



(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 203777590 U

(45) 授权公告日 2014. 08. 20

(21) 申请号 201420211680. 7

(22) 申请日 2014. 04. 28

(73) 专利权人 浙江广厦建设职业技术学院

地址 322103 浙江省金华市东阳市广福东街
1 号

(72) 发明人 楼丹

(74) 专利代理机构 浙江翔隆专利事务所(普通
合伙) 33206

代理人 戴晓翔

(51) Int. Cl.

A63B 22/10(2006. 01)

A63B 21/012(2006. 01)

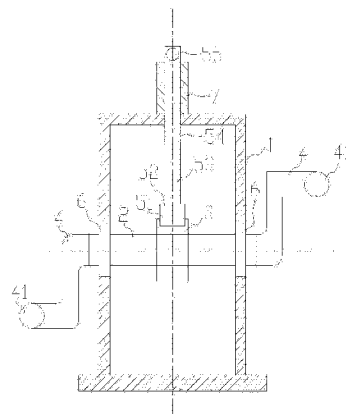
权利要求书1页 说明书3页 附图1页

(54) 实用新型名称

单人手摇式健身装置

(57) 摘要

本实用新型公开了一种单人手摇式健身装置。为克服现有健身装置使用环境受限、负载量固定的缺陷,本实用新型采用的技术方案包括转轴的左、右两端均外凸于机架,且分别连接一往远离机架的方向延伸、供使用者握住的摇臂,左、右两个摇臂中心对称设置且能带动转轴转动;所述的刹车组件包括与转轮配合的刹车片、用于安装刹车片的固定架、一端与固定架连接的竖向移位杆,该移位杆的上部外凸于机架,移位杆上形成一段外螺纹,机架上形成与外螺纹配合的螺孔,移位杆通过不同高度的螺纹段与螺孔配合实现上下移动并定位。其优点是:适用于社区、公园等室外环境及大众自主锻炼,能够锻炼使用者上肢及心肺功能,还能调节负载量,以适应不同人群的需求。



1. 单人手摇式健身装置,其特征在于:它包括机架(1)、横向贯穿机架(1)的转轴(2)、设置在转轴(2)中心的转轮(3)、与转轮(3)配合使用的刹车组件;所述转轴(2)的左、右两端均外凸于机架(1),且分别连接一往远离机架(1)的方向延伸、供使用者握住的摇臂(4),左、右两个摇臂(4)中心对称设置且能带动转轴(2)转动;所述的刹车组件包括与转轮(3)配合的刹车片(51)、用于安装刹车片(51)的固定架(52)、一端与固定架(52)连接的竖向移位杆(53),该移位杆(53)的上部外凸于机架(1),移位杆(53)上形成一段外螺纹(54),机架(1)上形成与外螺纹(54)配合的螺孔,移位杆(53)通过不同高度的螺纹段与螺孔配合实现上下移动并定位,以控制刹车片(51)与转轮(3)的正压力,从而调整健身装置的负载量。

2. 根据权利要求1所述的单人手摇式健身装置,其特征在于:所述机架(1)的侧壁上开有供转轴(2)贯穿的通孔,所述的通孔内安装有与转轴(2)配合使用的轴承(6)。

3. 根据权利要求1所述的单人手摇式健身装置,其特征在于:所述摇臂(4)的外侧部向机架(1)前方延伸形成便于使用者远距离操控的摇杆(41)。

4. 根据权利要求1或3所述的单人手摇式健身装置,其特征在于:所述的摇臂(4)呈“Z”形,且其截面呈圆形。

5. 根据权利要求1所述的单人手摇式健身装置,其特征在于:所述的机架(1)是由一块用于安装的水平底板、两块对称设置在底板上的竖向侧板和位于侧板上部的横梁组成的箱体。

6. 根据权利要求1所述的单人手摇式健身装置,其特征在于:所述移位杆(53)的上端连有一便于使用者旋转移位杆(53)的水平握把(55)。

7. 根据权利要求6所述的单人手摇式健身装置,其特征在于:位于机架(1)和握把(55)之间的移位杆(53)外还套有一环形限位套(7),该限位套(7)的底部与机架(1)连接。

