

[19] 中华人民共和国国家知识产权局

[51] Int. Cl.

A63B 23/02 (2006.01)

A63B 71/06 (2006.01)



[12] 实用新型专利说明书

专利号 ZL 200820126722.1

[45] 授权公告日 2009年4月8日

[11] 授权公告号 CN 201216838Y

[22] 申请日 2008.6.24

[21] 申请号 200820126722.1

[73] 专利权人 厦门康硕健身器材有限公司

地址 361000 福建省厦门市湖里区悦华路34
-36号第二层西侧

[72] 发明人 林世源

[74] 专利代理机构 北京科龙寰宇知识产权代理有
限责任公司

代理人 孙皓晨

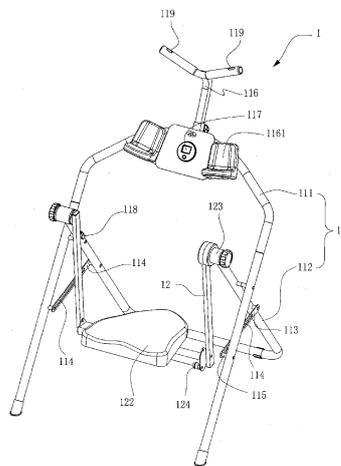
权利要求书1页 说明书4页 附图5页

[54] 实用新型名称

摆荡式健腹器

[57] 摘要

一种摆荡式健腹器，其包括一支架以及一活动架；其中，支架是由一高一低的骨架交叉枢接构成，二骨架间并设有一限位构造，高骨架顶部设有一扶手，而活动架是枢接在低骨架顶端，在活动架中央部设有一跪垫；据此，使用者乘坐在跪垫，以双手握住支架上的扶手后，可利用腹部肌肉发力，带动活动架以枢接处为支点作往复摆动，而使身体往复屈伸，达到锻炼腹部肌肉的效果。



1.一种摆荡式健腹器，其特征在于，包括：

一支架，其是由一高骨架以及一低骨架交叉枢接构成，所述的高骨架是活动设有至少一限位杆，所述的低骨架则对应设有一限位块，所述的限位块活动设在所述的限位槽内，且高骨架顶部设有一扶手，所述的扶手下方设有一靠垫；

一枢接在所述的支架间的U字形活动架，其中央部活动设有一跪垫，所述的活动架二端是以悬空方式枢接在所述的低骨架两个顶端之间。

2.根据权利要求1所述的摆荡式健腹器，其特征在于：所述的高骨架的限位杆设有一限位槽，所述的低骨架的限位块活动设在限位槽中。

3.根据权利要求1所述的摆荡式健腹器，其特征在于：所述的高骨架的扶手间设有一显示屏幕，所述的低骨架上设有一计数器，所述的显示屏幕与所述的计数器电连接。

4.根据权利要求1所述的摆荡式健腹器，其特征在于：所述的高骨架的扶手间设有一显示屏幕，所述的高骨架的扶手上是至少设有一生理状态感知器，所述的显示屏幕与所述的生理状态感知器电连接。

5.根据权利要求1所述的摆荡式健腹器，其特征在于：所述的活动架与低骨架的至少一枢接处，设有一磅力调整构造。

6.根据权利要求1所述的摆荡式健腹器，其特征在于：所述的活动架中央设有一插孔，所述的跪垫底面设有一插杆，所述的插杆是活动插设在所述的插孔内。

7.根据权利要求1所述的摆荡式健腹器，其特征在于：所述的活动架上设有至少一配重块。

摆荡式健腹器

技术领域

本实用新型涉及一种健身器材，特别涉及一种训练腹部肌肉的健腹器。

背景技术

近年来，随着生活品质的进步，对身体保健也越来越要求，最好的身体保健方法莫过在运动了，因此，各种在室内使用的健身器材也相继上市，使得现代人可在家中或是健身中心随时进行运动，而能够达到身体保健以及雕塑各部分肌肉的目的。

