



(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 201978409 U

(45) 授权公告日 2011. 09. 21

(21) 申请号 201020695839. 9

(22) 申请日 2010. 12. 31

(73) 专利权人 曹泽翰

地址 255000 山东省淄博市实验中学

(72) 发明人 曹泽翰

(51) Int. Cl.

A63B 23/12 (2006. 01)

A63B 23/02 (2006. 01)

A63B 21/02 (2006. 01)

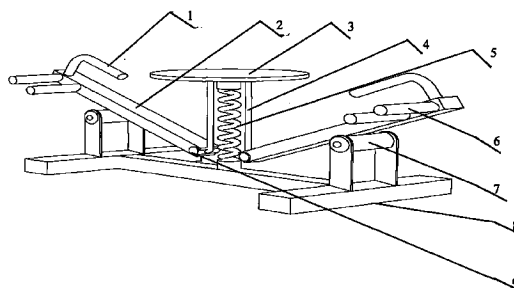
权利要求书 1 页 说明书 2 页 附图 1 页

(54) 实用新型名称

坐姿手臂练习器

(57) 摘要

一种坐姿手臂练习器,属于运动训练器材领域。支撑架(7)固定在底座(8)的左右两侧,座椅(3)下端安装支撑杆(4)和弹簧(5),弹簧(5)下端固定在底座(8)上中间位置,连接杆(2)顶部安装弧形把手(1)和把手(6),末端通过安装下转轴(9)与支撑杆(4)连成一体。使用时,人坐在座椅上,双手握住把手,双腿伸直,人体用力让弹簧收缩,然后手臂向下用力压下去使弹簧伸张。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. 坐姿手臂练习器,其特征在于:支撑架(7)固定在底座(8)的左右两侧。
2. 根据权利要求1所述的坐姿手臂练习器,其特征在于:座椅(3)下端安装支撑杆(4)和弹簧(5),弹簧(5)下端固定在底座(8)上中间位置。
3. 根据权利要求1所述的坐姿手臂练习器,其特征在于:连接杆(2)顶部安装弧形把手(1)和把手(6),末端通过安装下转轴(9)与支撑杆(4)连成一体。

坐姿手臂练习器

技术领域

[0001] 本实用新型涉及一种坐姿手臂练习器,属于运动训练器材领域。

技术背景

[0002] 现代社会生活方式给人类生存带来许多负面影响。当我们尽情享受现代文明的成果时,肥胖、心血管疾病以及心理压抑等“现代生活方式病”却悄然而至,严重影响着人类的健康。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。目前虽然有许多健身器材,但对于上肢锻炼的还比较少。该实用新型是一种利用短短的休息时间进行上肢锻炼,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。该坐姿手臂练习器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坐姿手臂练习器。

[0005] 本实用新型解决其技术问题所采用的技术方案是:该坐姿手臂练习器,其特征在于:包括弧形把手、连接杆、座椅、支撑杆、弹簧、把手、支撑架、底座、下转轴,支撑架固定在底座的左右两侧,座椅下端安装支撑杆和弹簧,弹簧下端固定在底座上中间位置,连接杆顶部安装弧形把手和把手,末端通过安装下转轴与支撑杆连成一体。

[0006] 使用时,人坐在座椅上,双手握住把手,双腿伸直,人体用力让弹簧收缩,然后手臂向下用力压下去使弹簧伸张,通过往返上下交替运动以达到增强上肢肌肉和腹部肌肉的目的。

[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,双手握住把手,双腿伸直,安全系数较大,不易发生伤害事故。该坐姿手臂练习器充分利用弹簧的力学原理,使弹簧收缩与伸张均匀,人体上肢肌肉力量有多大,伸张压力就有多大,加快上肢各部位血液循环,使腰部肌肉加强,提高锻炼身体的功能,对关节疼痛、腰腿疼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是本实用新型坐姿手臂练习器的最佳实例,其中:1 弧形把手 2 连接杆 3 座椅 4 支撑杆 5 弹簧 6 把手 7 支撑架 8 底座 9 下转轴

具体实施方式

[0009] 下面结合附图对本实用新型坐姿手臂练习器作进一步说明：

[0010] 如图所示：坐姿手臂练习器，其特征在于：支撑架 7 固定在底座 8 的左右两侧，座椅 3 下端安装支撑杆 4 和弹簧 5，弹簧 5 下端固定在底座 8 上中间位置，连接杆 2 顶部安装弧形把手 1 和把手 6，末端通过安装下转轴 9 与支撑杆 4 连成一体。

[0011] 使用时，人坐在座椅上，双手握住把手，双腿伸直，人体用力让弹簧收缩，然后手臂向下用力压下去使弹簧伸张，通过往返上下交替运动以达到增强上肢肌肉和腹部肌肉的目的。

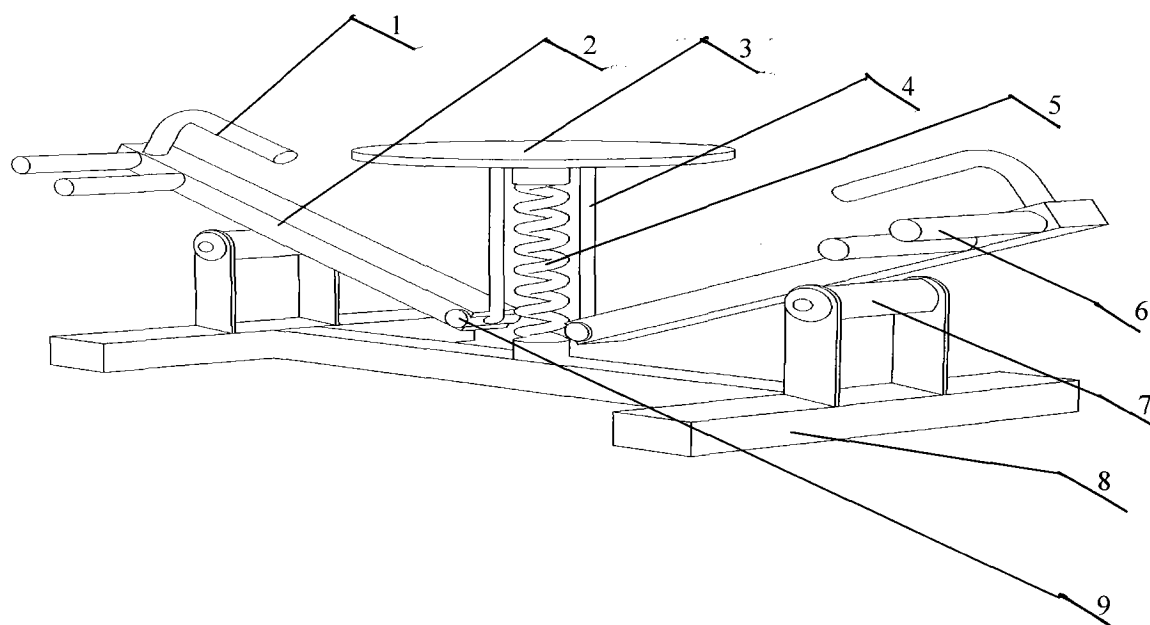


图 1