



(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 201453957 U

(45) 授权公告日 2010.05.12

(21) 申请号 200920111593.3

(22) 申请日 2009.07.01

(73) 专利权人 张天祥

地址 652300 云南省弥勒县红河烟卷烟厂制
造三部二车间

(72) 发明人 张天祥

(74) 专利代理机构 云南协立专利事务所 53108

代理人 旃习涵

(51) Int. Cl.

A63B 23/02 (2006.01)

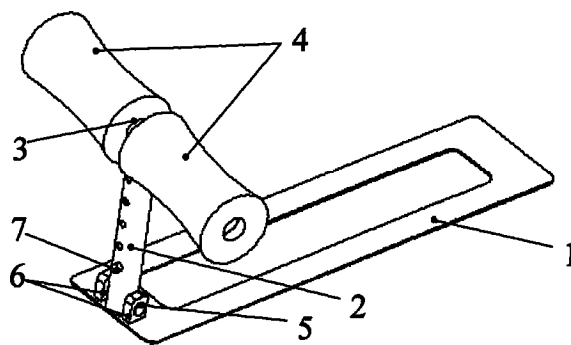
权利要求书 1 页 说明书 2 页 附图 2 页

(54) 实用新型名称

一种仰卧起坐的辅助装置

(57) 摘要

本实用新型公开了一种仰卧起坐的辅助装置。该装置由压板 1、连杆 2、T 型连杆 3、海绵 4、圆柱销 5、连接块 6 和用弹簧支撑的定位销 7 组成；压板上焊接两块打有圆孔的连接块，将圆柱销插入所述的圆孔中，使压板和连杆相互固定；连杆的内部中空，T 型连杆的纵向杆插入连杆内部；连杆与 T 型连杆之间用弹簧支撑的定位销连接；海绵包裹在 T 型连杆的横向杆上。所述的连杆上加工一排均匀分布的直径相同的圆孔。所述的连杆下部靠压板一侧打磨一个斜角；T 型连杆的纵向杆的内部中空，底端加工一个圆孔，直径与连杆上的圆孔相同。装置结构简单合理，使仰卧起坐容易坚持，有效提高锻炼效果。



1. 一种仰卧起坐的辅助装置,其特征在于:该装置由压板、连杆、T型连杆、海绵、圆柱销、连接块和用弹簧支撑的定位销组成;压板上焊接两块打有圆孔的连接块,将圆柱销插入所述的圆孔中,使压板和连杆相互固定;连杆的内部中空,T型连杆的纵向杆插入连杆内部;连杆与T型连杆之间用弹簧支撑的定位销连接;海绵包裹在T型连杆的横向杆上。

2. 根据权利要求1所述的仰卧起坐的辅助装置,其特征在于:所述的连杆上加工一排均匀分布的直径相同的圆孔。

3. 根据权利要求1或2所述的仰卧起坐的辅助装置,其特征在于:所述的连杆下部靠压板一侧打磨一个斜角;T型连杆的纵向杆的内部中空,底端加工一个圆孔,直径与连杆上的圆孔相同。

一种仰卧起坐的辅助装置

技术领域

[0001] 本实用新型涉及健身器材,更具体地说,本实用新型是一种用于仰卧起坐锻炼的辅助装置。

背景技术

[0002] 随着社会发展和生活水平的提高,越来越多的人关注身体的健康和追求健美的体形。无疑,仰卧起坐是一种简便易行、效果确切的锻炼方式。但是,在刚开始锻炼时,尤其对于腹肌力量不足的人来说,自己往往无法完成一个标准的动作。双脚会不自由的翘起来,使锻炼效果大打折扣,积极性也受到影响,如果到健身房锻炼又受时间和经费的限制。长期以来,人们心中都渴望有一个可在卧床上辅助自己做仰卧起坐的装置。令人遗憾的是,迄今为止尚未发现相关产品的报道。

