(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 203227261 U
(45)授权公告日 2013.10.09

(21)申请号 201320108678.2

(22)申请日 2013.03.11

(73)专利权人 王娜娜
地址 315000 浙江省宁波市海曙区碶闸街58号都市仁和中心22楼2228室

(72)发明人 王娜娜

(51)Int.Cl.
A63B 23/12(2006.01)
A63B 23/14(2006.01)
A63B 23/16(2006.01)
A63B 21/02(2006.01)
A63B 21/045(2006.01)
A63B 21/05(2006.01)

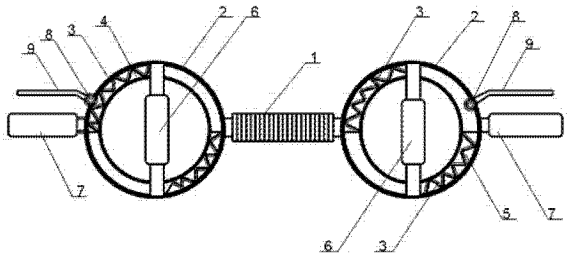
权利要求书1页 说明书2页 附图1页

(54)实用新型名称

一种小型手部力量锻炼器

(57)摘要

本实用新型公开了一种小型手部力量锻炼器，包括两个通过一大弹簧相连接的圆环体，所述的圆环体的上端和下端分别设有内部带有小弹簧的上滑行腔及下滑行腔，所述的圆环体中间设有一两端分别可沿上下滑行腔作左右滑动的手柄；所述的两个圆环体的侧边各设有一握把；同时两个圆环体的侧边还各通过扭簧设有一活动手柄，所述的活动手柄位于握把上侧，且活动手柄和握把之间的距离为当手部握住握把时手指同时能够握住活动手柄。本实用新型将臂力锻炼、腕力锻炼和握力锻炼结合在一起，且结构简单、使用便捷。



CN 203227261 U

1. 一种小型手部力量锻炼器，其特征在于，包括两个通过一大弹簧相连接的圆环体，所述的圆环体的上端和下端分别设有内部带有小弹簧的上滑行腔及下滑行腔，所述的圆环体中间设有一两端可沿上下滑行腔作左右滑动的手柄；所述的两个圆环体的侧边各设有一握把。

2. 根据权利要求 1 所述的一种小型手部力量锻炼器，其特征在于，所述的两个圆环体的侧边还各通过扭簧设有一活动手柄，所述的活动手柄位于握把上侧，且活动手柄和握把之间的距离为当手部握住握把时手指同时能够握住活动手柄。

一种小型手部力量锻炼器

技术领域

[0001] 本实用新型涉及一种小型身体锻炼器械，尤其涉及一种小型手部力量锻炼器。

背景技术

[0002] 小型的手部力量锻炼器种类比较多，如臂力器、腕力器或者握力器，目前市场上销售的这类小型手部力量锻炼器一般功能都比较单一，如臂力器基本就是以锻炼臂力为主，握力器基本就是以锻炼手部的握力为主。很少有将各种锻炼方式集合于一体的小型手部力量锻炼器。

实用新型内容

[0003] 本实用新型所要解决的技术问题是，提供一种可将臂力锻炼、腕力锻炼和握力锻炼结合在一起、且结构简单、使用便捷的小型手部力量锻炼器。

[0004] 为解决上述技术问题，本实用新型提供的一种小型手部力量锻炼器，包括两个通过一大弹簧相连接的圆环体，所述的圆环体的上端和下端分别设有内部带有小弹簧的上滑行腔及下滑行腔，所述的圆环体中间设有一两端可沿上下滑行腔作左右滑动的手柄；所述的两个圆环体的侧边各设有一握把。

[0005] 作为本实用新型之改进，所述的两个圆环体的侧边还各通过扭簧设有一活动手柄，所述的活动手柄位于握把上侧，且活动手柄和握把之间的距离为当手部握住握把时手指同时能够握住活动手柄。

[0006] 采用上述结构方式后，本实用新型的优点在于：锻炼者用两手各握住一个握把后，可通过大弹簧做臂部力量训练；或者两手各握住一个手柄，以手腕将手柄作左右扭动、使得手柄分别沿逆时针和顺时针方向转动、进而压缩小弹簧的方式锻炼手腕力量；或者也可两手各握住一个手柄，再用手指握住活动手柄、以将活动手柄通过扭簧上下转动的方式锻炼手部握力。总的说来，是将臂力锻炼、腕力锻炼和握力锻炼集合于一体，更增加了本手部力量锻炼器的实用性。

