

## (12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 202961712 U

(45) 授权公告日 2013.06.05

(21) 申请号 201220669822.5

(22) 申请日 2012.12.07

(73) 专利权人 成都动能健身服务有限公司

地址 610020 四川省成都市锦江区总府路  
18号1栋1单元17层1号

(72) 发明人 朱江

(74) 专利代理机构 成都天嘉专利事务所(普通  
合伙) 51211

代理人 冉鹏程

(51) Int. Cl.

A63B 23/12(2006.01)

A63B 21/02(2006.01)

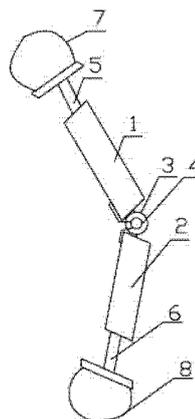
权利要求书1页 说明书2页 附图1页

(54) 实用新型名称

一种简易臂力器

(57) 摘要

本实用新型公开了一种简易臂力器,包括第一臂体、第二臂体、转动轴、安装在转动轴内的卷形弹簧、卷形弹簧一端与第一臂体连接,另一端与第二臂体连接,其特征在于:所述第一臂体长度方向上连接有呈“T”形状的第一把手,所述第二臂体长度方向上连接有呈“T”形状的第二把手。本实用新型能够有效锻炼手臂力量,具有使用方便,锻炼效果好的特点。



1. 一种简易臂力器,包括第一臂体(1)、第二臂体(2)、转动轴(3)、安装在转动轴(3)内的卷形弹簧(4)、卷形弹簧(4)一端与第一臂体(1)连接,另一端与第二臂体(2)连接,其特征在于:所述第一臂体(1)长度方向上连接有呈“T”形状的第一把手(5),所述第二臂体(2)长度方向上连接有呈“T”形状的第二把手(6)。

2. 根据权利要求1所述的一种简易臂力器,其特征在于:所述第一把手(5)上固定连接第一护腕带(7),第二把手(6)上固定连接第二护腕带(8)。

## 一种简易臂力器

[0001] 技术领域技术领域

[0002] 本实用新型涉及到健身器材领域,尤其涉及一种结构简单且能够有效锻炼手臂力量的简易臂力器。

### 背景技术

[0003] 市面上的健身器材琳琅满目,主要包括俯卧撑架、卧推架、深蹲架、开降架等。

[0004] 其中用俯卧撑架练习,对发达胸大肌群效果显著。卧推架是练胸大肌的专用器械。它有平卧、坐式斜卧和立式斜卧三种。它们都是由钢管焊接的支架和板面组成的。平卧推举架是发达胸大肌两侧肌群用的,坐式和立式卧推架是发达胸大肌上、下部肌群用的。深蹲架有铁制和木制两种。木制深蹲架由腿架和架面组成,形状象四条腿的高凳。铁制深蹲架由铁座和可调节高度的钢管组成。深蹲架是肩负杠铃做蹲起发达腿部肌肉群的专用器械。这些健身器械各自功能各不相同,针对性较强,相反,综合功能较弱。近年来,出现了一种综合训练机,又称作多功能训练器,专为健美爱好者和专业运动员设计。负荷器采用的是高强度橡胶块,克服了调重块块的噪音,且负荷可变具有等动力量练习之优点,练习动作简单易掌握,受伤的机会较少。器械根据人体结构设计阻力,从而保证了动作全程阻力均匀,加减重量简便,训练效果俱佳。它的缺点是只能按设计的路线动作,局限性大,无法进行爆发力练习。

[0005] 而健身器材中使用较为广泛的要属一些体积小、便于存放的小型健身器,用于锻炼手臂力量的臂力器就是人们家中常见的锻炼器材。臂力器大多采用直杆式和拉伸式两种结构,然而此两种臂力器都存在缺陷,直杆式臂力器需要双手分握然后向上方压动进行运动,一旦手部松动,很容易被臂力器打伤,拉伸式臂力器也存在这种问题。

[0006] 现有技术臂力器不仅安全性较低,且因为结构设计不合理,锻炼效果也不好。公开号为 CN 2936319,公开日为 2007 年 08 月 22 日的中国专利文献公开了一种臂力器,包括弹簧,设置在所述弹簧两侧的手柄,其特征在于:在所述的手柄与弹簧间设有中空的套管,所述的套管内套接有内杆,在所述的内杆上设有外螺纹,所述的内杆一端伸出所述的套管,并与所述的手柄联接,在所述套管的侧壁上设有凹孔,在所述的凹孔内安装有可伸入所述套管内部的卡件。该中国专利文献结构设计不合理,锻炼效果较差。

### 实用新型内容

[0007] 本实用新型为了克服上述现有技术的缺陷,提供一种简易臂力器,本实用新型能够有效锻炼手臂力量,具有使用方便,锻炼效果好的特点。

[0008] 本实用新型通过下述技术方案实现:

[0009] 一种简易臂力器,包括第一臂体、第二臂体、转动轴、安装在转动轴内的卷形弹簧、卷形弹簧一端与第一臂体连接,另一端与第二臂体连接,其特征在于:所述第一臂体长度方向上连接有呈“T”形状的第一把手,所述第二臂体长度方向上连接有呈“T”形状的第二把手。

[0010] 所述第一把手上固定连接有第一护腕带,第二把手上固定连接有第二护腕带。

[0011] 使用时,使用者通过两手分别握住第一把手和第二把手,就可以很方便的进行锻炼,由于第一把手和第二把手均为“T”形状,使用的时候手不易滑落,不仅安全性较高,而且提高了锻炼效果。

[0012] 与现有技术相比,本实用新型的有益效果主要表现在以下两个方面:

[0013] 一、本实用新型中,相较于公开号为 CN 2936319,公开日为 2007 年 08 月 22 日的中国专利文献而言,使用者通过两手分别握住第一把手和第二把手,就可以很方便的进行锻炼,由于第一把手和第二把手均为“T”形状,使用的时候手不易滑落,不仅安全性较高,而且提高了锻炼效果。

[0014] 二、本实用新型中,相较于公开号为 CN 2936319,公开日为 2007 年 08 月 22 日的中国专利文献而言,第一把手上固定连接有第一护腕带,第二把手上固定连接有第二护腕带,进一步提高了使用安全性。

[0015] 因此本实用新型与该专利文件不论是从技术方案,还是所达到的技术效果上均存在明显区别。

#### 附图说明

[0016] 下面将结合说明书附图和具体实施方式对本实用新型作进一步的详细说明,其中:

[0017] 图 1 为本实用新型的结构示意图

[0018] 图 2 为本实用新型实施例结构示意图

[0019] 图中标记:1、第一臂体,2、第二臂体,3、转动轴,4、卷形弹簧,5、第一把手,6、第二把手,7、第一护腕带,8、第二护腕带。

#### 具体实施方式

[0020] 实施例 1

[0021] 如图 1 所示,一种简易臂力器,包括第一臂体 1、第二臂体 2、转动轴 3、安装在转动轴 3 内的卷形弹簧 4、卷形弹簧 4 一端与第一臂体 1 连接,另一端与第二臂体 2 连接,所述第一臂体 1 长度方向上连接有呈“T”形状的第一把手 5,所述第二臂体 2 长度方向上连接有呈“T”形状的第二把手 6。

[0022] 实施例 2

[0023] 如图 2 所示,一种简易臂力器,包括第一臂体 1、第二臂体 2、转动轴 3、安装在转动轴 3 内的卷形弹簧 4、卷形弹簧 4 一端与第一臂体 1 连接,另一端与第二臂体 2 连接,所述第一臂体 1 长度方向上连接有呈“T”形状的第一把手 5,所述第二臂体 2 长度方向上连接有呈“T”形状的第二把手 6。

[0024] 所述第一把手 5 上固定连接有第一护腕带 7,第二把手 6 上固定连接有第二护腕带 8。

[0025] 当然,本领域普通技术人员还可以根据上述实施例做出各种变形,但均应落入本实用新型权利要求保护范围之内。

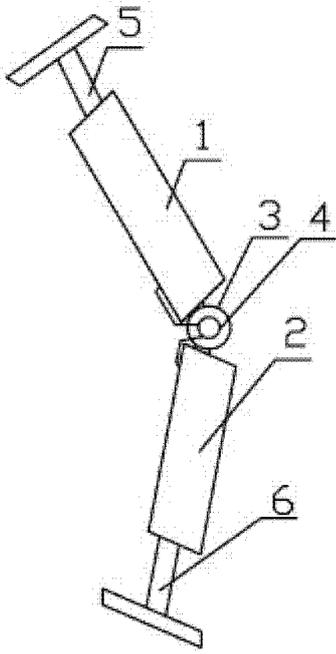


图 1

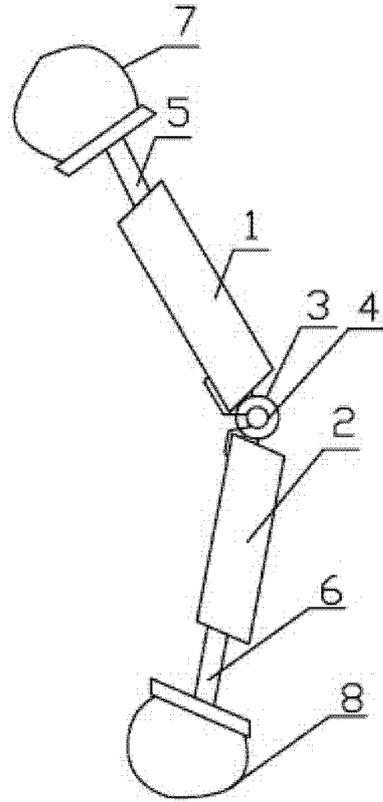


图 2