(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 204698994 U
(45)授权公告日 2015.10.14

(21)申请号 201520375183.5

(22)申请日 2015.06.03

(73)专利权人 南京信息工程大学
地址 210044 江苏省南京市宁六路219号

(72)发明人 李佳 黄镇 陈嵘徐

(74)专利代理机构 南京瑞弘专利商标事务所（普通合伙） 32249
代理人 朱亮淞

(51)Int.Cl.
A61H 39/04(2006.01)

(ESM)同样的发明创造已同日申请发明专利

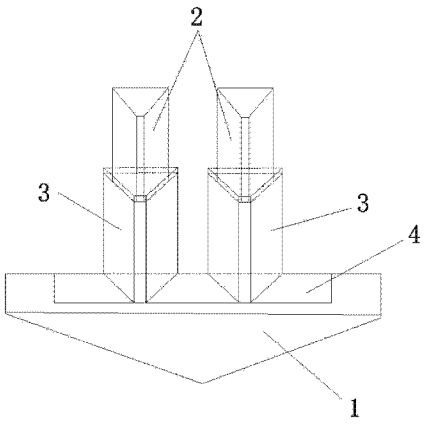
权利要求书1页 说明书4页 附图2页

(54)实用新型名称

一种瑜伽深度按摩架

(57)摘要

本实用新型公开一种瑜伽深度按摩架，包括座架、靠背部和靠背部套盒，所述靠背部套盒的一端通过座架支撑设置，所述靠背部和靠背部套盒为线形结构，所述靠背部与靠背部套盒滑动式连接，且所述靠背部和靠背部套盒的轴线位于一直线上，拉动靠背部沿靠背部套盒的轴线方向伸缩并固定。练习者背靠在靠背部，通过瑜伽完全呼吸法按摩整条脊柱及膀胱经，或固定某脊椎旁侧，通过瑜伽胸式呼吸或腹式呼吸按摩相应的穴位或痛点。本实用新型结构简单、成本低、实用性强，且可广泛应用于办公室、家庭、健身馆以及瑜伽馆中。



CN 204698994 U

1. 一种瑜伽深度按摩架，其特征在于：包括座架 (1)、靠背部 (2) 和靠背部套盒 (3)，所述靠背部套盒 (3) 的一端通过座架 (1) 支撑设置，所述靠背部 (2) 和靠背部套盒 (3) 为线形结构，所述靠背部 (2) 与靠背部套盒 (3) 滑动式连接，且所述靠背部 (2) 和靠背部套盒 (3) 的轴线位于一直线上，拉动靠背部 (2) 沿靠背部套盒 (3) 的轴线方向伸缩并固定。

2. 根据权利要求 1 所述一种瑜伽深度按摩架，其特征在于：所述靠背部 (2) 为实心梯形体结构，所述靠背部套盒 (3) 为空心梯形体结构，所述靠背部 (2) 外壁面与靠背部套盒 (3) 的内壁面相对设置。

3. 根据权利要求 2 所述一种瑜伽深度按摩架，其特征在于：所述靠背部套盒 (3) 的轴向长度为 85-100cm，厚度为 0.3-0.5cm，所述靠背部套盒 (3) 的截面空心梯形的上底面长度为 0.8-1cm，下底面长度为 11-11.5cm，两腰长度为 7cm；所述靠背部 (2) 的轴向长度为 60-65cm，厚度 0.2cm，所述靠背部 (2) 的截面实心梯形的上底面长度为 0.2-0.4cm，下底面长度为 10-10.5cm，两腰长度 6.5cm。

4. 根据权利要求 2 所述一种瑜伽深度按摩架，其特征在于：所述靠背部套盒 (3) 的上部壁面上设置上下排列的若干组通孔，每组通孔由三角分布的螺丝孔 (9) 构成，所述靠背部 (2) 的下部外壁面上设置与螺丝孔 (9) 对应数量和位置的隐形螺丝 (8)，拉动靠背部 (2) 沿靠背部套盒 (3) 的轴线方向运动，隐形螺丝 (8) 正好穿过对应的螺丝孔 (9) 固定住靠背部 (2) 和靠背部套盒 (3) 的相对位置。

