(19)日本国特許庁(JP)　(12)登録実用新案公報(U)　(11)実用新案登録番号
実用新案登録第3210050号
(U3210050)
(45)発行日　平成29年4月20日(2017.4.20)　(24)登録日　平成29年3月29日(2017.3.29)

(51)Int.Cl.　F I
*A63B 23/02 (2006.01)*　A63B 23/02 A

評価書の請求 未請求　請求項の数 1　ＯＬ　（全 8 頁）

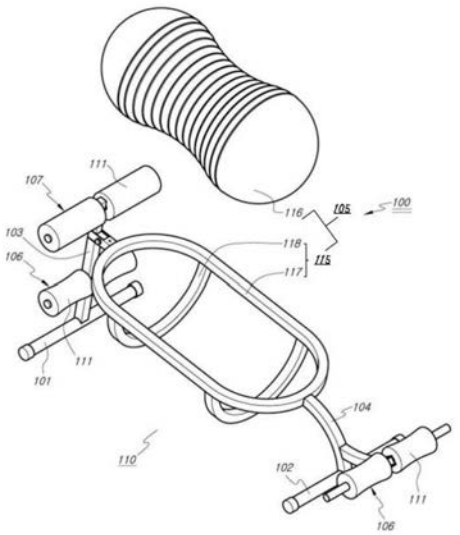
(21)出願番号　実願2017-535(U2017-535)
(22)出願日　平成29年2月9日(2017.2.9)
(31)優先権主張番号　20-2016-0001719
(32)優先日　平成28年3月31日(2016.3.31)
(33)優先権主張国　韓国(KR)

(73)実用新案権者　517043929
イ　ゾンエ
大韓民国　ギョンギ－ド　ナムヤンジュ－シ　オナムウプ　ジンゴンオナム－ロ　４７０、１１４ドン　１２０３ホ（グムホオウルリムアパート）
(74)代理人　110001139
ＳＫ特許業務法人
(74)代理人　100130328
弁理士　奥野　彰彦
(74)代理人　100130672
弁理士　伊藤　寛之

最終頁に続く

(54)【考案の名称】腰の運動器具

(57)【要約】　（修正有）
【課題】腰の運動過程において運動の基点となる尻部（尾骨部分）の衝撃と損傷及び痛症が排除可能であることから、誰でも気楽に利用可能な腰の運動器具を提供する。
【解決手段】腰の運動器具１００は、所定の間隔をあけて前方及び後方に前方受け棒１０１及び後方受け棒１０２を配設し、前後方受け棒１０１、１０２の上部方向には前方支持棒１０３及び後方支持棒１０４を突出させてなる。前方支持棒１０３と後方支持棒１０４の上部との間には、ユーザーの上体を受けて支持するように上体フレーム１０５を連結し、前方支持棒１０３及び後方支持棒１０４の下側には、ユーザーの足首を掛けて保持するように足首掛け台１０６を両側に突設し、前方支持棒１０３の上側には、ユーザーのひかがみを掛けて支持するようにひかがみ掛け台１０７を両側に突設して、運動器具フレーム１１０を構成する。
【選択図】図１



