



(12)发明专利申请

(10)申请公布号 CN 108888900 A

(43)申请公布日 2018.11.27

(21)申请号 201810627682.7

(22)申请日 2018.06.19

(71)申请人 昆明理工大学

地址 650093 云南省昆明市五华区学府路
253号

(72)发明人 王长正 向凤红 毛剑琳

(51)Int.Cl.

A63B 21/062(2006.01)

A63B 23/12(2006.01)

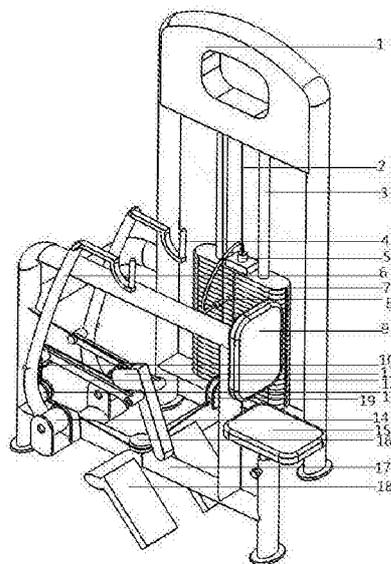
权利要求书1页 说明书3页 附图1页

(54)发明名称

一种坐式向内拉胸的健身器械及其使用方法

(57)摘要

本发明涉及一种坐式向内拉胸的健身器械及其使用方法,器械包括配重支架、牵引绳索、滑动柱、把手、固定柱、摆动臂、配重片、插销、靠胸、支架上滑轮、中部导向轮、连接杆、支架下滑轮、转动轴、座垫、底座导向轮、底座支架、脚踏板和滑轮。本发明成本较低,安装便捷,操作简单;通过需要选择合理的配重重量,运动过程中,通过肩部、胸部以及手臂用力,可以行之有效的进行肩部肌肉及上肢和胸部肌肉的锻炼。



1. 一种坐式向内拉胸的健身器械,其特征在于:包括:配重支架(1)、牵引绳索(2)、滑动柱(3)、把手(4)、固定柱(5)、摆动臂(6)、配重片(7)、插销(8)、靠胸(9)、支架上滑轮(10)、中部导向轮(11)、连接杆(12)、支架下滑轮(13)、转动轴(14)、座垫(15)、底座导向轮(16)、底座支架(17)、脚踏板(18)和滑轮(19);

所述配重支架(1)安装固定在底座支架(17)的一侧,配重支架(1)的内部装有两根竖直的滑动柱(3),多片配重片(7)套在滑动柱(3)上且沿滑动柱(3)上下滑动,每片配重片(7)的上平面的中部位置设有使一根侧面带有一排插孔的固定柱(5)插入到配重片(7)底部的通孔,在每片配重片(7)的侧面中部设有使插销(8)能插入配重片(7)的固定柱(5)上插孔的孔来实现选取配重片(7)的数量;把手(4)通过销轴铰接在摆动臂(6)的上端,两侧的摆动臂(6)与中部导向轮(11)的固定支架通过两根连接杆(12)销轴铰接在底座支架(17)上,两个脚踏板(18)焊接在底座支架(17)上符合人体坐下脚踩位置,摆动臂(6)的下端以安装在底座支架(17)前端的转动轴(14)为轴转动;由靠胸(9)和座垫(15)组成的座椅单元安装固定在底座支架(17)后端立杆上,牵引绳索(2)一端连接在固定柱(5)顶端,牵引绳索(2)另一端经过配重支架(1)下方的滑轮(19)、底座导向轮(16)、支架下滑轮(13)、支架上滑轮(10)和中部导向轮(11)变换方向后连接在底座支架(17)前端立杆上。