5. 根据权利要求 1 所述一种瑜伽深度按摩架，其特征在于：所述座架 (1) 为板状结构，在座架 (1) 的上表面设有凹槽 (4)，所述靠背部套盒 (3) 为两个或两个以上，沿凹槽 (4) 方向自由调节相对位置。

6. 根据权利要求 5 所述一种瑜伽深度按摩架，其特征在于：所述凹槽 (4) 长度为 30-35cm，宽度为 4-5cm。

7. 根据权利要求 5 所述一种瑜伽深度按摩架，其特征在于：所述座架 (1) 包括一矩形板与等腰三角形板，所述矩形板的长边与等腰三角形的底边铰接设置，所述凹槽 (4) 设置在矩形板上。

一种瑜伽深度按摩架

技术领域

[0001] 本实用新型涉及健身器材领域，尤其涉及了一种瑜伽深度按摩架。

背景技术

[0002] 膀胱经所经过的背部各穴位与人体很多疾病相关。如背部大杼、风门、肺俞、厥阴、心俞、督俞、膈俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞、气海俞、大肠俞、关元俞、小肠俞、膀胱俞、会阳、附分、魄户、膏肓、神堂、膈关、志堂胞肓等穴位与咳嗽、肺炎、胃痛、肝炎、肾炎、胰腺炎、肠炎、肩背部疼痛、腰部疼痛等疾病有关。医学研究发现，任何疾病的产生都有一定的积累过程，因此，预防疾病的产生显得非常重要。与人体五脏六腑相关的膀胱经如果经常得到按摩，便可以延缓疾病的产生，如果反复深度刺激相关穴位，便可以缓解相关脏腑的疾病；当背部、腰部、臀部产生疼痛时，绝大部分人会选择去医院看病或去按摩店按摩，从而缓解疼痛感。但颈椎、腰椎病是一种慢性疾病，需要人们经常放松背部、腰背部肌肉，从而预防颈椎、腰椎疼痛的产生或缓解腰背部的疼痛。

[0003] 瑜伽运动深受广大群众喜爱，瑜伽通过深呼吸练习我们的气，缓解人们的身心压力。而瑜伽呼吸包括胸式呼吸、腹式呼吸、完全呼吸等。通过胸式呼吸，可以扩张与收缩肺部以及肋间肌，从而活动胸椎及胸背部肌肉；通过腹式呼吸收缩与扩张腹部肌肉和腹腔，从而活动腰椎、骶椎、尾椎及腰部肌肉。

[0004] 现在市场上有背部按摩椅，但这是一种被动按摩的方法，也不能达到深度按摩的效果，价格也比较高。现有专利设计中，出现了一款背部按摩架，也是一种依靠练习者重量进行按摩的架子，但是存在三个缺陷：第一，此种按摩架需要练习者坐在架子上，先固定坐骨，从而固定了尾椎和骶椎，限制了腰的活动范围，使骶椎、尾椎部的穴位和痛点没法得到刺激，腰部的穴位和痛点也没法得到深度按摩，支撑腰部的肌肉活动受限；第二，练习者坐在架子上按摩背部，腰背承受力量比较小，使深度按摩受限。主动按摩主要依靠身体的重量进行按摩，坐在架子上的按摩主要依靠的是上体的重量，失去了下肢的力量，加之，没有配合深度呼吸的按摩方法，使穴位和痛点的受力也比较小；第三，按摩架上设计的是网络形状的按摩点，虽然能使整个背部得到按摩，可以一定程度缓解腰背部肌肉紧张，但是由于架子上的按摩点错乱无章，不能有针对性的深度刺激到某一穴位或痛点。

发明内容

[0005] 发明目的：为了克服现有技术中存在的不足，本实用新型提供一种瑜伽深度按摩架，将瑜伽健康理念、中医经络理论与健身架结合，通过瑜伽呼吸法对某一穴位或 7 痛点反复多次进行深度按摩，从而快速缓解腰背部疼痛、缓解某些脏腑疾病的产生，达到自我疗愈的效果。

[0006] 技术方案：为实现上述目的，本实用新型采用的技术方案为：

[0007] 一种瑜伽深度按摩架，包括座架、靠背部和靠背部套盒，所述靠背部套盒的一端通过座架支撑设置，所述靠背部和靠背部套盒为线形结构，所述靠背部与靠背部套盒滑动式

