



(12)实用新型专利

(10)授权公告号 CN 208176831 U

(45)授权公告日 2018.12.04

(21)申请号 201820580069.X

(22)申请日 2018.04.23

(73)专利权人 燕山大学

地址 066000 河北省秦皇岛市河北大街西
段430号燕山大学东校区

(72)发明人 井兰香

(74)专利代理机构 西安铭泽知识产权代理事务
所(普通合伙) 61223

代理人 俞晓明

(51)Int.Cl.

A63B 23/02(2006.01)

A63B 23/12(2006.01)

A63B 21/072(2006.01)

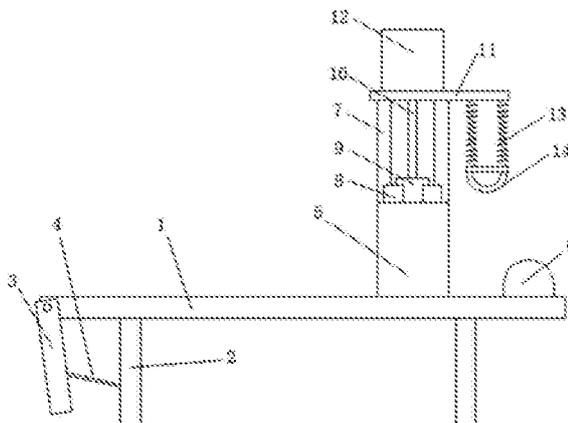
权利要求书1页 说明书2页 附图2页

(54)实用新型名称

一种多功能仰卧式肌肉力量训练装置

(57)摘要

本实用新型公开了健身器材技术领域的一种多功能仰卧式肌肉力量训练装置,包括支撑板,所述支撑板的底部左右两侧均安装有支撑腿,所述支撑板的左端前后两侧均铰接有拉力架,所述拉力架的右侧连接有弹力绳,且弹力绳的右端与左侧支撑腿的左端连接,所述支撑板的顶部焊接有两组推举架,且两组推举架前后排列,该训练装置可在锻炼者仰卧时进行推举训练、手臂拉力训练和脚部肌肉训练,进行推举训练时,可单人完成训练,使用推杆推举重物,推杆落下后与锻炼者身体始终保持一定距离,与传统推举杠铃训练方法相比,可防止因力量不足,导致重物落下砸伤锻炼者,设置有头枕,可提高锻炼者的仰卧时的舒适性。



1. 一种多功能仰卧式肌肉力量训练装置,包括支撑板(1),其特征在于:所述支撑板(1)的底部左右两侧均安装有支撑腿(2),所述支撑板(1)的左端前后两侧均铰接有拉力架(3),所述拉力架(3)的右侧连接有弹力绳(4),且弹力绳(4)的右端与左侧支撑腿(2)的左端连接,所述支撑板(1)的顶部焊接有两组推举架(5),且两组推举架(5)前后排列,所述支撑板(1)的顶部右侧安装有头枕(6),所述推举架(5)的顶部左右两侧均安装有滑轨(7),所述滑轨(7)的内侧底部安装有滑块(8),两组所述滑块(8)之间连接有固定块(9),所述固定块(9)的顶部连接有连杆(10),所述滑轨(7)的顶部连接有上板(11),所述连杆(10)的顶端贯穿上板(11)的顶部并连接有配重块(12),且配重块(12)的底部与上板(11)的顶部接触,所述上板(11)的底部右侧横向连接有两组弹簧(13),所述弹簧(13)的底部连接有拉环(14),两组所述固定块(9)之间连接有推杆(15),两组所述拉力架(3)之间连接有横杆(16)。