2. 根据权利要求1所述的坐式向内拉胸的健身器械,其特征在于:所述座垫(15)为可调高度座垫。

3. 一种使用权利要求1所述坐式向内拉胸的健身器械的方法,其特征在于:使用者面朝靠胸(9)坐在座垫(15)上,选择需要的配重片(7)数量,并用插销(8)固定好,将前胸贴紧靠胸(9),双脚踩在底座支架(17)中部两侧的脚踏板(18)上,双臂伸出,双手握住把手(4),直起腰背部,肩部、胸部以及手臂用力,将把手向胸前拉动,从而带动摆动臂(6)以转动轴(14)为轴转动,摆动臂(6)的转动带动通过连接杆(12)连接的中部导向轮(17)的固定支架向后摆动,中部导向轮(17)的固定支架向后摆动带动安装在固定支架中的中部导向轮(17)一起运动,从而拉动牵引绳索(2)发生位移,将配重片(7)拉起;待双臂拉动把手(4)到胸前预定位置时,使用者再将把手(4)恢复到初始位置,如此进行反复运动。

一种坐式向内拉胸的健身器械及其使用方法

技术领域

[0001] 本发明涉及一种坐式向内拉胸的健身器械及其使用方法,属于健身器械领域。

背景技术

[0002] 随着全民健身的开展,越来越多的人将健身锻炼列进了生活活动中,不仅仅是对于健康的追求,也有对健美身材的向往,许多年轻人喜爱上了健身锻炼。与此同时,许多健身会所以及健身场馆也丰富了起来,为了方便人们进行体育锻炼,健身器材的选用也成为健身场馆以及会所的首要考虑问题。

[0003] 如何更有效的锻炼指定区域的肌肉力量与肌肉素质,是现行健身器材需要解决的问题。

发明内容

[0004] 本发明提供了一种坐式向内拉胸的健身器械及其使用方法,可以行之有效的进行肩部肌肉及上肢和胸部肌肉的锻炼。

[0005] 本发明的技术方案是:一种坐式向内拉胸的健身器械,包括:配重支架1、牵引绳索2、滑动柱3、把手4、固定柱5、摆动臂6、配重片7、插销8、靠胸9、支架上滑轮10、中部导向轮11、连接杆12、支架下滑轮13、转动轴14、座垫15、底座导向轮16、底座支架17、脚踏板18和滑轮19;

所述配重支架1安装固定在底座支架17的一侧,配重支架1的内部装有两根竖直的滑动柱3,多片配重片7套在滑动柱3上且沿滑动柱3上下滑动,每片配重片7的上平面的中部位置设有使一根侧面带有一排插孔的固定柱5插入到配重片7底部的通孔,在每片配重片7的侧面中部设有使插销8能插入配重片7的固定柱5上插孔的孔来实现选取配重片7的数量;把手4通过销轴铰接在摆动臂6的上端,两侧的摆动臂6与中部导向轮11的固定支架通过两根连接杆12销轴铰接在底座支架17上,两个脚踏板18焊接在底座支架17上符合人体坐下脚踩位置,摆动臂6的下端以安装在底座支架17前端的转动轴14为轴转动;由靠胸9和座垫15组成的座椅单元安装固定在底座支架17后端立杆上,牵引绳索2一端连接在固定柱5顶端,牵引绳索2另一端经过配重支架1下方的滑轮19、底座导向轮16、支架下滑轮13、支架上滑轮10和中部导向轮11变换方向后连接在底座支架17前端立杆上。

[0006] 所述座垫15为可调高度座垫。

[0007] 一种坐式向内拉胸的健身器械的使用方法,使用者面朝靠胸9坐在座垫15上,选择需要的配重片7数量,并用插销8固定好,将前胸贴紧靠胸9,双脚踩在底座支架17中部两侧的脚踏板18上,双臂伸出,双手握住把手4,直起腰背部,肩部、胸部以及手臂用力,将把手向胸前拉动,从而带动摆动臂6以转动轴14为轴转动,摆动臂6的转动带动通过连接杆12连接的中部导向轮17的固定支架向后摆动,中部导向轮17的固定支架向后摆动带动安装在固定支架中的中部导向轮17一起运动,从而拉动牵引绳索2发生位移,将配重片7拉起;待双臂拉动把手4到胸前预定位置时,使用者再将把手4恢复到初始位置,如此进行反复运动。