连接，且所述靠背部和靠背部套盒的轴线位于一直线上，拉动靠背部沿靠背部套盒的轴线方向伸缩并固定。

[0008] 进一步的，所述靠背部为实心梯形体结构，所述靠背部套盒为空心梯形体结构，所述靠背部外壁面与靠背部套盒的内壁面相对设置。

[0009] 进一步的，所述靠背部套盒的轴向长度为 85-100cm，厚度为 0.3-0.5cm，所述靠背部套盒的截面空心梯形的上底面长度为 0.8-1cm，下底面长度为 11-11.5cm，两腰长度 7cm；所述靠背部的轴向长度为 60-65cm，厚度 0.2cm，所述靠背部的截面实心梯形的上底面长度为 0.2-0.4cm，下底面长度为 10-10.5cm，两腰长度 6.5cm。

[0010] 进一步的，所述靠背部套盒的上部壁面上设置上下排列的若干组通孔，每组通孔由三角分布的螺丝孔构成，三角分布的螺丝孔为正三角或倒三角，所述靠背部的下部外壁面上设置与螺丝孔对应数量和位置的隐形螺丝，拉动靠背部沿靠背部套盒的轴线方向运动，隐形螺丝正好穿过对应的螺丝孔固定住靠背部和靠背部套盒的相对位置。

[0011] 进一步的，所述座架为板状结构，在座架的上表面设有凹槽，所述靠背部套盒为两个或两个以上，沿凹槽方向自由调节相对位置。

[0012] 进一步的，所述凹槽长度为 30-35cm，宽度为 4-5cm。

[0013] 进一步的，所述座架包括一矩形板与等腰三角形板，所述矩形板的长边与等腰三角形的底边铰接设置，所述凹槽设置在矩形板上。

[0014] 有益效果：本实用新型的优点如下：

[0015] 1、靠背部设置为直线型的两个梯形柱，遵循了腰背部经络的走向，能提高经络按摩的效果；梯形柱前后侧设置了一定的长度，其前侧比较短，减少了梯形柱与穴位、痛点的接触面，可以深入刺激相应的穴位或痛点，后侧长度及梯形柱内外活动范围都是根据人体腰背部左右之间经络的距离来设定的。

[0016] 2、此按摩架要求练习者屈膝站立，梯形柱与腰背部能接触的区域没有一个专门的固定点，而且练习者可以根据受力点的需要，合理利用身体重量、来自地面或支架的蹬力，加上正确的瑜伽式深呼吸，可以适当调节腰背部受力点的承受力量，达到深度按摩的效果。

[0017] 3、本实用新型结构简单、成本低、实用性强，能够使消费者根据需要深度按摩腰部、背部的穴位或痛点，也可以依次按摩脊柱及旁侧的膀胱经，提高按摩效果。按摩架可广泛应用于按摩店、办公室、家庭、健身房以及瑜伽馆中。

附图说明

[0018] 图 1 为本实用新型的结构示意图。

[0019] 图 2 为本实用新型靠背部套盒的结构示意图。

[0020] 图 3 为本实用新型靠背部的结构示意图。

具体实施方式

[0021] 下面结合附图对本实用新型作更进一步的说明。

[0022] 本实用新型将瑜伽健康理念、中医经络理论与健身架结合，通过瑜伽呼吸法对某一穴位或痛点反复多次进行深度按摩，从而快速缓解腰背部疼痛、缓解某些脏腑疾病的产生，达到自我疗愈的效果。

[0023] 装置如下：图 1，一种瑜伽深度按摩架，包括座架 1、靠背部 2 和靠背部套盒 3，所述靠背部套盒 3 的一端通过座架 1 支撑设置，所述靠背部 2 和靠背部套盒 3 为线形结构，所述靠背部 2 与靠背部套盒 3 滑动式连接，且所述靠背部 2 和靠背部套盒 3 的轴线位于一直线上，拉动靠背部 2 沿靠背部套盒 3 的轴线方向伸缩并固定。