发明内容

[0003] 本实用新型的目的是针对现有技术的不足,提供一种仰卧起坐的辅助装置。该装置可帮助人们在卧床上循序渐进的进行锻炼。

[0004] 本实用新型的目的通过下述技术方案予以实现。

[0005] 本实用新型提供了一种仰卧起坐的辅助装置,该装置由压板、连杆、T型连杆、海绵、圆柱销、连接块和用弹簧支撑的定位销组成。压板上焊接两块打有圆孔的连接块,将圆柱销插入所述的圆孔中,使压板和连杆相互固定;连杆的内部中空,T型连杆的纵向杆插入连杆内部。连杆与T型连杆之间用弹簧支撑的定位销连接。海绵包裹在T型连杆的横向杆上。

[0006] 连杆上加工一排均匀分布的直径相同的圆孔,用于定位T型连杆的高度位置。连杆下部靠压板一侧打磨一个斜角,以使连杆以圆柱销为轴心旋转,增加使用过程中连杆受力的合理性。

[0007] 本实用新型的使用方法和工作原理:

[0008] 将压板插入床垫下固定,压下定位销,移动调整T型连杆至合适位置,松开定位销固定住T型连杆,将双脚伸入海绵的下面并勾住T型连杆的横向杆,依靠床垫和使用者自身的重量固定住压板,即可开始做仰卧起坐运动。不锻炼时,通过连杆以圆柱销为轴心旋转,将所述装置折叠,便于收藏。

[0009] 与现有技术相比,本实用新型具有以下突出的优点:

[0010] 1. 结构简单合理,所述装置巧妙地利用了床垫和使用者自身的重量来固定仰卧起坐的压板。2. 拆装容易,不占空间,不用时可压下连杆,收缩至床边,也可拆卸折叠后收藏至衣柜或抽屉内。3. 锻炼方便,随时都可进行,晚上临睡时、早晨起床前、工作疲倦休憩思考时,或是在风雨交加的日子,足不出户,轻松的拉出本装置,就可进行锻炼。4. 在辅助装置的帮助下,锻炼轻松自如动作规范,容易坚持,效果良好。5. 如果宾馆酒店房间备有所述装置,将极大的方便旅客锻炼身体,提升酒店的竞争力。综上所述,本产品的实用性极强,市场

应用前景广阔。

附图说明

- [0011] 图 1 是本实用新型一种实施方式的立体示意图；
[0012] 图 2 是图 1 所示装置的主视图；
[0013] 图 3 是图 1 所示装置的俯视图；
[0014] 图 4 是图 1 所示装置的左视图。
[0015] 压板 1、连杆 2、T 型连杆 3、海绵 4、圆柱销 5、连接块 6、弹簧支撑定位销 7、弹簧 8。

具体实施方式

[0016] 下面结合附图与具体实施例对本实用新型作进一步详细的说明，但这并不是对本实用新型保护范围的限定。

[0017] 实施例

[0018] 仰卧起坐的辅助装置由压板 1、连杆 2、T 型连杆 3、海绵 4、圆柱销 5、连接块 6 和用弹簧支撑的定位销 7 组成。压板 1 上焊接两块打有圆孔的连接块 6，将圆柱销 5 插入所述的圆孔中，使压板 1 和连杆 2 相互固定；连杆 2 的内部中空，T 型连杆 3 的纵向杆插入连杆 2 内部。连杆 2 与 T 型连杆 3 之间用弹簧支撑的定位销 7 连接。海绵 4 包裹在 T 型连杆 3 的横向杆上。

[0019] 连杆 2 上加工一排均匀分布的直径相同的圆孔，用于定位 T 型连杆 3 的高度位置。连杆 2 下部靠压板 1 一侧打磨一个斜角，目的是使连杆 2 以圆柱销 5 为轴心旋转，增加使用过程中连杆 2 受力的合理性，以及可将本装置折叠，便于收藏保管。连杆 2 的长度根据日常生活中使用的床垫的厚度而定，比床垫的厚度尺寸略短。

[0020] T 型连杆 3 由两根相互垂直的连杆经过焊接固定而成，作用是勾住使用者的脚。T 型连杆 3 的纵向杆的内部中空，底端加工一个圆孔，直径与连杆 2 上的圆孔相同，孔内安装一个由弹簧 8 压住的定位销 7，压下定位销 7 可移动调整 T 型连杆 3 的高度，达到舒适的使用位置。