单人手摇式健身装置

技术领域

[0001] 本实用新型涉及体育锻炼器械,具体地说是一种单人手摇式健身装置。

背景技术

[0002] 在日常的工作生活中,人们常因长期伏案工作、缺乏必要的体育锻炼而感到四肢沉重,身体长期处于亚健康状态,尤其是中老年人,常因上肢缺乏运动而出现肩周炎、心肺功能下降等病症。

[0003] 目前,上肢锻炼及心肺功能锻炼的器材主要是适用于专业康复或健身运动机构在室内进行锻炼或康复练习的产品,需要专业的维护及较高的费用,不适用于社区、公园等室外环境及大众自主锻炼使用;而且,目前的上肢锻炼器材的负载量固定,无法根据不同人群的体力进行调整,导致部分人在使用时觉得过于吃力,另一部分人觉得过于轻松,使用不够灵活。

发明内容

[0004] 本实用新型所要解决的技术问题是克服上述现有技术存在的缺陷,提供一种适用于社区、公园等室外环境及大众自主锻炼,能够锻炼使用者上肢及心肺功能的单人手摇式健身装置,该装置还能调节负载量,以适应不同人群的需求,操作简单,使用灵活。

[0005] 为此,本实用新型采用的技术方案如下:单人手摇式健身装置,其技术特征是,它包括机架、横向贯穿机架的转轴、设置在转轴中心的转轮、与转轮配合使用的刹车组件;所述转轴的左、右两端均外凸于机架,且分别连接一往远离机架的方向延伸、供使用者握住的摇臂,左、右两个摇臂中心对称设置且能带动转轴转动;所述的刹车组件包括与转轮配合的刹车片、用于安装刹车片的固定架、一端与固定架连接的竖向移位杆,该移位杆的上部外凸于机架,移位杆上形成一段外螺纹,机架上形成与外螺纹配合的螺孔,移位杆通过不同高度的螺纹段与螺孔配合实现上下移动并定位,以控制刹车片与转轮的正压力,从而调整健身装置的负载量。

[0006] 使用者的左、右手分别握住左、右两个摇臂,并转动摇臂,使其带动转轴自转,该过程增强了使用者上肢的灵活性和肌肉的力量,同时有效地提高了使用者的心肺功能;使用者还可根据自身情况调整本装置的负载量,向下移动移位杆,刹车片与转轮的正压力(摩擦力)增大,转动摇臂时需要施加的力大,向上移动移位杆,刹车片与转轮的正压力(摩擦力)减小,转动摇臂时需要施加的力小,使用灵活;健身装置的整体结构简单,均为机械结构,无电子部件,不怕风吹日晒和雨淋,适用于社区、公园等室外环境,而且,操作简单、方便,适用于大众自主锻炼。

[0007] 作为改进,所述机架的侧壁上开有供转轴贯穿的通孔,所述的通孔内安装有与转轴配合使用的轴承。这一设置,使得转轴在转动时和机架之间的摩擦力小、噪音小。

[0008] 作为改进,所述摇臂的外侧部向机架前方延伸形成便于使用者远距离操控的摇杆。这一设置,使得使用者可以站在离健身装置较远的位置进行锻炼,也便于手臂较短的使

用者使用。

[0009] 作为改进,所述的摇臂呈“Z”形,且其截面呈圆形。这一设置,使得摇臂的结构简单,便于操作。

[0010] 作为改进,所述的机架是由一块用于安装的水平底板、两块对称设置在底板上的竖向侧板和位于侧板上部的横梁组成的框体。这一设置,使得机架的结构简单、稳固。

[0011] 作为改进,所述移位杆的上端连有一便于使用者旋转移位杆的水平握把。这一设置,使得移位杆的转动移位操作更为便捷。

[0012] 作为改进,位于机架和握把之间的移位杆外还套有一环形限位套,该限位套的底部与机架连接。这一设置,使得限位套对外凸于机架的移位杆部分起到了限位作用,避免移位杆的上部在转动时左右摇晃而造成螺接处错位卡死。

