(19)中华人民共和国国家知识产权局

(12)发明专利申请

(10)申请公布号 CN 102553166 A
(43)申请公布日 2012.07.11

(21)申请号 201010624125.3

(22)申请日 2010.12.31

(71)申请人 山东理工大学
地址 255000 山东省淄博市高新技术产业开发区高创园 D 座 1012 室

(72)发明人 邹勇 齐国强 刘卫 李丰祥

(51)Int.Cl.
A63B 23/04(2006.01)
A63B 21/072(2006.01)

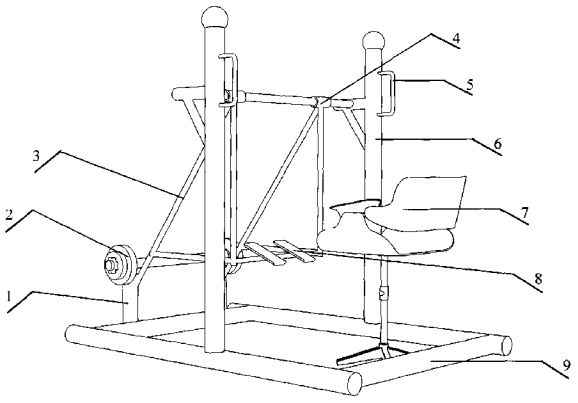
权利要求书 1 页 说明书 2 页 附图 1 页

(54)发明名称

脚蹬杠铃健肌器

(57)摘要

一种脚蹬杠铃健肌器，属于运动训练器材领域。座椅(7)固定在底座(9)的后端，支架(3)安装在立柱(6)的顶端与通过转轴(4)连接，下方通过支撑柱(1)支撑于支架(3)连成一体，固定在底座(9)的前端，把手(5)安装在立柱(6)顶端，踩脚板(8)安装在支架(3)下端，杠铃(2)安装在支撑柱(1)上方。本发明结构简单，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。



CN 102553166 A

1. 脚蹬杠铃健肌器，其特征在于：座椅 (7) 固定在底座 (9) 的后端。

2. 根据权利要求 1 所述的脚蹬杠铃健肌器，其特征在于：支架 (3) 安装在立柱 (6) 的顶端与通过转轴 (4) 连接，下方通过支撑柱 (1) 支撑于支架 (3) 连成一体，固定在底座 (9) 的前端。

3. 根据权利要求 1 所述的脚蹬杠铃健肌器，其特征在于：把手 (5) 安装在立柱 (6) 顶端，踩脚板 (8) 安装在支架 (3) 下端，杠铃 (2) 安装在支撑柱 (1) 上方。

脚蹬杠铃健肌器

技术领域

[0001] 本发明涉及一种脚蹬杠铃健肌器，属于运动训练器材领域。

技术背景

[0002] 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，但对于腿部锻炼的还比较少。该发明是一种利用短短的休息时间进行腿部锻炼，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。该脚蹬杠铃健肌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。

发明内容

[0004] 根据以上现有技术中的不足，本发明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脚蹬杠铃健肌器。

[0005] 本发明解决其技术问题所采用的技术方案是：该脚蹬杠铃健肌器，其特征在于：包括支撑柱、杠铃、支架、转轴、把手、立柱、座椅、踩脚板、底座，座椅固定在底座的后端，支架安装在立柱的顶端与通过转轴连接，下方通过支撑柱支撑于支架连成一体，固定在底座的前端，把手安装在立柱顶端，踩脚板安装在支架下端，杠铃安装在支撑柱上方。

