



(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 201543176 U

(45) 授权公告日 2010.08.11

(21) 申请号 200920177074.7

(22) 申请日 2009.09.25

(73) 专利权人 四川阳光文化企业有限责任公司

地址 610000 四川省成都市青羊区人民中路
1 段 11 号

(72) 发明人 张华

(51) Int. Cl.

A63B 23/12 (2006.01)

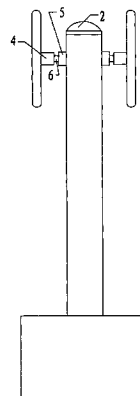
权利要求书 1 页 说明书 2 页 附图 1 页

(54) 实用新型名称

一种臂力训练器

(57) 摘要

本实用新型公开了一种臂力训练器,属于体育运动及健身器械技术领域,其包括立杆、底座和转盘,转盘对称设于立杆上部的两侧,两转盘之间通过中心旋转轴相连,在转盘的背面中心处还固定一凸块,对应的立杆上固定一支块,中心旋转轴穿过所述凸块与支块的中心;在上述立杆的顶部设有与之匹配的顶盖。该实用新型带来的有益效果为:该臂力训练器以单立柱为主,但同时又能满足两人或多人使用,较以往多立柱简洁、实用、美观,体现人性化设计,可锻炼人体上肢肌肉,增强肩关节、肘关节的柔韧性与灵活性,起到强身健体的作用。



1. 一种臂力训练器,包括立杆、底座和转盘,其特征在于:转盘对称设于立杆上部的两侧,两转盘之间通过中心旋转轴相连,在转盘的背面中心处还固定一凸块,对应的立杆上固定一支块,中心旋转轴穿过所述凸块与支块的中心。

2. 根据权利要求 1 所述的一种臂力训练器,其特征在于:在上述立杆的顶部设有与之匹配的顶盖。

一种臂力训练器

技术领域

[0001] 本实用新型涉及一种臂力训练器,属于体育运动及健身器械技术领域。

背景技术

[0002] 随着现代社会的发展,人们生活方式发生了重大变化,使得从事体力活动和身体锻炼的时间逐渐减少,导致腰腿酸痛、四肢无力等一系列常见职业病的发病率逐年升高,尤其是那些长期低位伏案工作的办公族及非体力劳动职业的人群。由于人们生活压力较大,生活不够规律,定期上专业的健身房健身成为一种难以实现的事情。因此,随着全民健身运动的开展,在各个小区或公园等公共场所都设置有健身器材,给人们健身提供便利,推动全民健身运动的发展。目前较为广泛使用的健身器材比如臂力训练器在结构上不够合理,功能也显得比较单一,在一定程度上缺乏改进。

实用新型内容

[0003] 针对上述现有技术的不足之处,本实用新型提供一种结构简单,操作便利的臂力训练器,能有效的解决上述现有技术存在的问题。

[0004] 为了实现上述目的,本实用新型采用的技术方案是:一种臂力训练器包括立杆、底座和转盘,转盘对称设于立杆上部的两侧,两转盘之间通过中心旋转轴相连,在转盘的背面中心处还固定一凸块,对应的立杆上固定一支块,中心旋转轴穿过所述凸块与支块的中心。

[0005] 作为优选,在上述立杆的顶部设有与之匹配的顶盖。

[0006] 该实用新型带来的有益效果为:该臂力训练器以单立柱为主,但同时又能满足两人或多人使用,较以往多立柱简洁、实用、美观,体现人性化设计,可锻炼人体上肢肌肉,增强肩关节、肘关节的柔韧性与灵活性,人们可通过该臂力训练器增强手臂的力量,强身健体,特别是对于老人可通过锻炼起到活动手臂,防止老年痴呆的作用。

附图说明

[0007] 图1为本实用新型实施例的侧面结构示意图;

[0008] 图2为本实用新型实施例的正面结构示意图。

具体实施方式

[0009] 下面结合附图及具体实施例对本实用新型作进一步的详细说明。

[0010] 如图1、2所示,作为本实用新型的一种实施例,该臂力训练器包括立杆1、顶盖2、转盘3和底座7,立杆1为减轻其自身重量设置成空心杆体,底座7为方形,立杆1置于底座7内且与底座7固定或一体成型,施工时,将底座7埋设于地下对整个装置起到稳固的作用。顶盖2与立杆1的顶端相匹配,顶盖2起到对立杆1顶部的保护作用。转盘3对称设于立杆1上部的两侧,两转盘3的中心处通过中心旋转轴6相连,中心旋转轴6的两端头与转盘3的中心螺纹固定,以方便损坏后的拆卸修理或更换。在转盘3的背面中心处还固定

