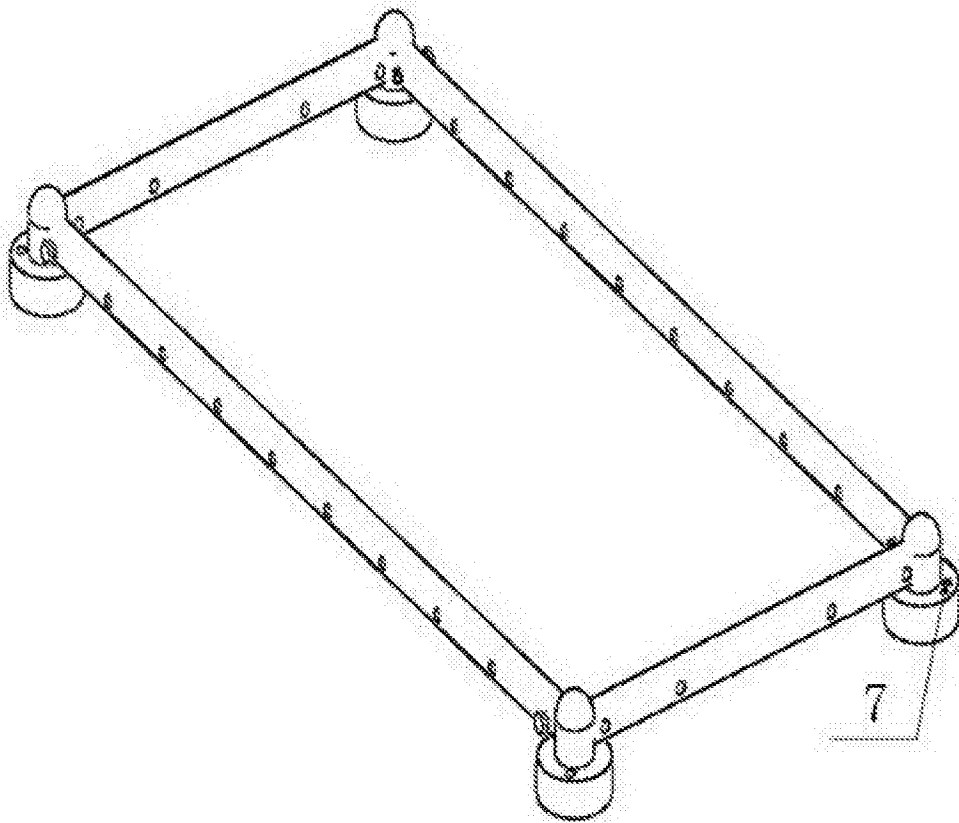


图 2

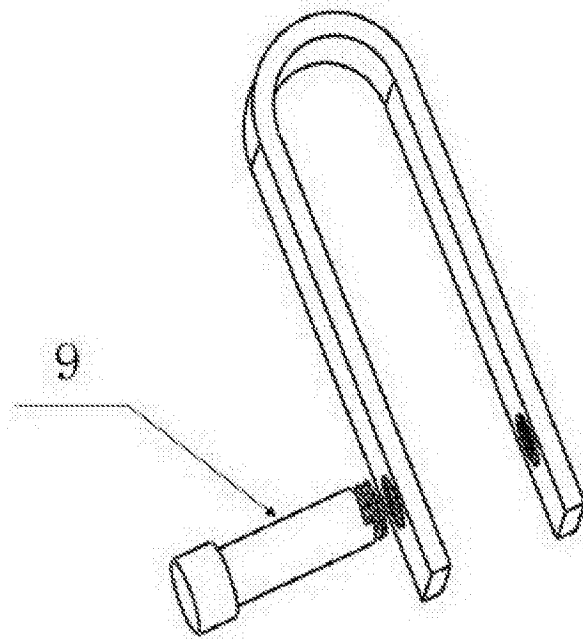


图 3