【実用新案登録請求の範囲】
【請求項１】
所定の間隔をあけて配設される前方受け棒（１０１）及び後方受け棒（１０２）と；
前記前後方受け棒（１０１、１０２）の上部方向に突出させる前方支持棒（１０３）及び後方支持棒（１０４）と；
前記前方支持棒（１０３）と後方支持棒（１０４）の上部との間にユーザーの上体を受けて支持するように連結する上体フレーム（１０５）と；
前記前方支持棒（１０３）及び後方支持棒（１０４）の下側に設けられ、両側に突出させてユーザーの足首を掛けて保持する足首掛け台（１０６）と、前記前方支持棒（１０３）の上側に設けられ、両側に突出させてユーザーのひかがみを掛けて支持するひかがみ掛け台（１０７）と、を有する運動器具フレーム（１１０）と；
前記足首掛け台（１０６）及びひかがみ掛け台（１０７）に結合されて足首及びひかがみの痛症を防ぐ緩衝パッド（１１１）と；
を備える腰の運動器具において、
前記上体フレーム（１０５）は、ユーザーの上体を支持するように、メインガイド（１１７）と、前記メインガイド（１１７）の前方及び後方の底面に連結される垂れ下がり防止棒（１１８）と、を有するフレーム体（１１５）により構成され、
前記フレーム体（１１５）には、ユーザーの上体への衝撃の伝導を防いで痛症が引き起こされることを排除するように、内部に空気が充填されるジムボールタイプのクッション体（１１６）が、フレーム体（１１５）と着脱自在にさらに設けられることを特徴とする腰の運動器具。
【考案の詳細な説明】
【技術分野】
【０００１】
本考案は、腰の運動器具に係り、さらに詳しくは、起き上がり腹筋運動を通じて腰筋肉の強化及び腹筋の強化を図りながらも、腰部位に無理をかけることを防ぐように改善した腰の運動器具に関する。
【背景技術】
【０００２】
腰の運動（起き上がり腹筋運動）器具は、運動者の腹筋を強化させるためのものであり、尻部から背に至る上体の背面を支持する支持板と、この支持板の一方の端部に下体を位置させて固定する下体位置固定部と、により構成される。
【０００３】
現在、この種の腰の運動器具として種々のものが開発されて用いられており、その代表例について、下記のように、大韓民国特許第１０－１１１０２６９－０００００号の技術内容に基づいて説明する。先行技術による腰の運動器具は、横たわるための板と、受け台と、梃子(レバー)と、上足支持台と、下足支持台及び弾力引っ張り紐により構成されるが、前記受け台は、水平受け台と、垂直支持台と、前底受け台及び後底受け台により構成され、前記水平受け台の前端は垂直支持台の中央部に垂直に固定し、水平受け台の後端は後底受け台の中央部に垂直に固定し、垂直支持台の上端は上足支持台の中央部に固定し、垂直支持台の下端は前底受け台の中央部に固定し、水平受け台及び垂直支持台は３角形の支柱により構成され、前記梃子の上端は垂直支持台の上端に蝶番を用いて連結し、下足支持台の中央部は梃子の下端に固定し、前記弾力引っ張り紐は梃子と垂直支持台との間に連結し、前記横たわるための板は水平受け台の上に固定してなる。
【０００４】
上述したように、従来の技術が適用された腰の運動器具は、腰の運動を行おうとする場合には、板（背板）にユーザーの背部位が密着されるようにし、足首は上足支持台に掛かるようにし、ひかがみ（膝の裏）部位は下足支持台に掛かるようにした状態で上体を下体に対して前後方に動かしながら運動を行うことになる。
【０００５】

この過程において、脚は上体を動かすための支持台または梃子の役割を果たし、脚を基点として上体を真っ直ぐ立てたり横たえたりする動作を繰り返し行うことにより、上体、特に、腰部位及び腹筋部位の筋力を強化させることが可能になる。

【０００６】

このようにして運動を行う過程においては、腰裏部及び尻部は、板に密着された状態を維持し続けながら実質的な運動点になるため、多くの力及び負荷が発生し、その結果、集中的に痛症を引き起こす原因となる個所である。

【０００７】

もちろん、上体が連接される板には、このような問題を解消するためにスポンジなどのクッションを内蔵しているが、クッションが薄肉であり、使用する過程においてクッションが圧着されて正常の機能を発揮できなくなる結果、クッションとしての機能を失ってしまい、ユーザーの腰及び尻部は硬い板と連接された状態を維持し続けざるを得ない状態となる。

【０００８】

このようにして運動する過程において、腰及び尻部が硬い板（受け台）により衝撃を受けたり損傷を蒙ったりする虞があり、このような衝撃及び損傷により腰及び尻部に甚だしい痛症を引き起こすが故に運動を行い難く、首及び背や肩に力が加えられて本来の運動に集中し難いという問題を抱えていた。

