

(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 201988102 U

(45) 授权公告日 2011. 09. 28

(21) 申请号 201020667320. X

(22) 申请日 2010. 12. 17

(73) 专利权人 山东理工大学

地址 255000 山东省淄博市高新技术产业开
发区高创园 D 座 1012 室

(72) 发明人 韩盛祥

(51) Int. Cl.

A63B 21/055(2006. 01)

A63B 22/04(2006. 01)

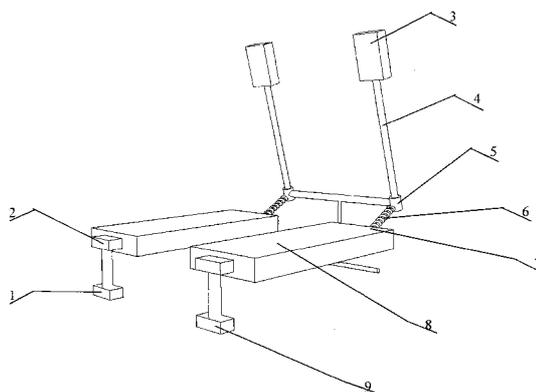
权利要求书 1 页 说明书 2 页 附图 1 页

(54) 实用新型名称

弹性踏板划船练习器

(57) 摘要

一种弹性踏板划船练习器,属于体育运动健身器材领域。在扶手架(4)上端安装扶手(3),下端通过上转轴(5)与弹簧(6)的上端连成一体,弹簧(6)的下端通过下转轴(7)与踏板(8)连成一体,踏板(8)通过上固定轴(2)和下固定轴(9)连接,固定在底垫(1)上。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. 弹性踏板划船练习器,其特征在于:在扶手架(4)上端安装扶手(3),下端通过上转轴(5)与弹簧(6)的上端连成一体。
2. 根据权利要求1所述的弹性踏板划船练习器,其特征在于:弹簧(6)的下端通过下转轴(7)与踏板(8)连成一体。
3. 根据权利要求1所述的弹性踏板划船练习器,其特征在于:踏板(8)通过上固定轴(2)和下固定轴(9)连接,固定在底垫(1)上。

弹性踏板划船练习器

技术领域

[0001] 本实用新型涉及一种弹性踏板划船练习器,属于健身器材领域。

技术背景

[0002] 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,但对于腰部和腿部锻炼的还比较少,该实用新型是一种利用短短的休息时间进行腰部和腿部锻炼,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。该弹性踏板划船练习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弹性踏板划船练习器。

[0005] 本实用新型解决其技术问题所采用的技术方案是:该弹性踏板划船练习器,其特征在于:包括扶手、扶手架、上转轴、弹簧、下转轴、踏板、上固定轴、下固定轴、底垫,在扶手架上端安装扶手,下端通过上转轴与弹簧的上端连成一体,弹簧的下端通过下转轴与踏板连成一体,踏板通过上固定轴和下固定轴连接,固定在底垫上。练习者站在摆动板上,手握扶手,上下踩动即可练习。

[0006] 使用时,人体双脚分别站在踏板上,双手握住扶手架前后摇摆,双脚用力下压,利用人双脚依次向下蹬摆让弹簧伸张和收缩,弹簧伸张越长,通过往返上下交替运动以增强腰腿部肌肉的力量。可有效地锻炼下肢肌肉群力量,对腰背的锻炼尤为明显,能缓解腰背酸痛症状,同时可提高腰背肌群的生理活性。

[0007] 与现有技术相比,本实用新型所具有的有益效果是:人站在踏板上,安全系数较大,不易发生伤害事故。该弹性踏板划船练习器充分利用弹簧的力学原理,使弹簧收缩与伸张均匀,人体腰腿肌肉力量有多大,伸张压力就有多大,并且使全脚产生压力,加大脚部肌肉群的落

[0008] -1- 地力量,加快腰腿部和脚底各部位血液循环,使腰部、脚部和腿部肌肉加强,提高锻炼身体的功能,对关节疼痛、腰腿疼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