2. 根据权利要求1所述的一种多功能仰卧式肌肉力量训练装置,其特征在于:所述弹力绳(4)为尼龙纤维弹力绳。

3. 根据权利要求1所述的一种多功能仰卧式肌肉力量训练装置,其特征在于:所述头枕(6)为乳胶头枕。

4. 根据权利要求1所述的一种多功能仰卧式肌肉力量训练装置,其特征在于:所述滑轨(7)为不锈钢滑轨。

一种多功能仰卧式肌肉力量训练装置

技术领域

[0001] 本实用新型涉及健身器材技术领域,具体为一种多功能仰卧式肌肉力量训练装置。

背景技术

[0002] 肌肉力量训练大致分为器械锻炼和非器械锻炼,也是很多男士和女士用来塑造完美身材的一种锻炼方式,现代的男男女女都喜欢这项运动,通过健身器材来进行锻炼,健身器材常以训练功能多少来分为单功能和综合型多功能两大类,常用的有划船器、健美车、健身步机、跑步机、美腰机等,传统的健身器材功能单一,往往只针对锻炼者部分身体肌肉进行训练,锻炼效果不明显。

实用新型内容

[0003] 本实用新型的目的在于提供一种多功能仰卧式肌肉力量训练装置,以解决上述背景技术中提出的传统的健身器材功能单一,往往只针对锻炼者部分身体肌肉进行训练,锻炼效果不明显的问题。

[0004] 为实现上述目的,本实用新型提供如下技术方案:一种多功能仰卧式肌肉力量训练装置,包括支撑板,所述支撑板的底部左右两侧均安装有支撑腿,所述支撑板的左端前后两侧均铰接有拉力架,所述拉力架的右侧连接有弹力绳,且弹力绳的右端与左侧支撑腿的左端连接,所述支撑板的顶部焊接有两组推举架,且两组推举架前后排列,所述支撑板的顶部右侧安装有头枕,所述推举架的顶部左右两侧均安装有滑轨,所述滑轨的内侧底部安装有滑块,两组所述滑块之间连接有固定块,所述固定块的顶部连接有连杆,所述滑轨的顶部连接有上板,所述连杆的顶端贯穿上板的顶部并连接有配重块,且配重块的底部与上板的顶部接触,所述上板的底部右侧横向连接有两组弹簧,所述弹簧的底部连接有拉环,两组所述固定块之间连接有推杆,两组所述拉力架之间连接有横杆。

[0005] 优选的,所述弹力绳为尼龙纤维弹力绳。

[0006] 优选的,所述头枕为乳胶头枕。

[0007] 优选的,所述滑轨为不锈钢滑轨。

[0008] 与现有技术相比,本实用新型的有益效果是:该训练装置可在锻炼者仰卧时进行推举训练、手臂拉力训练和脚部肌肉训练,进行推举训练时,可单人完成训练,使用推杆推举重物,推杆落下后与锻炼者身体始终保持一定距离,与传统推举杠铃训练方法相比,可防止因力量不足,导致重物落下砸伤锻炼者,设置有头枕,可提高锻炼者的仰卧时的舒适性。

附图说明

[0009] 图1为本实用新型结构示意图;

[0010] 图2为本实用新型左视图。

[0011] 图中:1支撑板、2支撑腿、3拉力架、4弹力绳、5推举架、6头枕、7滑轨、8滑块、9固定

块、10连杆、11上板、12配重块、13弹簧、14拉环、15推杆、16横杆。

具体实施方式

[0012] 下面将结合本实用新型实施例中的附图,对本实用新型实施例中的技术方案进行清楚、完整地描述,显然,所描述的实施例仅仅是本实用新型一部分实施例,而不是全部的实施例。基于本实用新型中的实施例,本领域普通技术人员在没有做出创造性劳动前提下所获得的所有其他实施例,都属于本实用新型保护的范围。

