(19)中华人民共和国国家知识产权局

(12)实用新型专利

(10)授权公告号 CN 202355785 U
(45)授权公告日 2012.08.01

(21)申请号 201020700318.8

(22)申请日 2010.12.31

(73)专利权人 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

(51)Int.Cl.
A63B 23/12(2006.01)
A63B 21/072(2006.01)

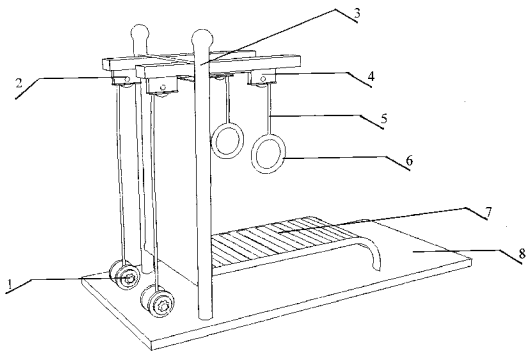
权利要求书 1 页 说明书 2 页 附图 1 页

(54)实用新型名称

手拉健肌器

(57)摘要

一种手拉健肌器，属于运动训练器材领域支架(3)与平躺架(7)连接固定在底座(8)上，支架(3)顶部前方安装前滑轮(4)，后方安装后滑轮(2)，钢丝绳(5)一端绕过前滑轮(4)和后滑轮(2)，最下方连接杠铃(1)，钢丝绳(5)另一端连接手把(6)。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。



CN 202355785 U

1. 手拉健肌器，其特征在于：支架 (3) 与平躺架 (7) 连接固定在底座 (8) 上。

2. 根据权利要求 1 所述的手拉健肌器，其特征在于：支架 (3) 顶部前方安装前滑轮 (4)，后方安装后滑轮 (2)，钢丝绳 (5) 一端绕过前滑轮 (4) 和后滑轮 (2)，最下方连接杠铃 (1)，钢丝绳 (5) 另一端连接手把 (6)。

手拉健肌器

技术领域

[0001] 本实用新型涉及一种手拉健肌器，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，现代社会生活发生了巨大的变化，同时也给人类带来了一些负面效应。体育锻炼是现代人增强体质、预防疾病、调节心理、娱悦身心、适应社会的有效方式之一，在现代社会生产和生活中具有积极的作用。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。该手拉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。

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手拉健肌器。

[0005] 本实用新型解决其技术问题所采用的技术方案是：该手拉健肌器，其特征在于：包括杠铃、后滑轮、支架、前滑轮、钢丝绳、手把、平躺架、底座，支架与平躺架连接固定在底座上，支架顶部前方安装前滑轮，后方安装后滑轮，钢丝绳一端绕过前滑轮和后滑轮，最下方连接杠铃，钢丝绳另一端连接手把。

[0006] 使用时，人平躺在平躺架上，双手握住手把用力向下拉钢丝绳将杠铃拉起，通过往返上下交替拉钢丝绳以增强上肢肌肉的力量。

[0007] 与现有技术相比，本实用新型所具有的有益效果是：人平躺在平躺架上，双手握住手把，安全系数较大，不易发生伤害事故。该手拉健肌器能够使上肢产生向下拉的力量，加

[0008] 快上肢各部位血液循环，使上肢肌肉加强，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，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

[0009] 图 1 是本实用新型手拉健肌器的最佳实例，其中：(1) 杠铃 (2) 后滑轮 (3) 支架 (4) 前滑轮 (5) 钢丝绳 (6) 手把 (7) 平躺架 (8) 底座

具体实施方式

[0010] 下面结合附图对本实用新型手拉健肌器作进一步说明：

[0011] 如图所示：手拉健肌器，支架 3 与平躺架 7 连接固定在底座 8 上，支架 3 顶部前方安装前滑轮 4，后方安装后滑轮 2，钢丝绳 5 一端绕过前滑轮 4 和后滑轮 2，最下方连接杠铃 1，钢丝绳 5 另一端连接手把 6。

[0012] 使用时，人平躺在平躺架上，双手握住手把用力向下拉钢丝绳将杠铃拉起，通过往返上下交替拉钢丝绳以增强上肢肌肉的力量。

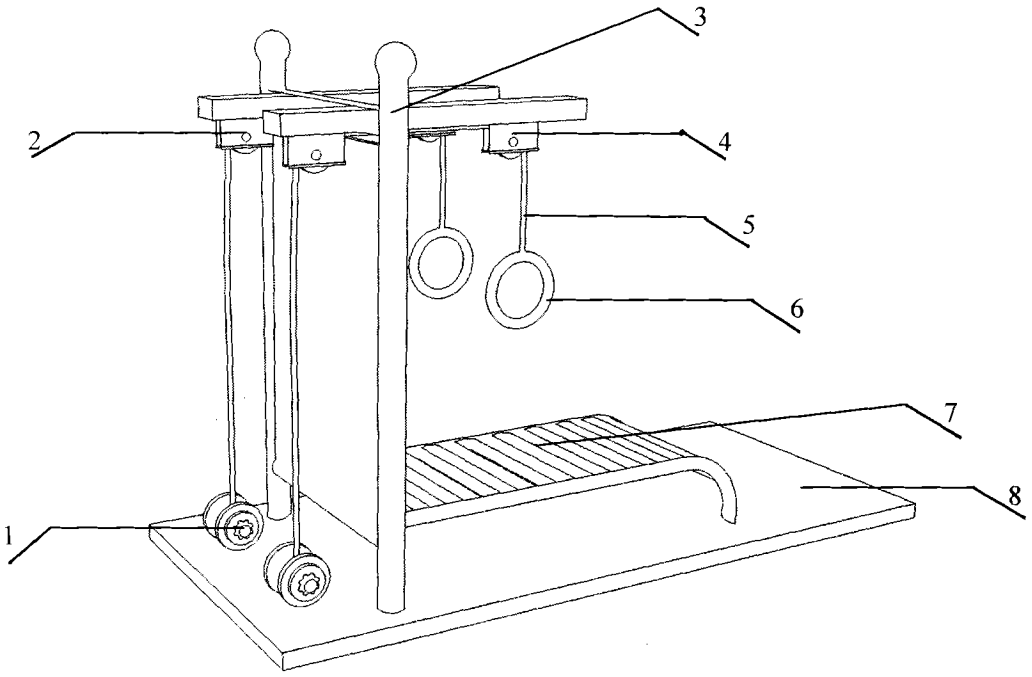


图 1