[0009] 图1是本实用新型弹性踏板划船练习器的最佳实例,其中:(1)底座(2)上固定轴

(3) 扶手 (4) 扶手架 (5) 上转轴 (6) 弹簧 (7) 下转轴 (8) 踏板 (9) 下固定轴

具体实施方式

[0010] 下面结合附图对本实用新型弹性踏板划船练习器作进一步说明：

[0011] 如图所示：弹性踏板划船练习器，在扶手架 4 上端安装扶手 3，下端通过上转轴 5 与弹簧 6 的上端连成一体，弹簧 6 的下端通过下转轴 7 与踏板 8 连成一体，踏板 8 通过上固定轴 2 和下固定轴 9 连接，固定在底座 1 上。练习者站在摆动板上，手握扶手，上下踩动即可练习。

[0012] 弹簧可随人体腰腿肌肉力量大小更换。

[0013] 使用时，人体双脚分别站在踏板上，双手握住扶手架前后摇摆，双脚用力下压，利用人双脚依次向下蹬摆让弹簧伸张和收缩，弹簧伸张越长，通过往返上下交替运动以增强腰腿部肌肉的力量。可有效地锻炼下肢肌肉群力量，对腰背的锻炼尤为明显，能缓解腰背酸痛症状，同时可提高腰背肌群的生理活性。

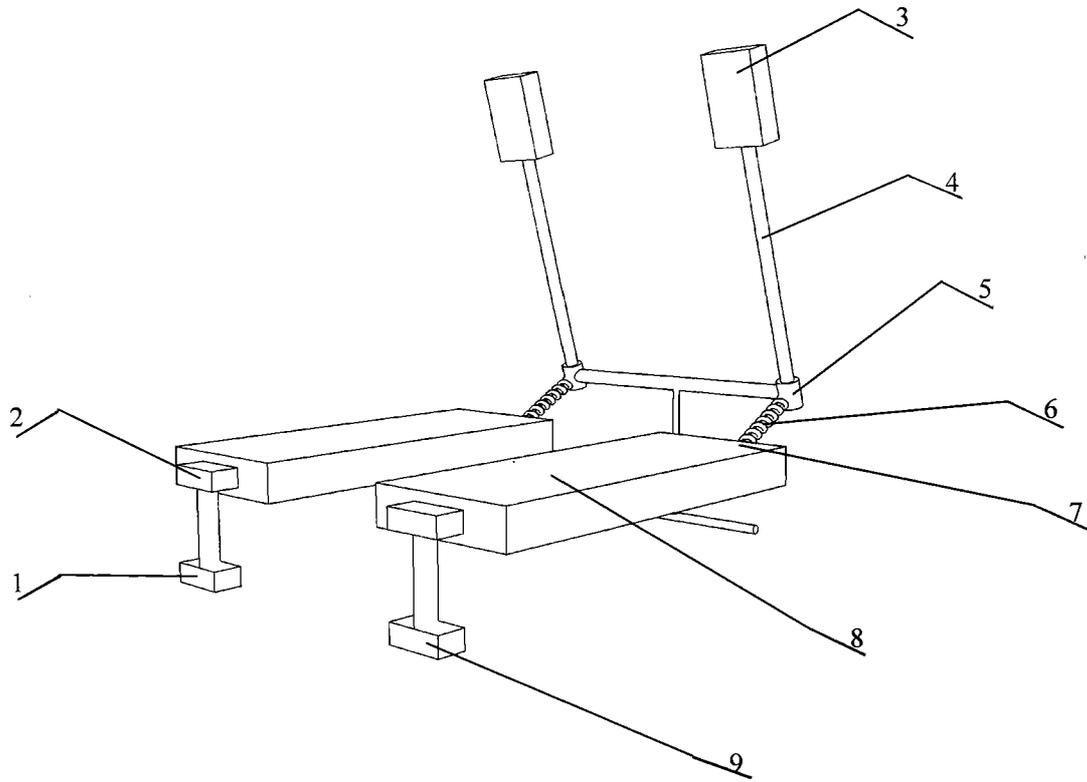


图 1