由于各种健身器材的结构设计不同，其运动方式也大相径庭，因此，可以训练到的肌肉部位也各不相同，以目前常见的健身器材，如：着重心肺功能以及腿部肌肉线条的跑步机、强调上半身肌肉训练的重量训练机等等，本实用新型即是针对腹部肌肉运动所设计的健身器材，以目前最常见用来训练腹部肌肉的健身器材，是扭腰健腹器，主要利用转动盘的结构，可在使用者站立在转动盘后，左右扭动身体而使腹部肌肉随之往复横向扭动，而达到训练腹部肌肉的效果，然而，此种健身器材的缺点为运动方向与腹部肌肉生长的方向不同，而有可能造成运动伤害；或是设一平台，使人体平躺，再以类似仰卧起坐的方式，以往复伸屈腹部肌肉，而达到训练腹部肌肉的效果，然而，此种健身器材的缺点为背部需靠合在坚硬的表面上，可能在运动时造成对脊椎的伤害。

本实用新型设计人是设计出一种不会对脊椎造成负担，且可达到腹部肌肉训练目的的腹部健身器材，兼顾使用者运动时的安全性以及锻炼效果。

发明内容

本实用新型的主要目的，旨在提供一种方便收纳、使用的摆荡式健腹器。

为实现上述目的，本实用新型采用的技术方案是：

一种摆荡式健腹器，其特征在于，包括：

一支架，其是由一高骨架以及一低骨架交叉枢接构成，所述的高骨架是活

动设有至少一限位杆，所述的低骨架则对应设有一限位块，所述的限位块活动设在所述的限位槽内，且高骨架顶部设有一扶手，所述的扶手下方设有一靠垫；

一枢接在所述的支架间的U字形活动架，其中央部活动设有一跪垫，所述的活动架二端是以悬空方式枢接在所述的低骨架两个顶端之间。

与现有技术相比较，采用上述技术方案的本实用新型具有的优点在于：支架收纳时，是将高低骨架对合折迭，可缩小收纳后的体积而便于收纳；其使用时，是利用限位杆固定支架展开后的位置，使用者以跪姿乘坐在活动架的跪垫，其双手并握住支架上的扶手后，可利用腹部肌肉发力，带动活动架以枢接处为支点作往复摆动，使得使用者的身体往复屈伸，以达到锻炼腹部肌肉的功效，且悬空设置的活动架在运动时，也不会对脊椎造成额外的运动伤害，其使用也相当方便。

附图说明

图1是本实用新型较佳实施例的立体构造图；

图2是本实用新型较佳实施例的立体分解图；

图3是本实用新型较佳实施例中磅力调整构造的分解图；

图4是本实用新型较佳实施例的动作示意图（一）；

图5是本实用新型较佳实施例的动作示意图（二）。

附图标记说明：1-摇摆式健腹器；11-支架；111-高骨架；112-低骨架；113-限位杆；114-限位槽；115-限位块；116-扶手；1161-靠垫；117-显示屏幕；118-计数器；119-生理状态感知器；12-活动架；121-插孔；122-跪垫；1221-插杆；123-磅力调整构造；1231-摩擦片；1232-煞车盘；124-配重块；2-使用。

具体实施方式

为使贵审查委员能清楚了解本实用新型的内容，仅以下列说明搭配图式，敬请参阅。

请参阅图1、图2所示，本实用新型的摆荡式健腹器1，其包括：

一支架11，是由一高骨架111以及一低骨架112交叉枢接所构成，其中，高骨架111是呈倒U字形，低骨架112是呈U字形，低骨架112适当位置各活动设有一限位杆113，且限位杆113中央设有一限位槽114，而高骨架111直立部的相对位置则对应设有一限位块115，其限位块115并活动设在限位槽114内，

以使高骨架 111 可相对于低骨架 112 作对合折迭，或是高骨架 111 可相对于低骨架 112 向外展开，且高骨架 111 顶部设有一扶手 116，其扶手 116 下方并设有一靠垫 1161，在握持时可将手肘靠放在一靠垫 1161 上，以减轻手部的负担；再者，在此对扶手 116 间设有一显示屏幕 117，低骨架 112 适当位置设有一计数器 118（尤以设置在活动架摆荡时的最高点最佳），且扶手 116 上至少设有一生理状态感知器 119，其计数器 118 与生理状态感知器 119，是分别与显示屏幕 117 作电连接，以显示使用者运动时的生理状态，以及进行摆荡运动时的次数，便于监控使用者的运动状态。

