



(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 201978410 U

(45) 授权公告日 2011. 09. 21

(21) 申请号 201020695859. 6

(22) 申请日 2010. 12. 31

(73) 专利权人 临沂师范学院

地址 276005 山东省临沂市通达路 18 号

(72) 发明人 孟祥新

(51) Int. Cl.

A63B 23/12 (2006. 01)

A63B 21/072 (2006. 01)

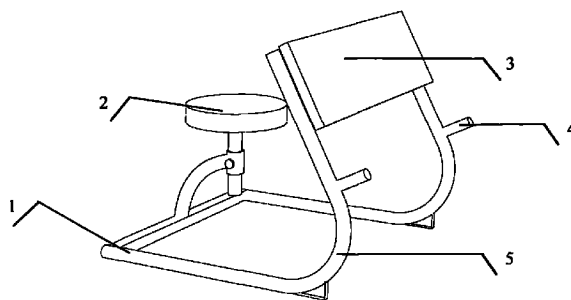
权利要求书 1 页 说明书 2 页 附图 1 页

(54) 实用新型名称

手臂屈伸训练器

(57) 摘要

一种手臂屈伸训练器,属于运动训练器材领域。座椅(2)安装在底座(1)边沿的中间位置,连接杆(5)下方连接底座(1),中间焊接把手(4),上部安装固定海绵靠垫(3)。使用时,练习者坐在座椅上,双臂靠在海绵垫上,在把手上放置杠铃反握杠铃屈臂向上抬。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. 手臂屈伸训练器,其特征在于:座椅(2)安装在底座(1)边沿的中间位置。
2. 根据权利要求1所述的手臂屈伸训练器,其特征在于:连接杆(5)下方连接底座(1),中间焊接把手(4),上部安装固定海绵靠垫(3)。

手臂屈伸训练器

技术领域

[0001] 本实用新型涉及一种手臂屈伸训练器,属于运动训练器材领域。

技术背景

[0002] 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,在现代社会生活中具有积极的作用。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。该手臂屈伸训练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臂屈伸训练器。

[0005] 本实用新型解决其技术问题所采用的技术方案是:该手臂屈伸训练器,其特征在于:包括底座、座椅、海绵靠垫、把手、连接杆,座椅安装在底座边沿的中间位置,连接杆下方连接底座,中间焊接把手,上部安装固定海绵靠垫。

[0006] 使用时,练习者坐在座椅上,双臂靠在海绵垫上,在把手上放置杠铃反握杠铃屈臂向上抬,通过往返交替运动可使上肢肌肉得到拉伸,可缓解上肢酸痛症状。

[0007] 与现有技术相比,本实用新型所具有的有益效果是:通过人坐在座椅上,安全系数较大,不易发生伤害事故。该手臂屈伸训练器可加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,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是本实用新型手臂屈伸训练器的最佳实例,其中:1底座 2座椅 3海绵靠垫 4把手 5连接杆

具体实施方式

[0009] 下面结合附图对本实用新型手臂屈伸训练器作进一步说明:

[0010] 如图所示:手臂屈伸训练器,其特征在于:座椅2安装在底座1边沿的中间位置,连接杆5下方连接底座1,中间焊接把手4,上部安装固定海绵靠垫3。

[0011] 使用时,练习者坐在座椅上,双臂靠在海绵垫上,在把手上放置杠铃反握杠铃屈臂向上抬,通过往返交替运动可使上肢肌肉得到拉伸,可缓解上肢酸痛症状。

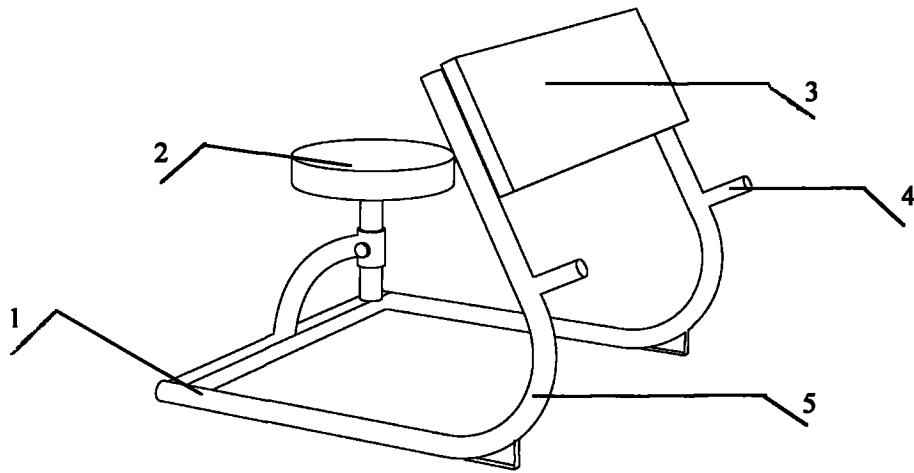


图 1