



(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 202654619 U

(45) 授权公告日 2013. 01. 09

(21) 申请号 201220262279. 7

(22) 申请日 2012. 06. 06

(73) 专利权人 山东体育学院

地址 250102 山东省济南市世纪大道 10600
号山东体育学院运动系

(72) 发明人 宋信勇

(51) Int. Cl.

A63B 23/12 (2006. 01)

A63B 21/06 (2006. 01)

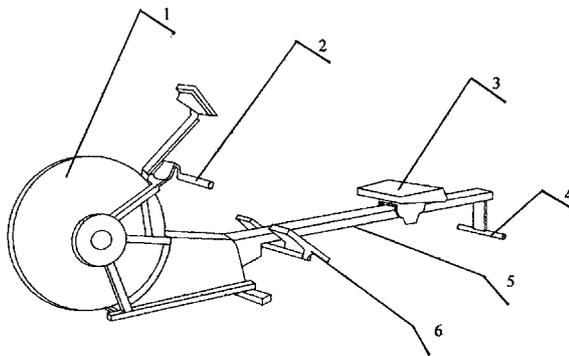
权利要求书 1 页 说明书 2 页 附图 1 页

(54) 实用新型名称

上肢划船机

(57) 摘要

一种上肢划船机,属于运动训练器材领域。支架(5)固定在底座(4)上,阻力轴(1)安装在支架(5)的前端,座椅(3)安装在支架(5)的中后部,握柄(2)安装在阻力轴(1)上,脚蹬(6)固定在阻力轴(1)的后方。使用时,人坐在座椅上,手握握柄,脚踩脚蹬,上肢用力向后拉。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. 上肢划船机,其特征在于:包括阻力轴、握柄、座椅、底座、支架、脚蹬,支架(5)固定在底座(4)上。
2. 根据权利要求1所述的上肢划船机,其特征在于:阻力轴(1)安装在支架(5)的前端,座椅(3)安装在支架(5)的中后部。
3. 根据权利要求1所述的上肢划船机,其特征在于:握柄(2)安装在阻力轴(1)上,脚蹬(6)固定在阻力轴(1)的后方。

上肢划船机

技术领域

[0001] 本实用新型涉及一种上肢划船机,属于运动训练器材领域。

背景技术

[0002] 2008年北京奥运会带动了北京及全国的全民健身热潮,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,但对于上肢及肩肘关节锻炼的还比较少。该实用新型是一种利用短短的休息时间内进行上肢及肩肘关节锻炼,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。该上肢划船机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上肢划船机。

[0005] 本实用新型解决其技术问题所采用的技术方案是:该上肢划船机,其特征在于:包括阻力轴、握柄、座椅、底座、支架、脚蹬,支架固定在底座上,阻力轴安装在支架的前端,座椅安装在支架的中后部,握柄安装在阻力轴上,脚蹬固定在阻力轴的后方。

[0006] 使用时,人坐在座椅上,手握握柄,脚踩脚蹬,上肢用力向后拉,通过往返交替运动可锻炼上肢肌肉群的力量,活动肩肘关节。

[0007] 与现有技术相比,本实用新型所具有的有益效果是:人坐在座椅上,手握握柄,脚踩脚蹬,安全系数较大,不易发生伤害事故。该上肢划船机使上肢产生压力,加大上肢肌肉群的力量,加快上肢各部位血液循环,活动肩肘各关节及下肢关节,提高锻炼身体的功能,对关节疼痛患者恢复具有辅助治疗作用。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是本实用新型上肢划船机的最佳实例,其中:(1)阻力轴 (2)握柄 (3)座椅 (4)底座 (5)支架 (6)脚蹬

具体实施方式

[0009] 下面结合附图对本实用新型上肢划船机作进一步说明:

[0010] 如图所示:上肢划船机,支架5固定在底座4上,阻力轴1安装在支架5的前端,座

椅 3 安装在支架 5 的中后部,握柄 2 安装在阻力轴 1 上,脚蹬 6 固定在阻力轴 1 的后方。

[0011] 使用时,人坐在座椅上,手握握柄,脚踩脚蹬,上肢用力向后拉,通过往返交替运动可锻炼上肢肌肉群的力量,活动肩肘关节。

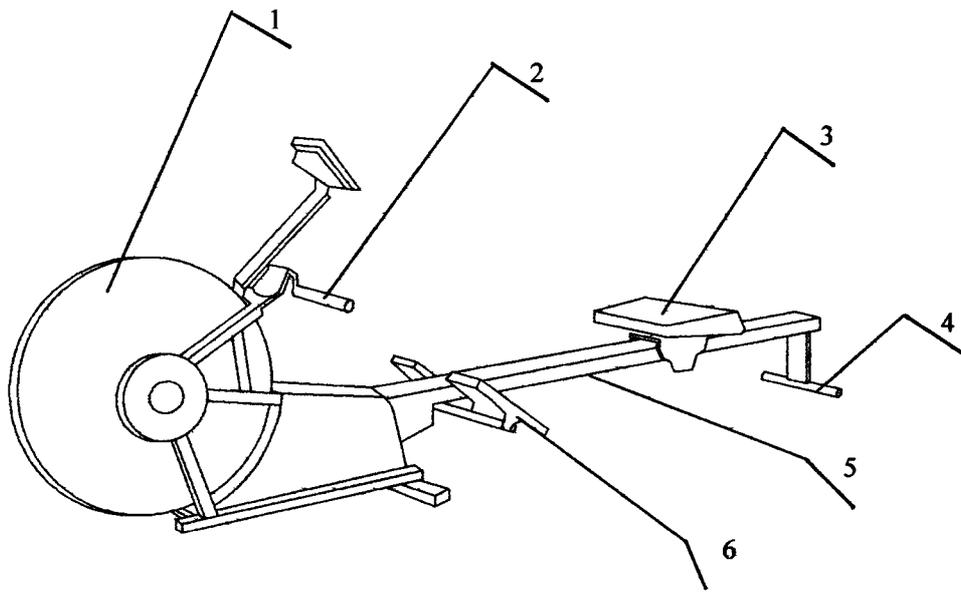


图 1