[0008] 本发明的有益效果是：本发明成本较低，安装便捷，操作简单；通过需要选择合理的配重重量，运动过程中，通过肩部、胸部以及手臂用力，可以行之有效的进行肩部肌肉及上肢和胸部肌肉的锻炼。

附图说明

[0009] 图1是本发明的结构示意图；

图中各标号：1-配重支架、2-牵引绳索、3-滑动柱、4-把手、5-固定柱、6-摆动臂、7-配重片、8-插销、9-靠胸、10-支架上滑轮、11-中部导向轮、12-连接杆、13-支架下滑轮、14-转动轴、15-座垫、16-底座导向轮、17-底座支架、18-脚踏板、19-滑轮。

具体实施方式

[0010] 下面结合附图和实施例，对本发明作进一步说明，但本发明的内容并不限于所述范围。

[0011] 实施例1：如图1所示，一种坐式向内拉胸的健身器械，包括：配重支架1、牵引绳索2、滑动柱3、把手4、固定柱5、摆动臂6、配重片7、插销8、靠胸9、支架上滑轮10、中部导向轮11、连接杆12、支架下滑轮13、转动轴14、座垫15、底座导向轮16、底座支架17、脚踏板18和滑轮19；

所述配重支架焊接固定在底座支架17的一侧，配重支架1的内部装有两根竖直的滑动柱3，多片配重片7套在滑动柱3上且沿滑动柱3上下滑动，每片配重片7的上平面的中部位置设有使一根侧面带有一排插孔的固定柱5插入到配重片7底部的通孔，在每片配重片7的侧面中部设有使插销8能插入配重片7的固定柱5上插孔的孔来实现选取配重片7的数量；把手4通过销轴铰接在摆动臂6的上端，两侧的摆动臂6与中部导向轮11的固定支架通过两根连接杆12销轴铰接在底座支架17上，两个脚踏板18焊接在底座支架17上符合人体坐下脚踩位置，摆动臂6的下端以安装在底座支架17前端的转动轴14为轴转动；由靠胸9和座垫15组成的座椅单元安装固定在底座支架17后端立杆上符合人体坐下的位置，牵引绳索2一端连接在固定柱5顶端，牵引绳索2另一端经过配重支架1下方的滑轮19、底座导向轮16、支架下滑轮13、支架上滑轮10和中部导向轮11变换方向后连接在底座支架17前端立杆上（滑轮19安装在在配重支架1下方中部位置，底座导向轮16安装固定在底座支架17的下方中间位置，支架上滑轮10和支架下滑轮13安装固定在底座支架17前端的立杆上）。

[0012] 进一步地，可以设置所述座垫15为可调高度座垫。

[0013] 一种坐式向内拉胸的健身器械的使用方法，使用者面朝靠胸9坐在座垫15上，选择需要的配重片7数量，并用插销8固定好，将前胸贴紧靠胸9，双脚踩在底座支架17中部两侧脚踏板18上，双臂伸出，双手握住把手4，直起腰背部，肩部、胸部以及手臂用力，将把手向胸前拉动，从而带动摆动臂6以转动轴14为轴转动，摆动臂6的转动带动通过连接杆12连接的中部导向轮17的固定支架向后摆动，中部导向轮17的固定支架向后摆动带动安装在固定支架中的中部导向轮17一起运动，从而拉动牵引绳索2发生位移，将配重片7拉起；待双臂拉动把手4到胸前预定位置时，使用者再将把手4恢复到初始位置，如此进行反复运动，将达到锻炼肩部肌肉及上肢和胸部肌肉的目的。

[0014] 另外，安装完成后在滑轮和牵引绳索连接处应抹上润滑油，保护健身器械，可以增

加其使用寿命,然后即可投入到使用中,在使用时应遵照使用方法进行使用。

[0015] 上面结合附图对本发明的具体实施方式作了详细说明,但是本发明并不限于上述实施方式,在本领域普通技术人员所具备的知识范围内,还可以在不脱离本发明宗旨的前提下作出各种变化。