一枢接在支架 11 间的活动架 12，其是呈 U 字形，二端是以悬空方式分别枢接在低骨架 112 的两个顶端，使活动架 12 可相对于支架 11 往复摆动，且活动架 12 中央部设有一插孔 121，可供活动组设一跪垫 122，其跪垫 122 底面并设有一插杆 1221，因此，跪垫 122 可相对活动架 12 作角度的转动，因此，使用者乘坐在跪垫 122 时，会随着其转动而改变身体的角度，在活动架 12 摆动轨迹不变的情况下，运动到腹部侧面的肌肉；再者，请参阅图 3，在活动架 12 与低骨架 112 的其中一枢接处，设有一磅力调整构造 123，其利用复数个摩擦片 1231 与相对的煞车盘 1232 相接触后，可增减枢接处转动时的摩擦力，进而增减摆动时的困难度，供调整训练时所需的难易度，或是在活动架 12 上设有至少一配重块 124，以增加活动架 12 的重量，也可用来调整训练时所需的难易度。

请再参阅图 4、图 5 所示，本实用新型使用时，使用者 2 是以跪坐在跪垫 122 上，并将双手分别握住二侧的扶手 116，其手肘并靠放在靠垫 1161 上，使用者 2 可凭借腹部肌肉发力后，使身体呈现屈身的状态，而拉动活动架 12 以枢接处为支点，朝向支架 11 具有扶手 116 的一侧摆动，由于活动架 12 受到重力作用可向原处摆动，使用者 2 必须保持腹部肌肉持续发力，才能保持活动架 12 的位置，并达到锻炼腹部肌肉收缩的目的；再者，当使用者 2 放松腹部肌肉后，其活动架 12 在重力以及使用者体重的作用下，活动架 12 是以枢接处为支点向另一侧摆荡，而将腹部肌肉完全伸展，经反复的屈伸运动后，可以达到运动腹部肌肉的效果，由于本实用新型采往复摆荡的方式进行健身，其摆荡幅度是由使用者 2 自行控制，也相当适用于无法激烈运动的使用者 2；再者，使用者 2 也可转动跪垫 122，改变跪姿时的身体角度，而达到运动腰部二侧面肌肉的功效。

如上所述，本实用新型的摆荡式健腹器（以下称本案），是具有下列优点：
请参阅图 1，本案的摆荡式健腹器，主要是将一活动架 12 悬空设在一支架

11 间，使用者 2 可跪坐在活动架 12 的跪垫 122，凭借腹部的肌肉发力后，带动活动架 12 在支架 11 间往复摆动，而达到运动腹部肌肉的功效。

再者，由于本案的活动架 12 上设有一跪垫 122，可用来调整使用者 2 跪姿时的身体角度，达到运动腰部侧面肌肉的功效。

而本案的活动架 12 与支架的其中一枢接处设有一磅力调整构造 123，可增减摆动时的摩擦力，达到调整运动时所需的磅力。

且在本案的活动架 12 并设有至少一配重块 124，可增加活动架 12 的重量，以提升带动摆动的困难度，也有增加运动时的难度的功效。

以上说明对本实用新型而言只是说明性的，而非限制性的，本领域普通技术人员理解，在不脱离权利要求所限定的精神和范围的情况下，可作出许多修改、变化或等效，但都将落入本实用新型的保护范围之内，其他如：枢接方式的转变、计数器以及生理状态感知器的设置与否，或是磅力调整构造以及配重块的设置位置等，都在本案的范畴之中。

