

(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 202136741 U

(45) 授权公告日 2012. 02. 08

(21) 申请号 201120204297. 5

(22) 申请日 2011. 06. 16

(73) 专利权人 临沂大学

地址 276005 山东省临沂市兰山区通达路
18 号

(72) 发明人 李欣

(51) Int. Cl.

A63B 23/04 (2006. 01)

A63B 23/02 (2006. 01)

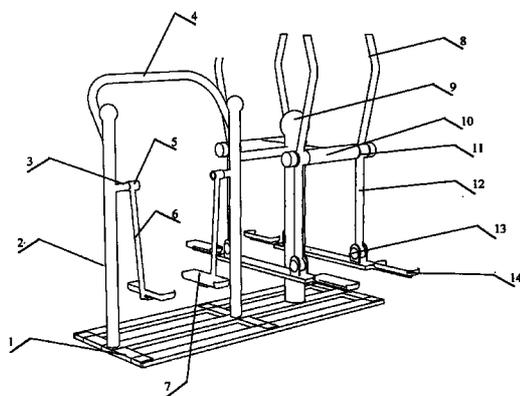
权利要求书 1 页 说明书 2 页 附图 1 页

(54) 实用新型名称

腿部健身架

(57) 摘要

一种腿部健身架,属于运动训练器材领域。支架(2)固定在底座(1)上,扶手杆(4)焊接在支架(2)一侧的上方,支架(2)内侧焊接短横柱(3),末端安装转轴(5)和连接杆(6)组成一体,底端焊接踏板(7),矮支架(9)固定在底座(1)上,把手(8)安装在横柱(10)上端,由横柱转轴(11)连成一体,下面连接活动杆(12),由下转轴(13)连接固定脚踏板(14)。使用时,双手扶住扶手,双脚分别踩在踏板上,双腿前后用力让踏板运动起来。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. 腿部健身架,其特征在于:支架(2)固定在底座(1)上,扶手杆(4)焊接在支架(2)一侧的上方,支架(2)内侧焊接短横柱(3),末端安装转轴(5)和连接杆(6)组成一体,底端焊接踏板(7)。

2. 根据权利要求1所述的腿部健身架,其特征在于:矮支架(9)固定在底座(1)上,把手(8)安装在横柱(10)上端,由横柱转轴(11)连成一体,下面连接活动杆(12),由下转轴(13)连接固定脚踏板(14)。

腿部健身架

技术领域

[0001] 本实用新型涉及一种腿部健身架,属于运动训练器材领域。

技术背景

[0002] 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,各种各样健身器材的出现,为希望通过锻炼得到健康的人们带来了许多便利,目前虽然有许多健身器材,但对于腿部锻炼的还比较少。该实用新型是一种利用短短的休息时间进行腿部锻炼,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。该腿部健身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。

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腿部健身架。

[0005] 本实用新型解决其技术问题所采用的技术方案是:该腿部健身架,其特征在于:包括底座、支架、短横柱、扶手杆、转轴、连接杆、踏板、把手、矮支架、横柱、横柱转轴、活动杆、下转轴、脚踏板,支架固定在底座上,扶手杆焊接在支架一侧的上方,支架内侧焊接短横柱,末端安装转轴和连接杆组成一体,底端焊接踏板,矮支架固定在底座上,把手安装在横柱上端,由横柱转轴连成一体,下面连接活动杆,由下转轴连接固定脚踏板。

[0006] 使用时,双手扶住扶手,双脚分别踩在踏板上,双腿前后用力让踏板运动起来,通过往返交替运动以增强腿部肌肉力量的目的。

[0007] 与现有技术相比,本实用新型所具有的有益效果是:人双手扶住扶手,双脚分别踩在踏板上,安全系数较大,不易发生伤害事故。该腿部健身架使全脚产生压力,加大脚部肌肉群的落地力量,加快腿部和脚底各部位血液循环,使腰部、脚部和腿部肌肉加强,提高锻炼身体的功能,对关节疼痛、腿疼患者恢复具有辅助治疗作用。可有效地锻炼下肢肌肉群力量,能缓解下肢酸痛症状。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是本实用新型腿部健身架的最佳实例,其中:(1)底座(2)支架(3)短横柱(4)扶手杆(5)转轴(6)连接杆(7)踏板(8)把手(9)矮支架(10)横柱(11)横柱转轴(12)活动杆(13)下转轴(14)脚踏板