【０００９】

特に、最初に腰の運動（起き上がり腹筋運動）を行うか、あるいは、腰の運動（起き上がり腹筋運動）に慣れていない初心者の場合には、運動を始めた途端、尾骨部位及び板が連接されて甚だしい痛症を引き起こすが故に、運動を激しくまたは連続して行うことが困難になる。

【００１０】

このため、運動を行う過程において、正しい運動のための腰及び尻部に痛症を引き起こして腰の運動が行えなくなるが故に実質的な運動効果が得られ難く、腰部位（尻部を含む）の痛症により首や肩などの他の身体部位へまで悪影響を及ぼして運動に伴う身体の筋力の強化どころか、身体のトラブルばかり引き起こしてしまうなど多くの問題が指摘されているのが現状である。

【先行技術文献】

【特許文献】

【００１１】

【特許文献１】大韓民国特許第１０－１１１０２６９－０００００号公報

【特許文献２】大韓民国特許第１０－１２６５２４４－０００００号公報

【特許文献３】大韓民国特許第１０－１５４０５３８－０００００号公報

【考案の概要】

【考案が解決しようとする課題】

【００１２】

本考案は上述したような問題を解消するために案出されたものであり、その目的は、腰の運動過程において運動の基点となる尻部（尾骨部分）の衝撃と損傷及び痛症が排除可能であることから、誰でも気楽に利用可能な腰の運動器具を提供することにある。

【課題を解決するための手段】

【００１３】

上述した目的を達成するために案出された本考案に係る腰の運動器具は、所定の間隔をあけて配設される前方受け棒及び後方受け棒と；前記前後方受け棒の上部方向に突出させる前方支持棒及び後方支持棒と；前記前方支持棒と後方支持棒の上部との間にユーザーの上体を受けて支持するように連結する上体フレームと；前記前方支持棒及び後方支持棒の下側に設けられ、両側に突出させてユーザーの足首を掛けて保持する足首掛け台と、前記前方支持棒の上側に設けられ、両側に突出させてユーザーのひかがみを掛けて支持するひかがみ掛け台と、を有する運動器具フレームと；前記足首掛け台及びひかがみ掛け台に結合

されて足首及びひかがみの痛症を防ぐ緩衝パッドと；を備え、前記上体フレームは、ユーザーの上体が支持可能なように、メインガイドと、前記メインガイドの前方及び後方の底面に連結される垂れ下がり防止棒と、を有するフレーム体と、前記フレーム体と着脱自在に設けられ、ユーザーの上体への衝撃の伝導を防いで痛症が引き起こされることを排除するクッション体と、をさらに備える。

【考案の効果】

【００１４】

本考案によれば、腰の運動器具の構造的な変更を通じて腰及び尻部を受けながら運動過程において発生する衝撃を吸収して緩和させ、且つ、痛症の発生原因を排除することにより運動を円滑に行うことができ、運動過程において発生する身体的な損傷や異常現象を排除して安定的な運動を行うことにより身体の筋力を強化させることができるなどの様々な効果が得られる。

【図面の簡単な説明】

【００１５】

【図１】本考案の技術が適用された腰の運動器具の分解状態を示す斜視図である。

【図２】本考案の技術が適用された腰の運動器具の組み合わせ状態を示す斜視図である。

【図３】本考案の技術が適用された腰の運動器具をＡ－Ａ線に沿って切り取って示す断面図である。

【図４】本考案の技術が適用された腰の運動器具をＢ－Ｂ線に沿って切り取って示す断面図である。

【図５】本考案の技術が適用された腰の運動器具の使用状態を示す構成図である。

【考案を実施するための形態】

【００１６】

以下、添付図面に基づき、前記目的を達成するための本考案の構成及び作用について説明する。

図１は、本考案の技術が適用された腰の運動器具の分解状態を示す斜視図であり、図２は、本考案の技術が適用された腰の運動器具の組み合わせ状態を示す斜視図であり、図３は、本考案の技術が適用された腰の運動器具をＡ－Ａ線に沿って切り取って示す断面図であり、図４は、本考案の技術が適用された腰の運動器具をＢ－Ｂ線に沿って切り取って示す断面図であり、図５は、本考案の技術が適用された腰の運動器具の使用状態を示す構成図である。