[0013] 本实用新型的有益效果主要体现在:第一,使用者的左、右手分别握住左、右两个摇臂,并转动摇臂,使其带动转轴自转,该过程增强了使用者上肢的灵活性和肌肉的力量,同时有效地提高了使用者的心肺功能;第二,使用者可以根据自身情况调整本装置的负载量,旋转握把使移位杆向下移动,刹车片与转轮的正压力(摩擦力)增大,转动摇杆时需要施加的力大,负载量大,反向旋转握把使移位杆向上移动,刹车片与转轮的正压力(摩擦力)减小,转动摇杆时需要施加的力小,负载量小,使用灵活;第三,整体结构简单,均为机械结构,无电子部件,不怕风吹日晒和雨淋,适用于社区、公园等室外环境,而且,操作简单、方便,适用于大众自主锻炼。

附图说明

[0014] 图1为本实用新型的正面局部剖视图。

[0015] 图2为本实用新型的侧面局部剖视图。

[0016] 图中所示:1、机架,2、转轴,3、转轮,4、摇臂,41、摇杆,51、刹车片,52、固定架,53、移位杆,54、外螺纹,55、握把,6、轴承,7、限位套。

具体实施方式

[0017] 下面结合说明书附图和具体实施方式对本实用新型作进一步说明。

[0018] 如图1、图2所示的单人手摇式健身装置,是安装在社区、公园等室外环境,供人们自主锻炼的健身器械,它包括机架1、横向贯穿机架1的转轴2、设置在转轴2中心的转轮3、与转轮3配合使用的刹车组件。

[0019] 所述的机架1是由一块用于安装的水平底板、两块对称设置在底板上的竖向侧板和位于侧板上部的横梁组成的框体,底板通过螺丝固定在平整的地面上。所述转轴2的左、右两端均外凸于机架1,且分别连接一往远离机架1的方向延伸、供使用者握住的摇臂4,左、右两个摇臂4中心对称设置且能带动转轴2转动。所述机架1的侧壁上开有供转轴2贯穿的通孔,所述的通孔内安装有与转轴2配合使用的轴承6。所述的摇臂4呈“Z”形,且其截面呈圆形。所述摇臂4的外侧部向机架1前方延伸形成便于使用者远距离操控的摇杆41。

[0020] 使用者的左、右手分别握住左、右两个摇杆41,并像推动手摇水车一样推动摇杆41,使其带动转轴2自转,该过程增强了使用者上肢的灵活性和肌肉的力量,同时有效地提

高了使用者的心肺功能。

[0021] 所述的刹车组件包括与转轮 3 配合的刹车片 51、用于安装刹车片 51 的固定架 52、一端与固定架 52 连接的竖向移位杆 53,该移位杆 53 的上部外凸于机架 1,移位杆 53 上形成一段外螺纹 54,机架 1 上形成与外螺纹 54 配合的螺孔,移位杆 53 通过不同高度的螺纹段与螺孔配合实现上下移动并定位,以控制刹车片 51 与转轮 3 的正压力。所述移位杆 53 的上端连有一便于使用者旋转移位杆 53 的水平握把 55。位于机架 1 和握把 55 之间的移位杆 53 外还套有一环形限位套 7,该限位套 7 的底部与机架 1 连接。

[0022] 使用者可以根据自身情况调整本装置的负载量:旋转握把 55 使移位杆 53 向下移动,刹车片 51 与转轮 3 的正压力(摩擦力)增大,转动摇杆 41 时需要施加的力大,负载量大;反向旋转握把 55 使移位杆 53 向上移动,刹车片 51 与转轮 3 的正压力(摩擦力)减小,转动摇杆 41 时需要施加的力小,负载量小。

[0023] 以上仅就本实用新型较佳的实施例作了说明,但不能理解为是对权利要求的限制。本实用新型不仅局限于以上实施例,其具体结构允许有变化。凡在本实用新型独立权利要求的保护范围内所作的各种变化均在本实用新型的保护范围内。