一圆柱形的凸块 4, 对应于凸块 4 的立杆 1 上固定一圆柱形的支块 5, 支块 5 穿过立柱 1 的上端且左右支出, 中心旋转轴 6 穿过上述凸块 4 和支块 5 的中心处, 凸块 4 和支块 5 起到对立柱 1 以及中心旋转轴 6 的一定保护作用。

[0011] 使用时, 两人分别位于立柱 1 的两侧, 双方用相反的力推动转盘 3, 以相互较力锻炼上臂肌肉, 这样能够锻炼到臂部肌群和前臂腕屈肌, 根据个人的实际身体素质情况而调整用力的大小, 起到强身健体的作用。

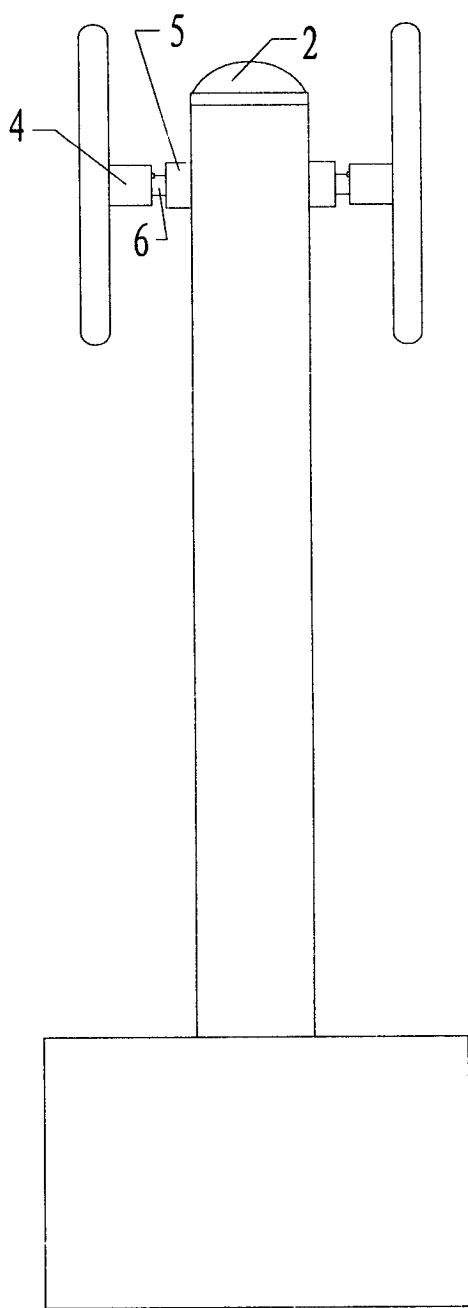


图 1

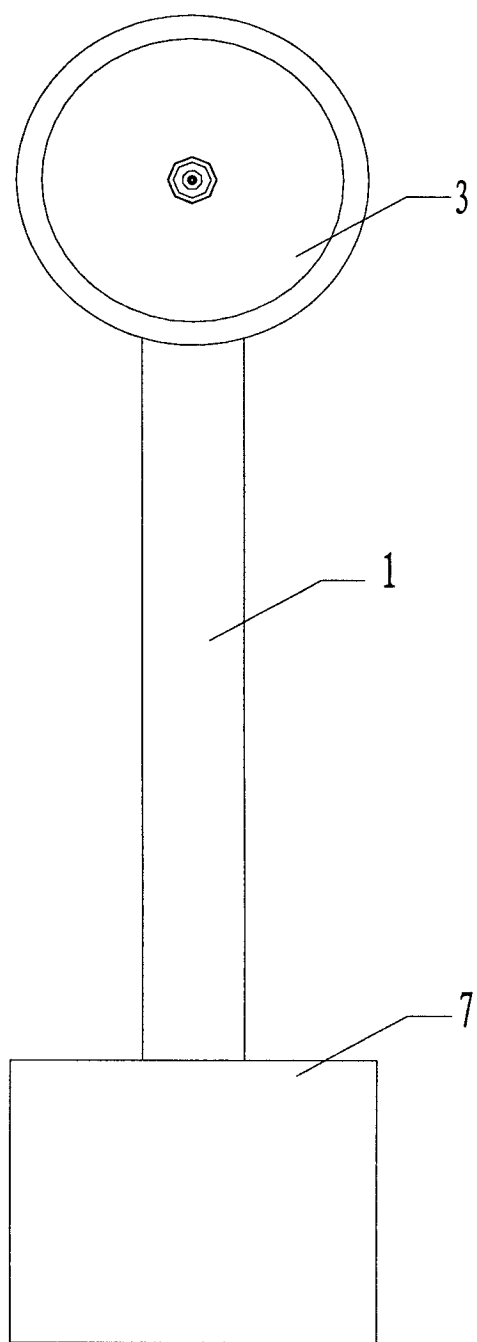


图 2