具体实施方式

[0009] 下面结合附图对本实用新型腿部健身架作进一步说明：

[0010] 如图所示：腿部健身架，支架 2 固定在底座 1 上，扶手杆 4 焊接在支架 2 一侧的上方，支架 2 内侧焊接短横柱 3，末端安装转轴 5 和连接杆 6 组成一体，底端焊接踏板 7，矮支架 9 固定在底座 1 上，把手 8 安装在横柱 10 上端，由横柱转轴 11 连成一体，下面连接活动杆 12，由下转轴 13 连接固定脚踏板 14。

[0011] 使用时，双手扶住扶手，双脚分别踩在踏板上，双腿前后用力让踏板运动起来，通过往返交替运动以增强腿部肌肉力量的目的。

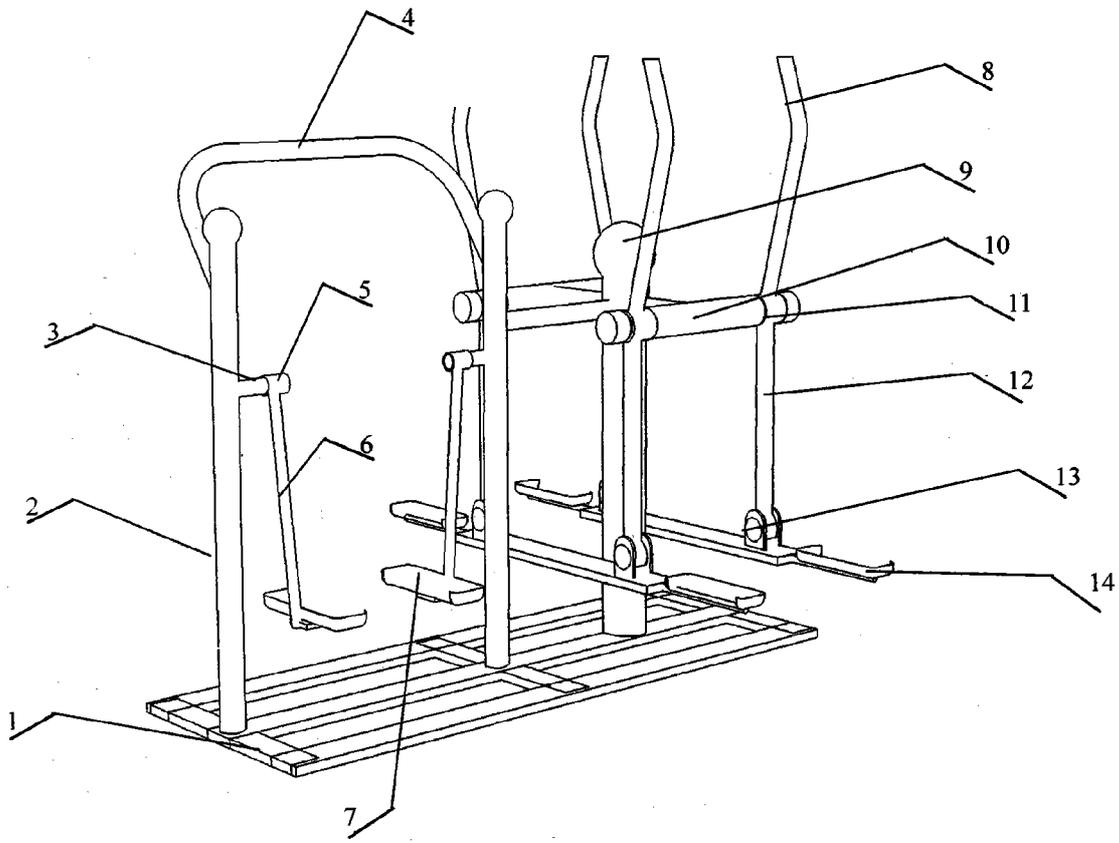


图 1