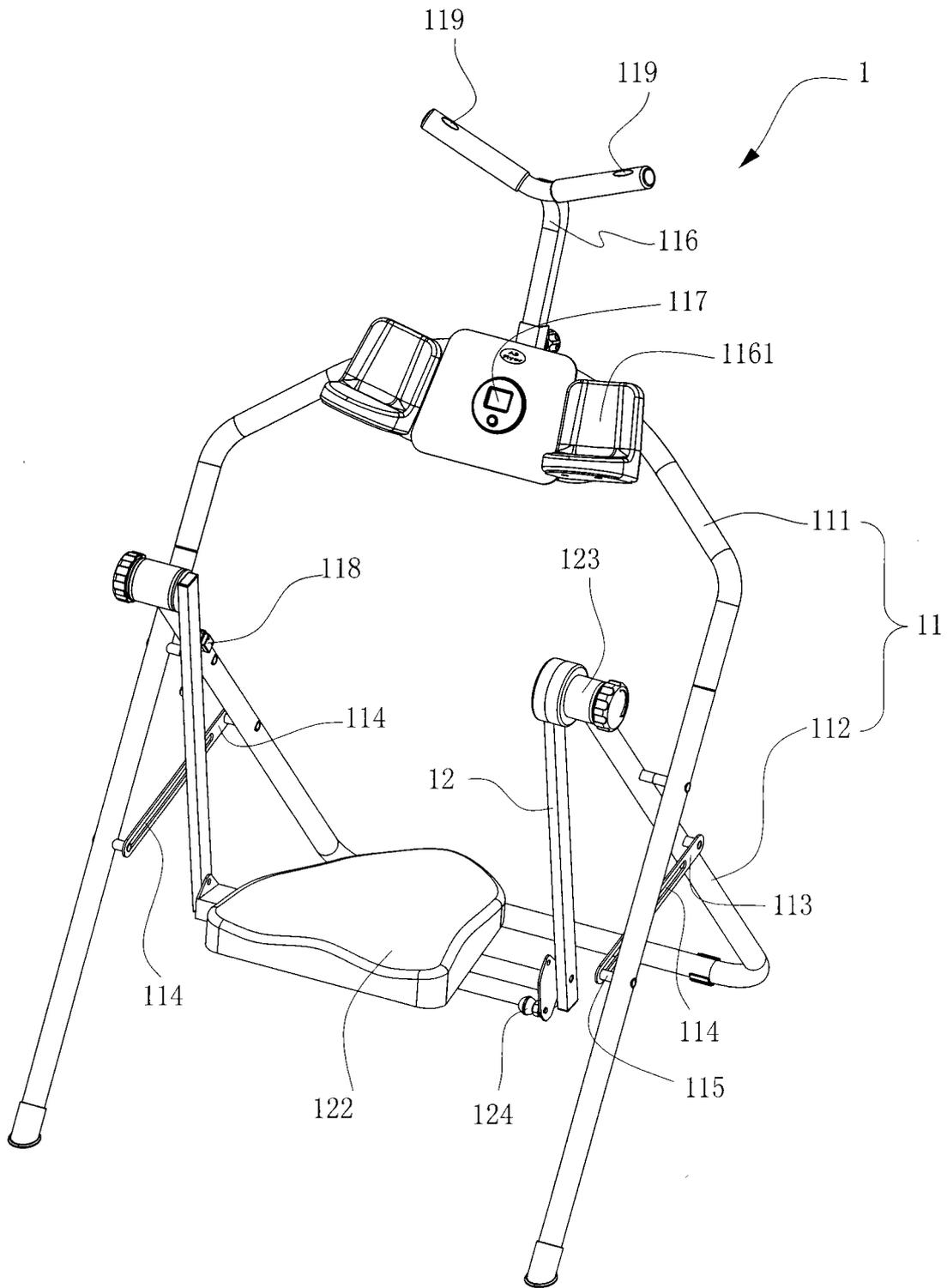


图1