附图说明

[0007] 图 1 所示的是本实用新型的外观结构图，其中圆环体采用了剖视。

[0008] 其中：1、大弹簧；2、圆环体；3、小弹簧；4、上滑行腔；5、下滑行腔；6、手柄；7、握把；8、扭簧；9、活动手柄。

具体实施方式

[0009] 下面结合附图和具体实施方式对本实用新型作进一步详细地说明。

[0010] 由图 1 可知，该小型手部力量锻炼器包括两个通过一大弹簧 1 相连接的圆环体 2，在圆环体 2 的上端和下端分别设有内部带有小弹簧 3 的上滑行腔 4 及下滑行腔 5，在圆环体 2 中间设有一两端可沿上滑行腔 4、下滑行腔 5 作左右滑动的手柄 6；在两个圆环体 2 的

侧边各设有一握把 7；同时在两个圆环体 2 的侧边还各通过扭簧 8 设有活动手柄 9，活动手柄 9 位于握把 7 的上侧，且活动手柄 9 和握把 7 之间的距离为当手部握住握把 7 时手指同时能够握住活动手柄 9。

[0011] 本实用新型具体是这样使用的：锻炼者用两手各握住一个握把 7 后，可通过大弹簧 1 做臂部力量训练；或者两手各握住一个手柄 6，以手腕将手柄 6 作左右扭动、使得手柄 6 分别沿逆时针和顺时针方向转动、进而压缩小弹簧 3 的方式锻炼手腕力量；或者也可两手各握住一个手柄 6，再用手指握住活动手柄 9、以将活动手柄 9 通过扭簧 8 上下转动的方式锻炼手部握力。总的说来，本手部力量锻炼器是将臂力锻炼、腕力锻炼和握力锻炼集合于一体，更增加了本手部力量锻炼器的实用性。

[0012] 以上所述仅是本实用新型的优选实施方式，应当指出，对于本技术领域的普通技术人员来说，在不脱离本实用新型技术原理的前提下，还可以做出若干改进和变型，这些改进和变型也应视为本实用新型的保护范围。

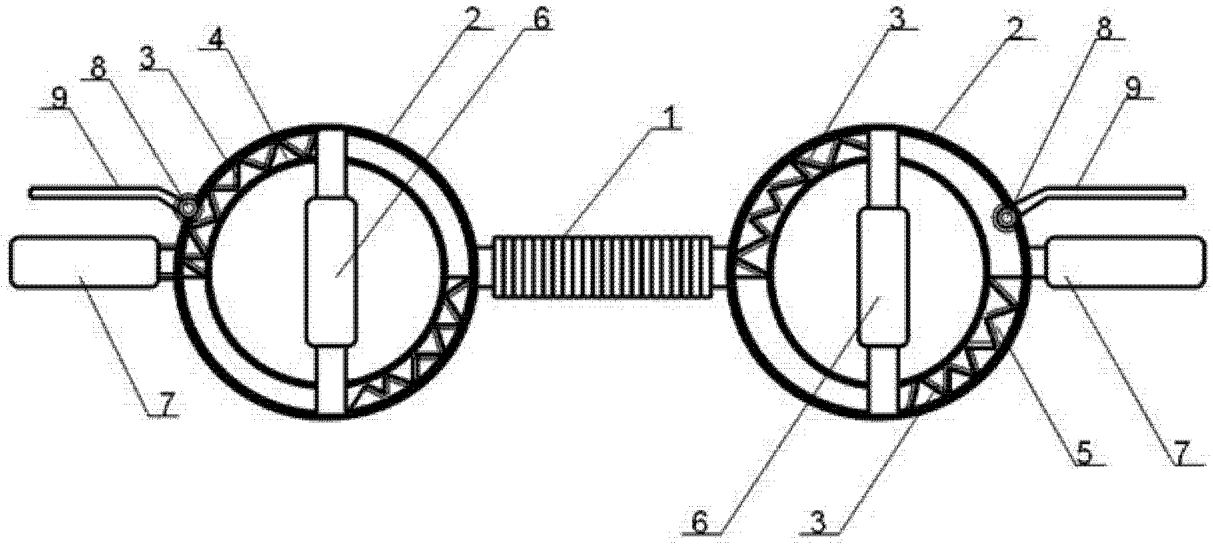


图 1