[0006] 使用时，人体坐在座椅上，双脚放在踩脚板上，用力向前蹬踩脚板将杠铃抬起，通过往返前后交替运动以增强下肢肌肉的力量。对腿部减脂具有明显的锻炼效果。

[0007] 与现有技术相比，本发明所具有的有益效果是：人体坐在座椅上，双脚放在踩脚板上用力向前蹬，安全系数较大，不易发生伤害事故。该脚蹬杠铃健肌器使全脚产生压力，加快腿部和脚底各部位血液循环，使脚部和腿部肌肉加强，提高锻炼身体的功能，对关节疼痛、腿疼患者恢复具有辅助治疗作用。可有效地锻炼下肢肌肉群力量，能缓解下肢酸痛症状。本发明结构简单，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 是本发明脚蹬杠铃健肌器的最佳实例，其中：(1) 支撑柱 (2) 杠铃 (3) 支架 (4) 转轴 (5) 把手 (6) 立柱 (7) 底座 (8) 踩脚板 (9) 底座

具体实施方式

[0009] 下面结合附图对本发明脚蹬杠铃健肌器作进一步说明：

[0010] 如图所示：脚蹬杠铃健肌器，座椅 7 固定在底座 9 的后端，支架 3 安装在立柱 6 的顶端与通过转轴 4 连接，下方通过支撑柱 1 支撑于支架 3 连成一体，固定在底座 9 的前端，把手 5 安装在立柱 6 顶端，踩脚板 8 安装在支架 3 下端，杠铃 2 安装在支撑柱 1 上方。

[0011] 杠铃可随人体力量的大小更换轻重。

[0012] 使用时，人体坐在座椅上，双脚放在踩脚板上，用力向前蹬踩脚板将杠铃抬起，通过往返前后交替运动以增强下肢肌肉的力量。对腿部减脂具有明显的锻炼效果。

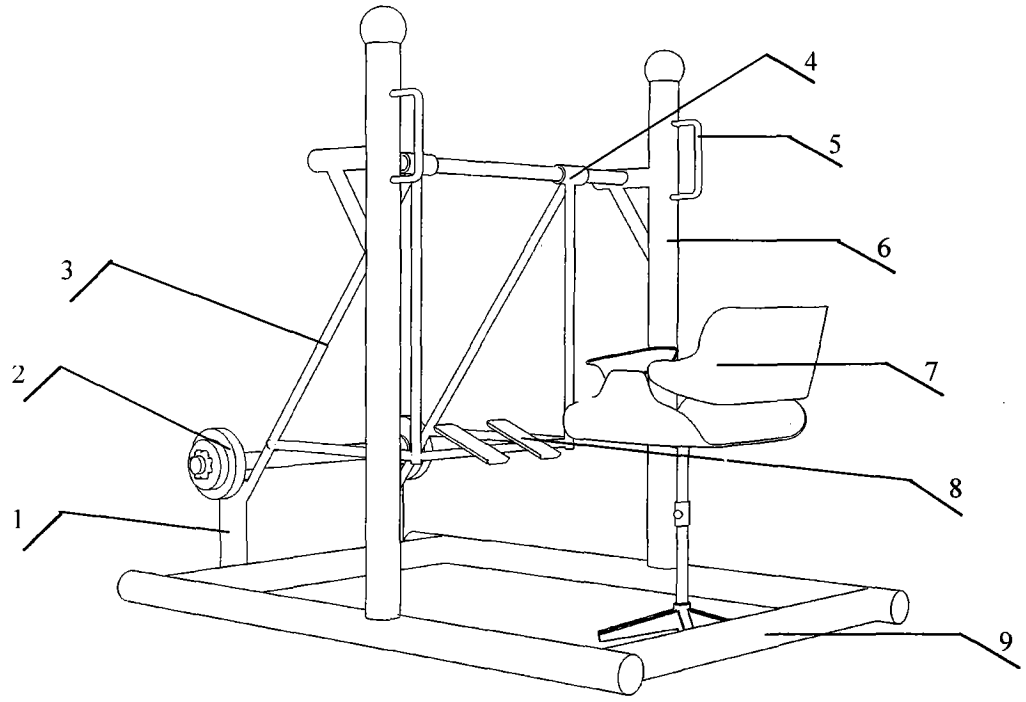


图 1