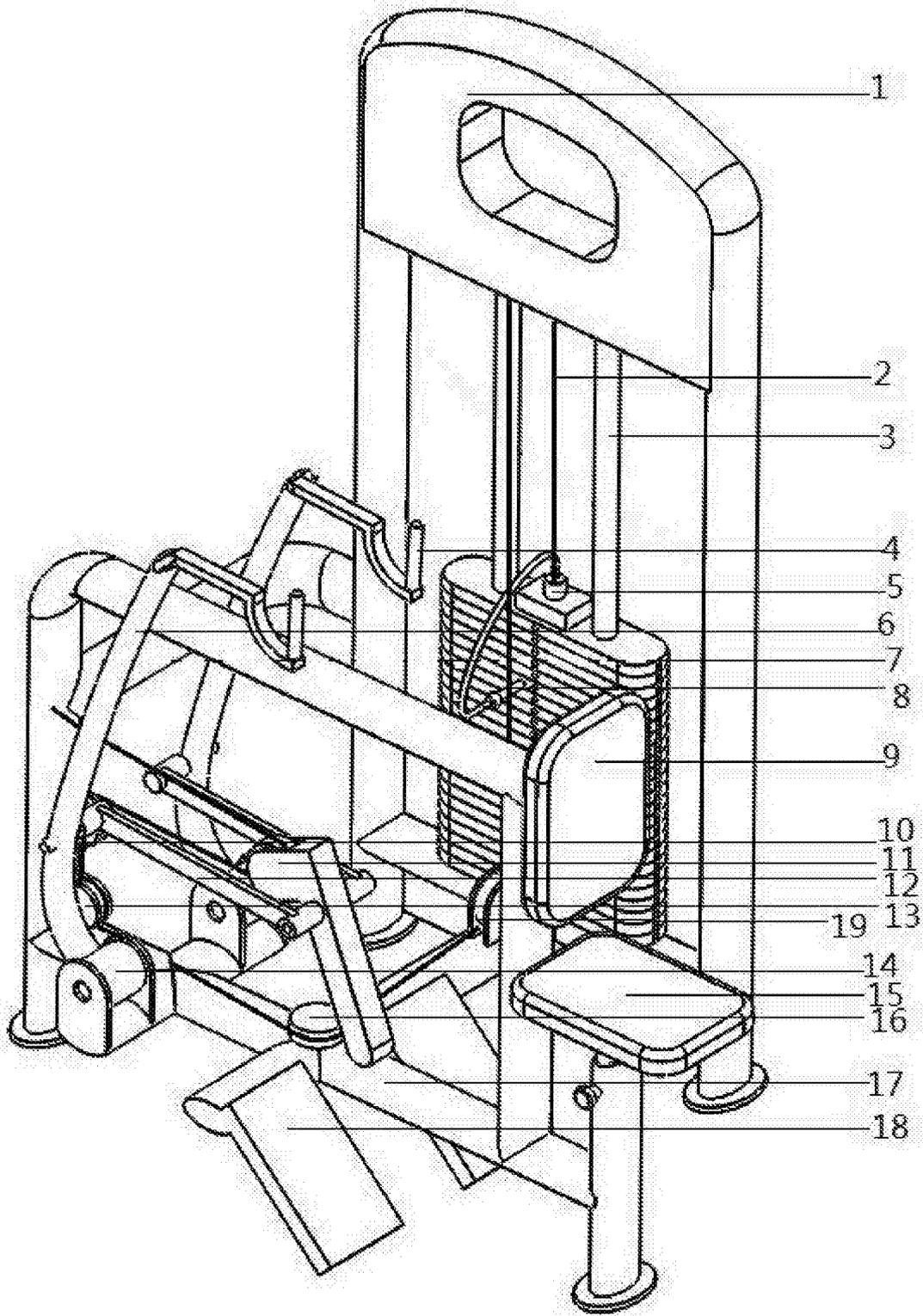


图 1