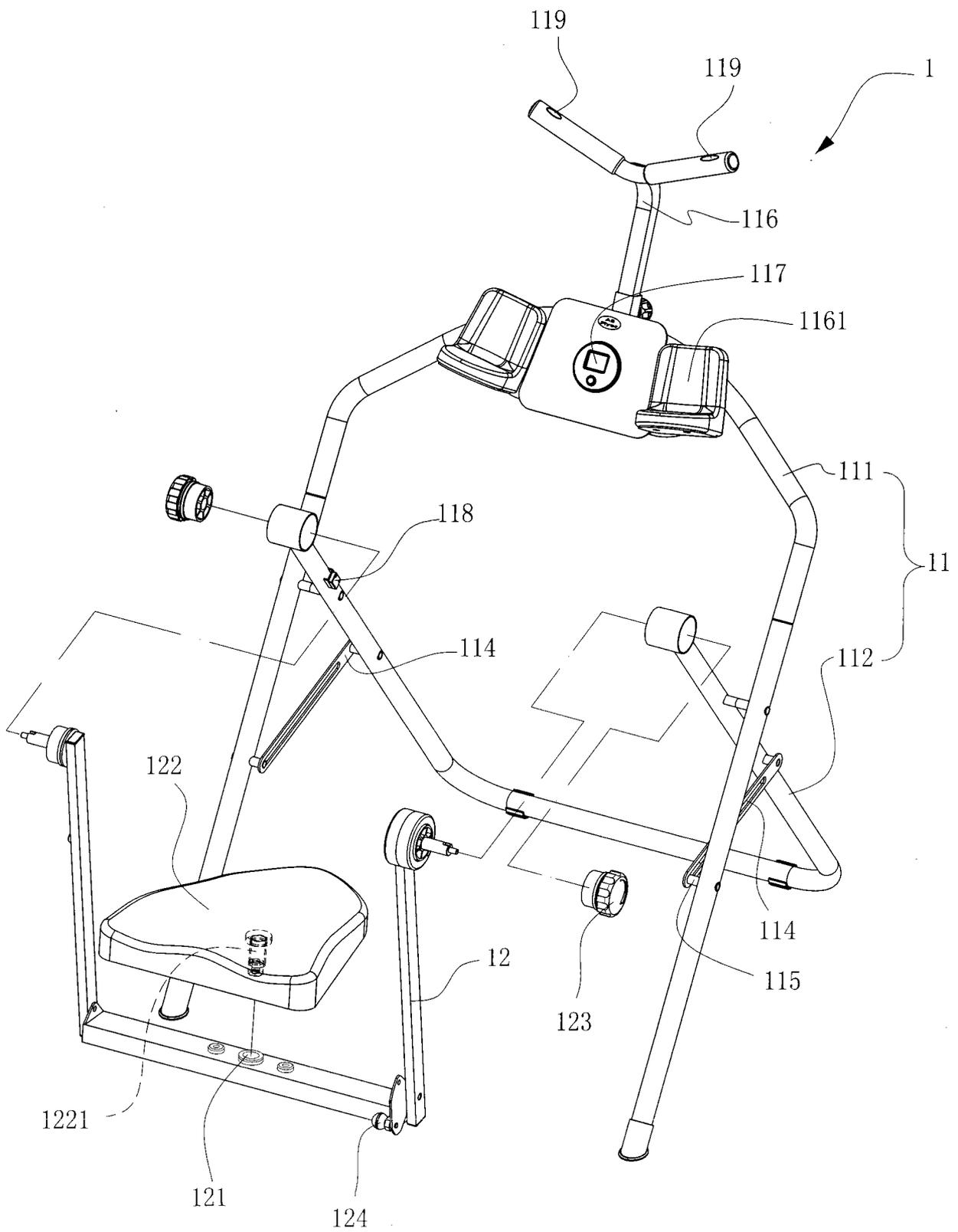


图2

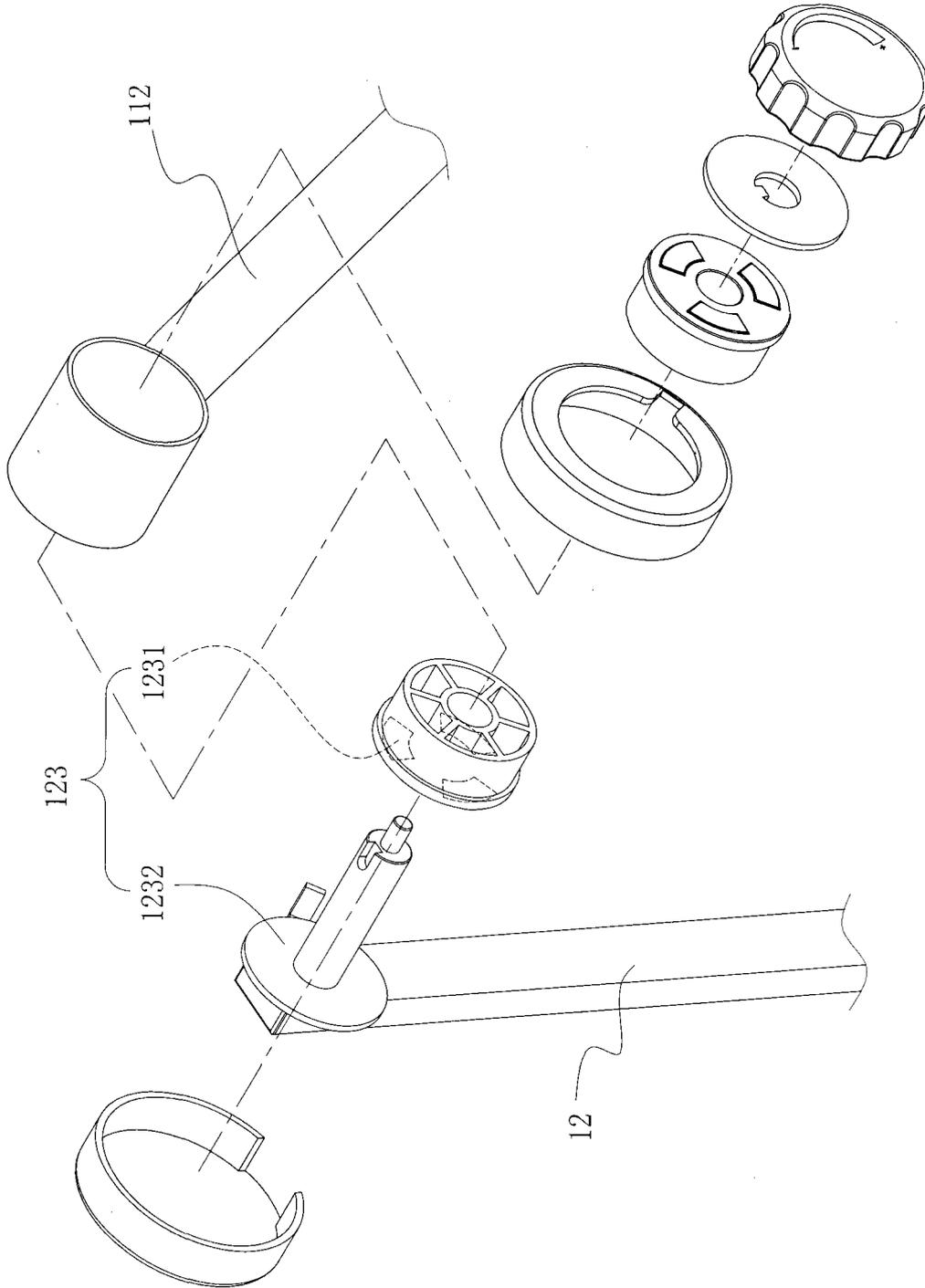