[0024] 所述靠背部 2 为实心梯形体结构，所述靠背部套盒 3 为空心梯形体结构，所述靠背部 2 外壁面与靠背部套盒 3 的内壁面相对设置。

[0025] 进一步的，所述靠背部套盒 3 的轴向长度为 85-100cm，厚度为 0.3-0.5cm，所述靠背部套盒 3 的截面空心梯形的上底面长度为 0.8-1cm，下底面长度为 11-11.5cm，两腰长度约 7cm；所述靠背部 2 的轴向长度为 60-65cm，厚度为约 0.2cm，所述靠背部 2 的截面实心梯形的上底面长度为 0.2-0.4cm，其上底面长度小于一个拇指的宽度，这样才能使相应的穴位点或痛点得到深度按摩，下底面长度为 10-10.5cm，最大不超过 10.5cm，以保证两靠背部 2 靠近时可以按摩到脊柱两侧的膀胱经。两腰长度为约 6.5cm。上述各尺寸中，靠背部套盒 3 的大小应该均比靠背部 2 大，保证靠背部套盒 3 能附着在靠背部 2 外侧。靠背部套盒 3 各个面应保持一定的厚度，以保证能支撑靠背部 2 的重量。

[0026] 图 2 和 3，所述靠背部套盒 3 的上部壁面上设置上下排列的若干组通孔，每组通孔由三角分布的螺丝孔 9 构成，三角分布的螺丝孔 9 为正三角或倒三角，具备良好的稳定效果。所述靠背部 2 的下部外壁面上设置与螺丝孔 9 对应数量和位置的隐形螺丝 8，拉动靠背部 2 沿靠背部套盒 3 的轴线方向运动，隐形螺丝 8 正好穿过对应的螺丝孔 9 固定住靠背部 2 和靠背部套盒 3 的相对位置。

[0027] 所述座架 1 为板状结构，在座架 1 的上表面设有矩形凹槽 4，所述靠背部套盒 3 为两个或两个以上，沿矩形凹槽 4 方向自由调节相对位置。所述凹槽 4 长度为 30-35cm，宽度为 4-5cm。所述座架 1 包括一矩形板与等腰三角形板，所述矩形板的长边与等腰三角形的底边铰接设置，所述凹槽 4 设置在矩形板上。所述矩形板的长边与等腰三角形的底边的铰接设置，可以满足竖直放置时，靠背部 2 与地面的不同角度的需求，以及水平放置时，满足双脚踩在等腰三角形上时不同方向的反作用力。

[0028] 此按摩架造价便宜，占地面积小，携带方便。可以靠墙放置，也可以平放于地面。

[0029] 一种瑜伽深度按摩架的使用方法一：座架 1 放置地面，通过座架 1 将靠背部套盒 3 支撑起来，所述靠背部套盒 3 与座架 1 之间的角度调节通过旋转并固定矩形板与等腰三角形板实现；沿靠背部套盒 3 轴向牵引靠背部 2，使靠背部 2 伸出靠背部套盒 3 至合适长度，通过隐形螺丝 8 和螺丝孔 9 固定；沿座架 1 的矩形凹槽 4 方向内外移动两个靠背部 2 至合适位置固定；练习者屈膝站立至座架 1 上，背部脊条挤压靠背部 2，通过瑜伽式深呼吸按摩整条脊条，或背部脊条两侧肌肉部位挤压靠背部 2，按摩背部或腰部肌肉。

[0030] 一种瑜伽深度按摩架的使用方法二：靠背部套盒 3 贴合底面放置，旋转矩形板与等腰三角形板至适合角度位置固定，满足三角形板用于双脚支撑用力；沿靠背部套盒 3 轴向牵引靠背部 2，使靠背部 2 伸出靠背部套盒 3 至合适长度，通过隐形螺丝 8 和螺丝孔 9 固定；沿座架 1 的矩形凹槽 4 方向内外移动两个靠背部 2 至合适位置固定；练习者屈膝仰卧，背靠在靠背部 2 上，利用身体的重量和腿部力量，通过瑜伽呼吸法，按摩脊柱及脊柱旁侧的膀胱经，或固定某脊椎、脊椎旁侧反复并深度按摩相关穴位或痛点。