[0013] 请参阅图1-2,本实用新型提供一种技术方案:一种多功能仰卧式肌肉力量训练装置,包括支撑板1,所述支撑板1的底部左右两侧均安装有支撑腿2,所述支撑板1的左端前后两侧均铰接有拉力架3,所述拉力架3的右侧连接有弹力绳4,且弹力绳4的右端与左侧支撑腿2的左端连接,所述支撑板1的顶部焊接有两组推举架5,且两组推举架5前后排列,所述支撑板1的顶部右侧安装有头枕6,所述推举架5的顶部左右两侧均安装有滑轨7,所述滑轨7的内侧底部安装有滑块8,两组所述滑块8之间连接有固定块9,所述固定块9的顶部连接有连杆10,所述滑轨7的顶部连接有上板11,所述连杆10的顶端贯穿上板11的顶部并连接有配重块12,且配重块12的底部与上板11的顶部接触,所述上板11的底部右侧横向连接有两组弹簧13,所述弹簧13的底部连接有拉环14,两组所述固定块9之间连接有推杆15,两组所述拉力架3之间连接有横杆16。

[0014] 其中,所述弹力绳4为尼龙纤维弹力绳,弹性大,所述头枕6为乳胶头枕,透气性和吸湿性好,所述滑轨7为不锈钢滑轨,强度高。

[0015] 工作原理:使用时,将该训练装置放置放置于地面平坦处,使之与地面接触良好,锻炼者先坐立在支撑板1上并用脚部勾住横杆16,之后躺卧在支撑板1上,缓慢向上抬脚,由于拉力架3铰接在支撑板1端部并同过弹力绳4与左侧支撑腿2连接,因此在向上抬脚的过程中拉力架3逐渐拉伸弹力绳4,并与锻炼者脚部一同向上运动,弹力绳4的拉伸距离越长,拉力越大,锻炼者脚部受到的阻力也越大,通过此方式反复向上抬脚,可起到锻炼腿部肌肉的作用,进行推举训练时,将头部枕靠在头枕6上,双手握住推杆15,向上推举推杆,推杆15两端通过固定块9连接有连杆10,连杆10顶部连接有配重块12,因此在向上推动推杆15的同时带动配重块12向上运动,在推杆15向上运动时,滑块8在滑轨7上向上滑动,同时阻止固定块9和与其连接的推杆15左右移动,防止产生晃动,推杆15落下后其两端连接的固定块9,受到推举架5的阻挡始终与锻炼者身体保持一定距离,可防止因锻炼者力量不足导致推杆15砸下使锻炼者受到伤害,双手抓住拉环14,向外侧拉动,通过拉动弹簧13,可对练锻炼者的手臂肌肉力量进行训练。

[0016] 尽管已经示出和描述了本实用新型的实施例,对于本领域的普通技术人员而言,可以理解在不脱离本实用新型的原理和精神的情况下可以对这些实施例进行多种变化、修改、替换和变型,本实用新型的范围由所附权利要求及其等同物限定。