图3

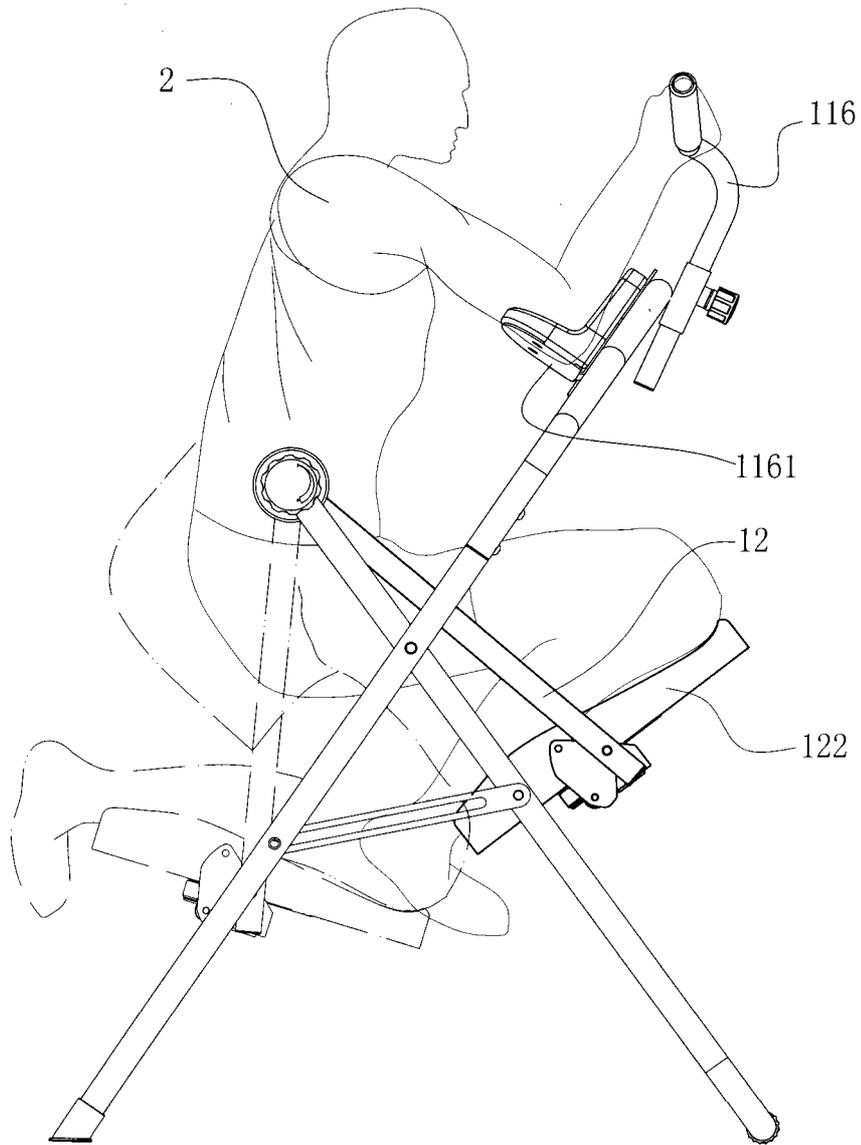