[0031] 作为一种优选方案，所述座架 1 与靠背部套盒 3 垂直安装。所述座架 1 长 45-50cm，

宽 10-15cm, 宽度应长于背部套盒 3 的前后径。所述座架 1 内有一凹槽 4，凹槽 4 长 30-32cm，宽 6-8cm，嵌于凹槽 4 内的两个木制的靠背部 2 可以内外移动。靠背部 2 在凹槽 4 内内外移动可以按摩膀胱经在腰背部所经过的区域，也可以根据需要，按摩腰背部的某个穴位和痛点。

[0032] 练习方法是固定某脊椎旁侧的同时按摩相应的穴位或痛点。如固定胸椎旁侧时，通过瑜伽胸式呼吸深度按摩胸椎旁侧 1.5 寸或 3 寸；固定腰椎旁侧时，通过瑜伽腹式呼吸深度按摩腰椎旁侧 1.5 寸或 3 寸；固定骶椎旁侧时，通过瑜伽腹式呼吸深度按摩骶椎、尾椎旁侧 1.5 寸、3 寸、骶后孔处、尾骨旁；通过完全呼吸，依次按摩脊柱和膀胱经。

[0033] 瑜伽胸式呼吸可以深度扩张与收缩肺部和肋间肌，从而活动胸椎及胸背部肌肉，当固定背部某穴位或痛点时，胸式呼吸可以使受力点力量加大，起到深度按摩的作用；通过腹式呼吸收缩与扩张腹部肌肉和腹腔，从而活动腰椎、骶椎、尾椎及腰部肌肉。腹式呼吸可以使腰部相应区域的受力点力量加大，起到深度按摩的作用。

[0034] 作为一种优选方案，练习方法是依靠身体的重量、两脚踩地的力量，固定某个穴位或痛点，在穴位或痛点上上下、左右、绕圈、向内的方式反复多次按压，起到深度按摩的作用。

[0035] 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原理的前提下，还可以做出若干改进和润饰，这些改进和润饰也应视为本实用新型的保护范围。