【００１７】

本考案の技術が適用される腰の運動器具１００は、所定の間隔をあけて前方及び後方に前方受け棒１０１及び後方受け棒１０２を配設し、前記前後方受け棒１０１、１０２の上部方向には前方支持棒１０３及び後方支持棒１０４を突出させてなる。

【００１８】

前記前方支持棒１０３と後方支持棒１０４の上部との間には、ユーザー（運動者）の上体を受けて支持するように上体フレーム１０５を連結し、前記前方支持棒１０３及び後方支持棒１０４の下側には、ユーザーの足首を掛けて保持（支持）するように足首掛け台１０６を両側に突設し、前方支持棒１０３の上側には、ユーザーのひかがみを掛けて支持するようにひかがみ掛け台１０７を両側に突設して、運動器具フレーム１１０を構成する。

【００１９】

前記前後方支持棒１０３、１０４の両側に突出される足首掛け台１０６及びひかがみ掛け台１０７には、足首及びひかがみを掛けて運動を行うときに痛症が伴われることを防ぐために緩衝パッド１１１を結合する。

【００２０】

前記前方支持棒１０３と、後方支持棒１０４及び上体フレーム１０５は、特に制限はないが、溶接固定方式を用いて一体に連結してもよく、ブラケット及び連結ピンを用いて折り畳み自在に結合して移動し易さ及び保管し易さを確保してもよい。

【００２１】

前記ひかがみ掛け台１０７は、前方支持棒１０３の上端部から両側に突出するように固定することなく、前方支持棒１０３にひかがみ棒を出入り自在に配設し、前記ひかがみ棒の上端の両側にひかがみ掛け台１０７を固定した後、ひかがみ棒を前方支持棒１０３に対して高さを調節するように配設することにより、ユーザーの身体条件に合わせて高さを調節して気楽に運動が行えるようにしてもよい。

【００２２】

前記上体フレーム１０５は、ユーザーの上体を支持するように配設されるフレーム体１１５と、前記フレーム体１１５と着脱自在に設けられてユーザーの上体への衝撃の伝導を防いで痛症が引き起こされることを排除するクッション体１１６と、により構成される。

前記フレーム体１１５は、概ね長円状に配設されるメインガイド１１７と、前記メインガイド１１７の前方及び後方の底面に丸みを帯びた形状に組み付けられる垂れ下がり防止棒１１８と、により構成されてクッション体１１６を離脱なしに収容する。

【００２３】

前記クッション体１１６としては、衝撃が吸収可能であり、ユーザーの上体が支持可能である他、運動過程において痛症の引き起こしが排除可能であるウレタン、発泡スチロール、ゴムなど種々の緩衝材を用いることができるが、好ましくは、内部に空気が充填されるジムボールタイプを用いる。

【００２４】

前記クッション体１１６は、ゴム（または、ウレタン）材質がそのまま露出されるようにしても構わないが、運動過程において発生する汗により滑りやすくなったり、身体との頻繁な摩擦により密着されたりするなどの不自然な現象を排除するように湿気などに強い被覆材１１８を用いて仕上げても構わない。

【００２５】

前記被覆材１１８のうち身体と接触される個所には、身体の一部を刺激するように摩擦突起またはマッサージ突起を突設してもよく、このような摩擦突起またはマッサージ突起をクッション体１１６に一体に形成しても構わない。

【００２６】

前記フレーム体１１５及びクッション体１１６の形状としては、本考案の図面においては長円形を例示しているが、矩形状や多角形または円形状、２つの円形を結合する形状、２つの矩形状を結ぶ形状など種々の形状が挙げられる。