图4

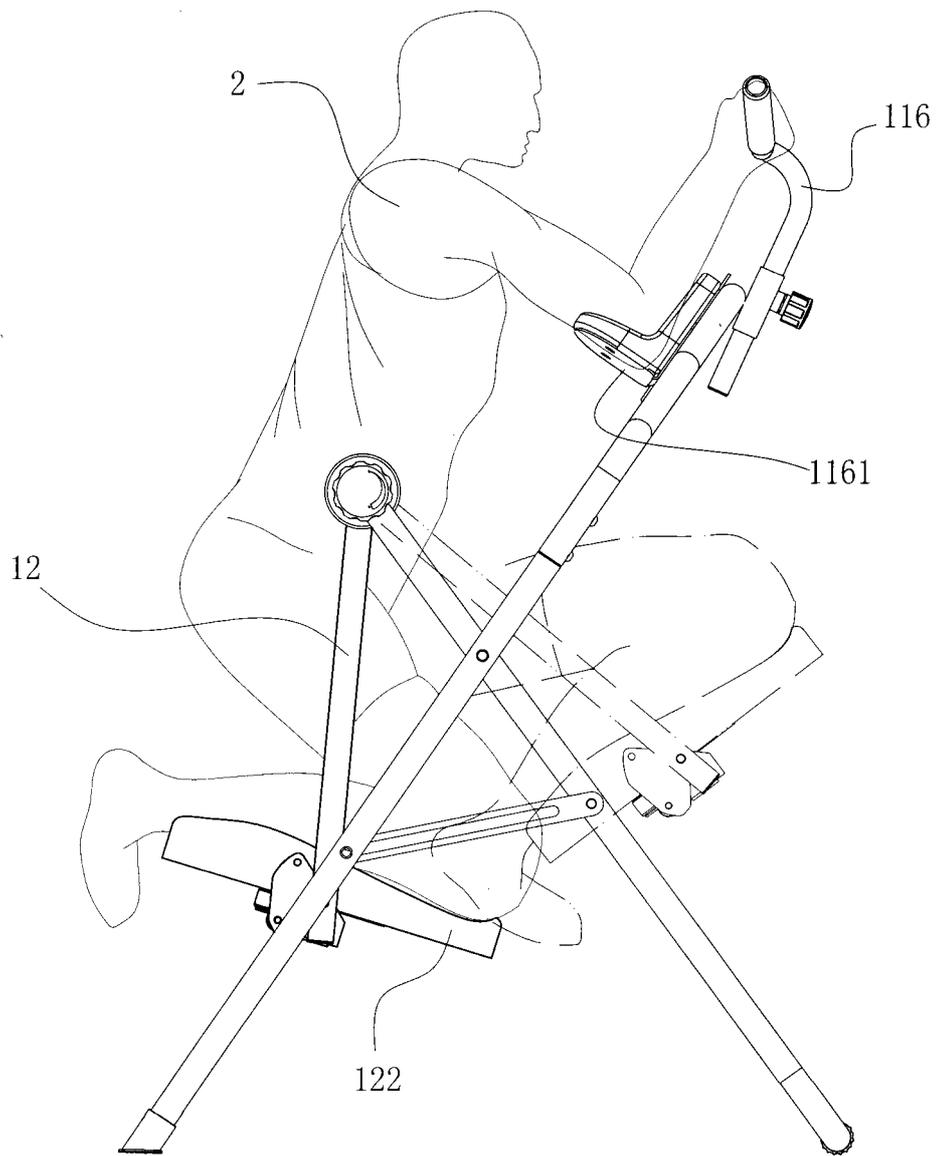


图5