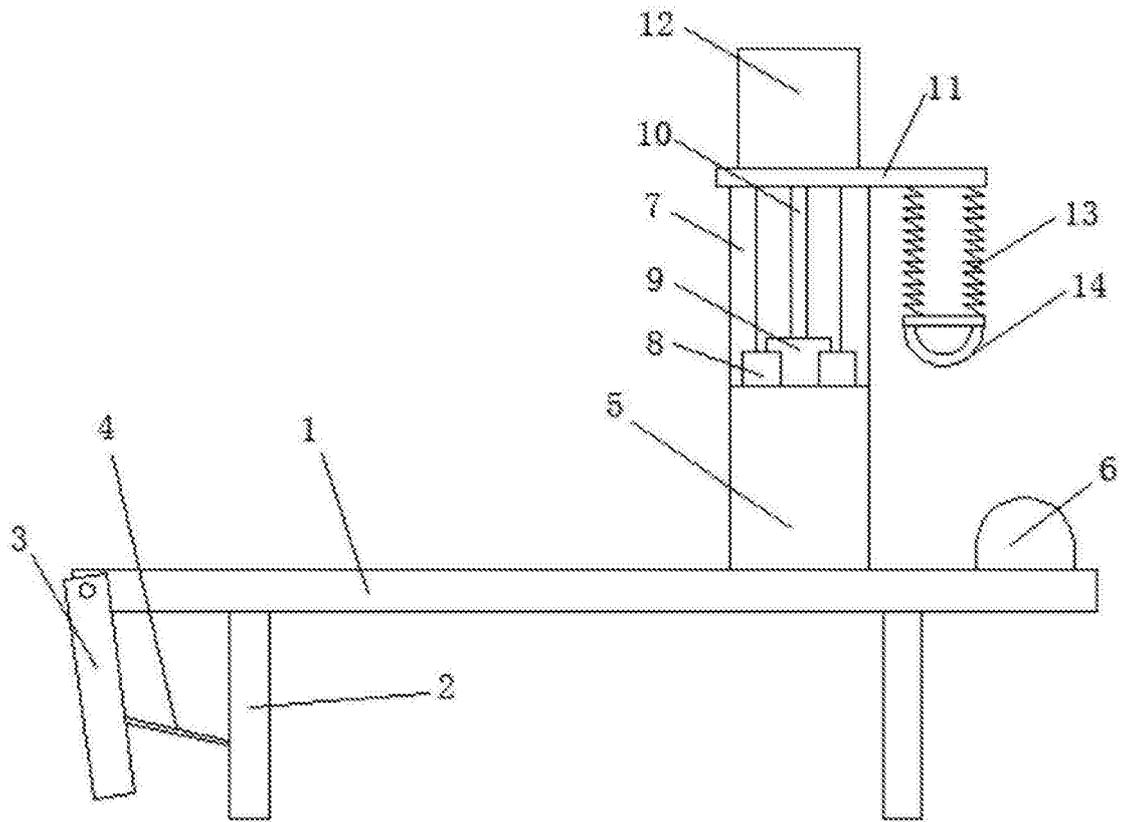


图1

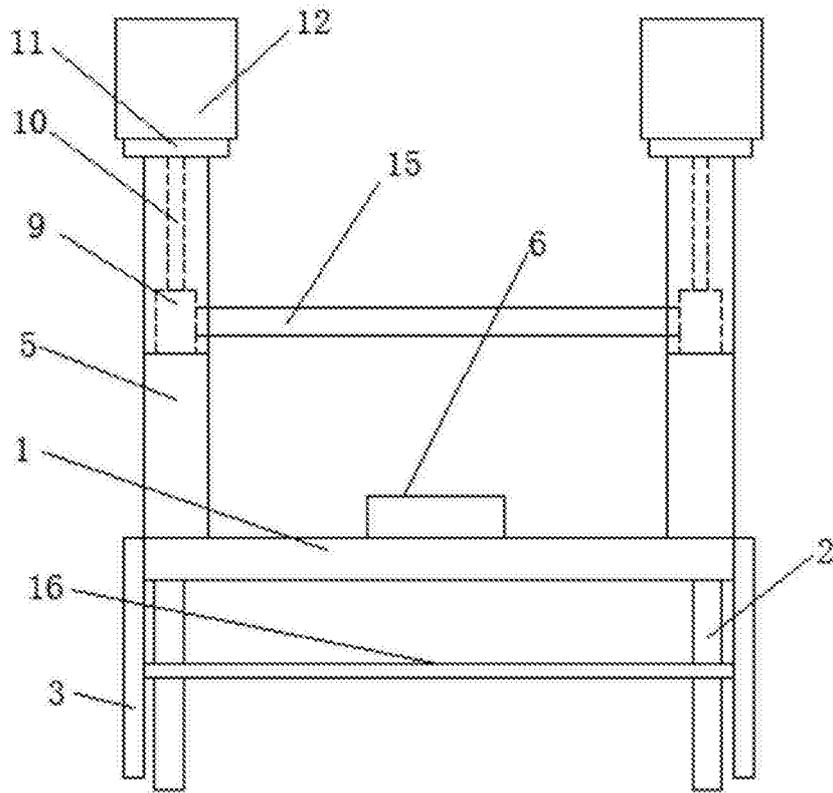


图2