【００２７】

上述したような本考案の技術が適用された腰の運動器具１００の使用状態について説明すると、下記の通りである。

家庭や事務室またはフィットネスセンターの床面に腰の運動器具１００を置いた後、足首掛け台１０６にユーザーの足首を掛け、ひかがみ掛け台１０７にはユーザーのひかがみを位置させた状態でユーザーの腰部（尻部）はクッション体１１６の前方に位置させ、上体の背部はクッション体１１６の全体と密着させる。

【００２８】

この状態で腕を首の後側または胸に位置させた状態で力を入れながら上体を起こしたり横たえたりする動作を連続して繰り返し行うことにより、腰の運動または腹筋運動を行えばよい。

【００２９】

このように腰の運動を行う場合、ユーザーの腰や尻部または上体がクッション体１１６と連接された状態を維持するので、腰や尻部、特に、尾骨部分に、たとえ運動過程において発生する荷重及び圧力があっても衝撃が伝導されないので、身体的な損傷や痛症なしに気楽に運動を行うことが可能になる。

【００３０】

また、クッション体１１６が球状を保っているので、運動する過程において上体を安定的に且つ正しく維持するように中心を取ろうとする努力が必要になるので、クッション体に安らかにもたせ掛けることなく、正しい姿勢を維持するための努力をすることにより腰筋

肉または腹筋をさらに強化させることができるという効果を有する。

【００３１】

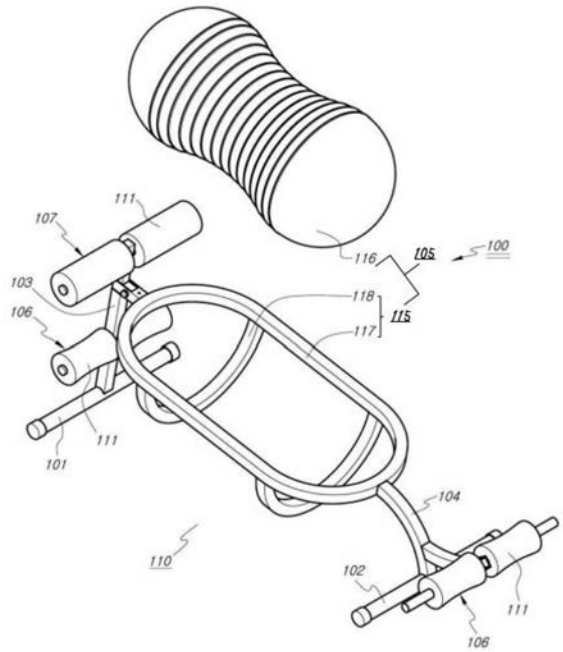
上述したような本考案の腰の運動器具１００は、腰の運動過程において運動の基点となる尻部（尾骨部分）の衝撃と損傷及び痛症が排除可能であることから、誰でも気楽に利用することができるというメリットを有する。

【符号の説明】

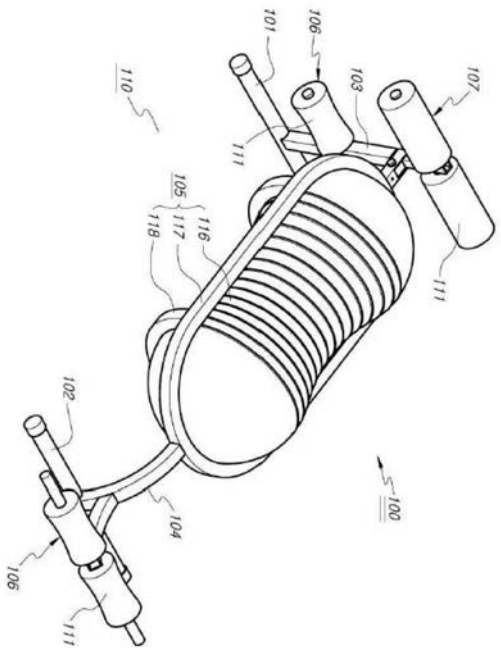
【００３２】

１００　腰の運動器具
１０３　前方支持棒
１０４　後方支持棒
１０５　上体フレーム
１０６　足首掛け台
１０７　ひかがみ掛け台
１１０　運動器具フレーム
１１１　緩衝パッド
１１５　フレーム体
１１６　クッション体