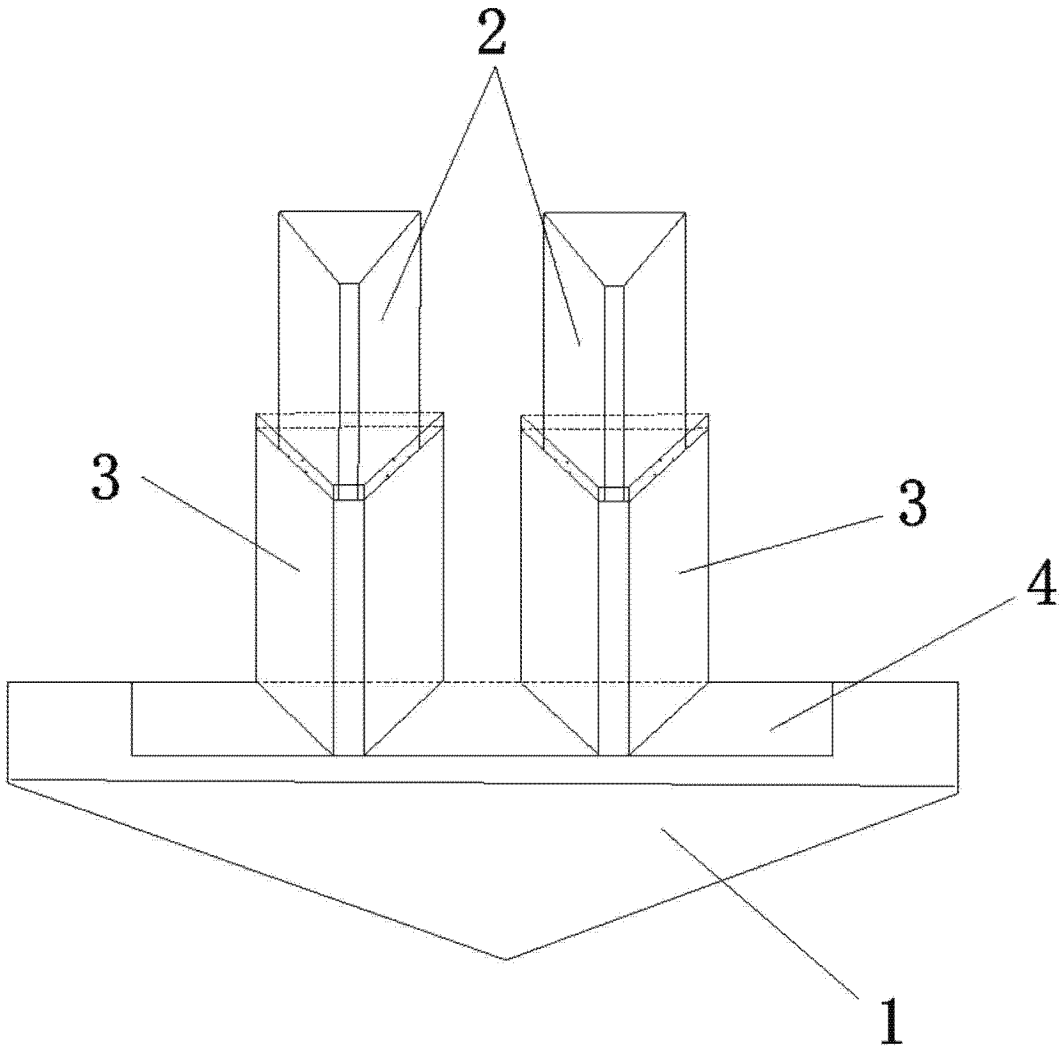


图 1

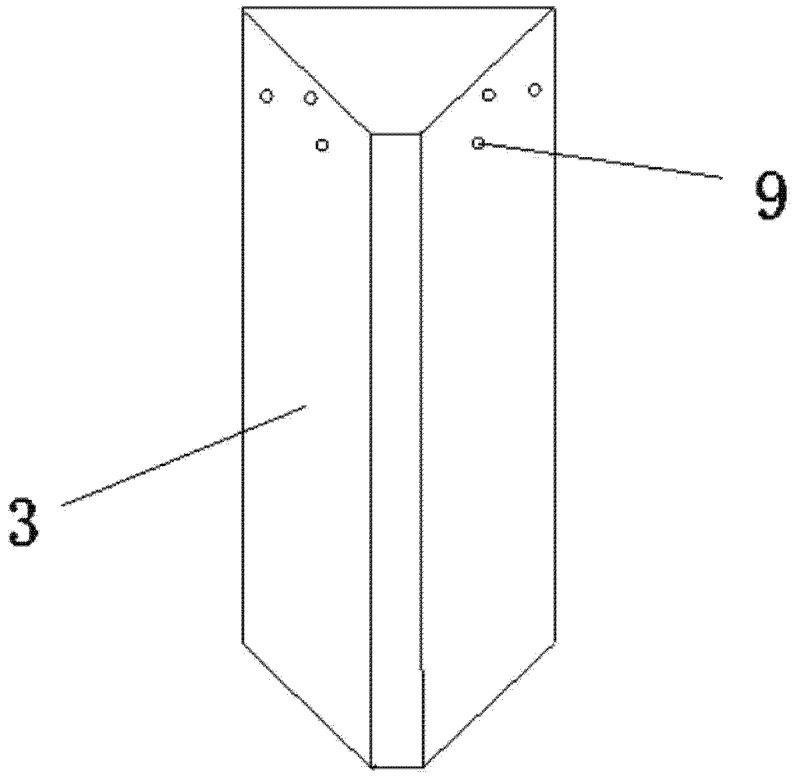


图 2

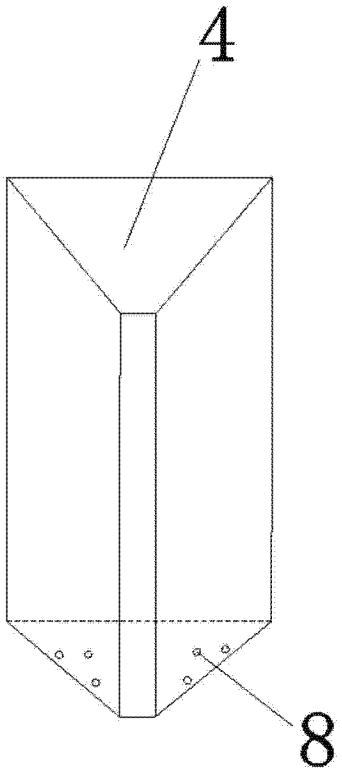


图 3