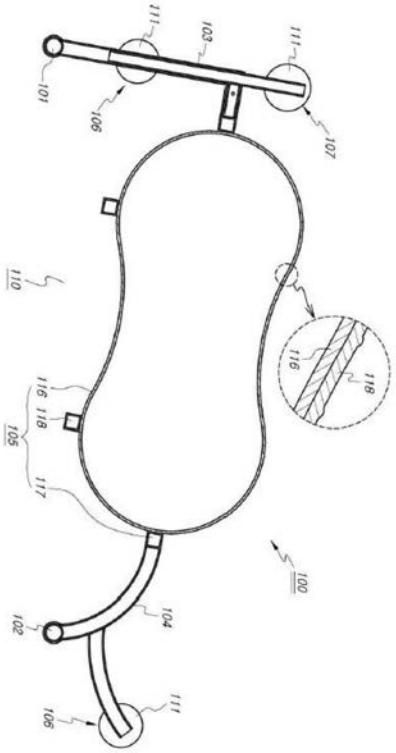
【図１】



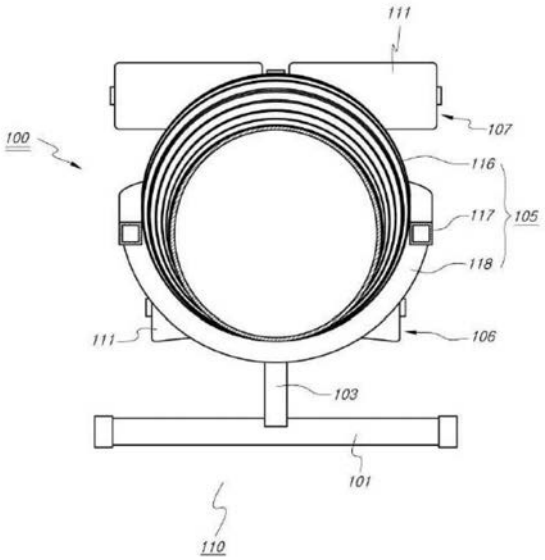

【図２】



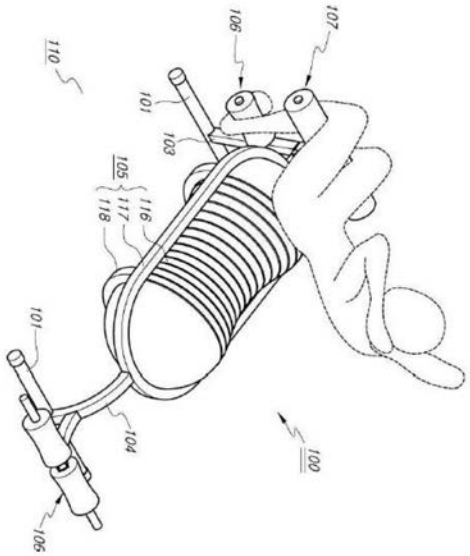
【図３】


111
103
111
101
106
107
110
116
118
105
117
100
104
102
106
111

【図４】


111
100
107
116
117
105
118
111
106
103
101
110

【図５】


110
106
107
101
103
105
116
117
118
101
104
100
106

フロントページの続き

(72)考案者　イ　ゾンエ
大韓民国　ギョンギード　ナムヤンジューシ　オナムウプ　ジンゴンオナムーロ　４７０、１１４ドン　１２０３ホ（グムホオウルリムアパート）