[0021] 海绵 4 包裹在 T 型连杆 3 的横向杆上，作用是在使用者的脚接触 T 型连杆 3 的横向杆的时候，缓冲和减少使用者的脚弓面与 T 型连杆 3 之间的压力、摩擦力，让使用者能舒服的做仰卧起坐。

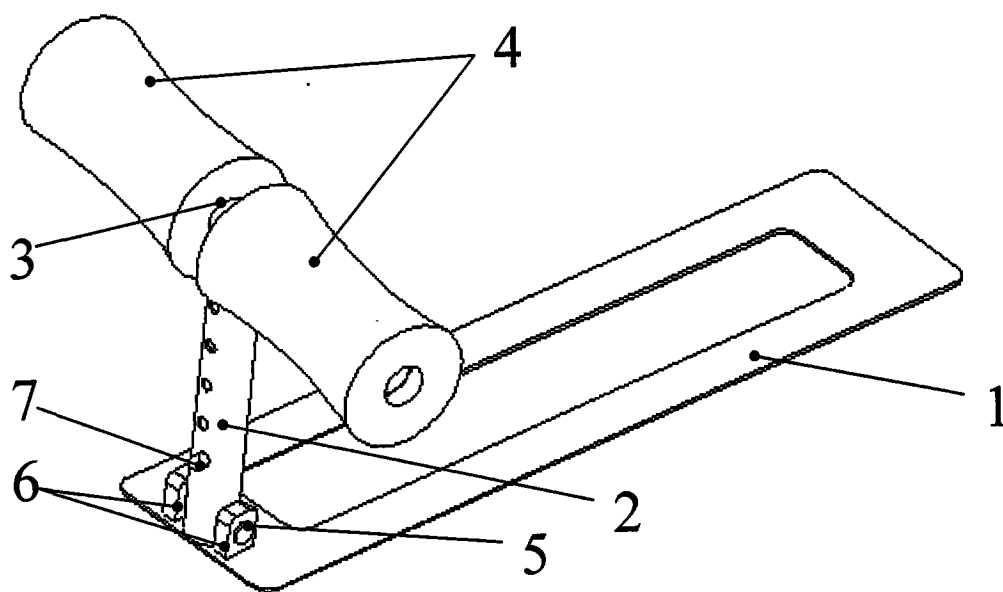


图 1

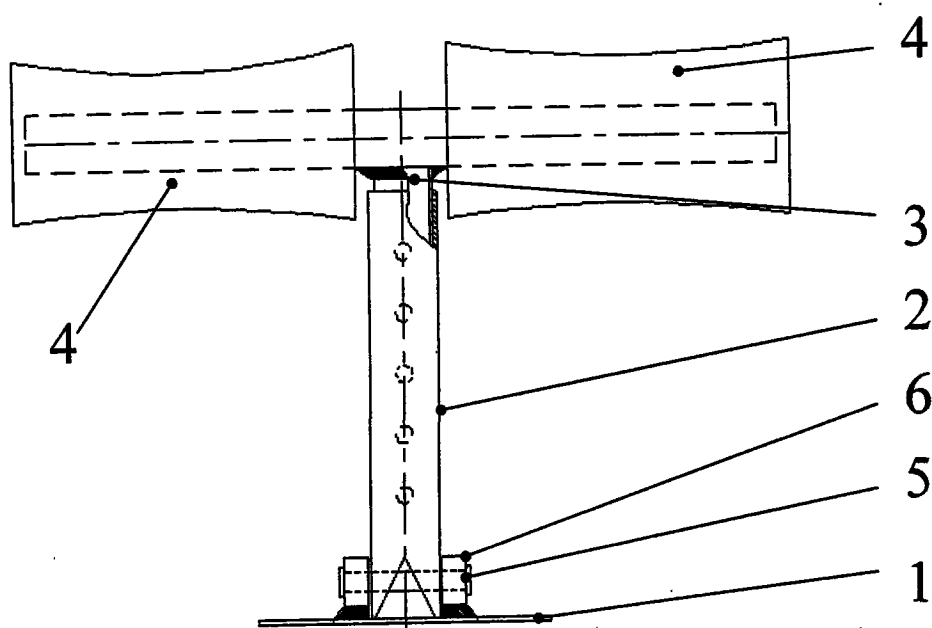


图 2

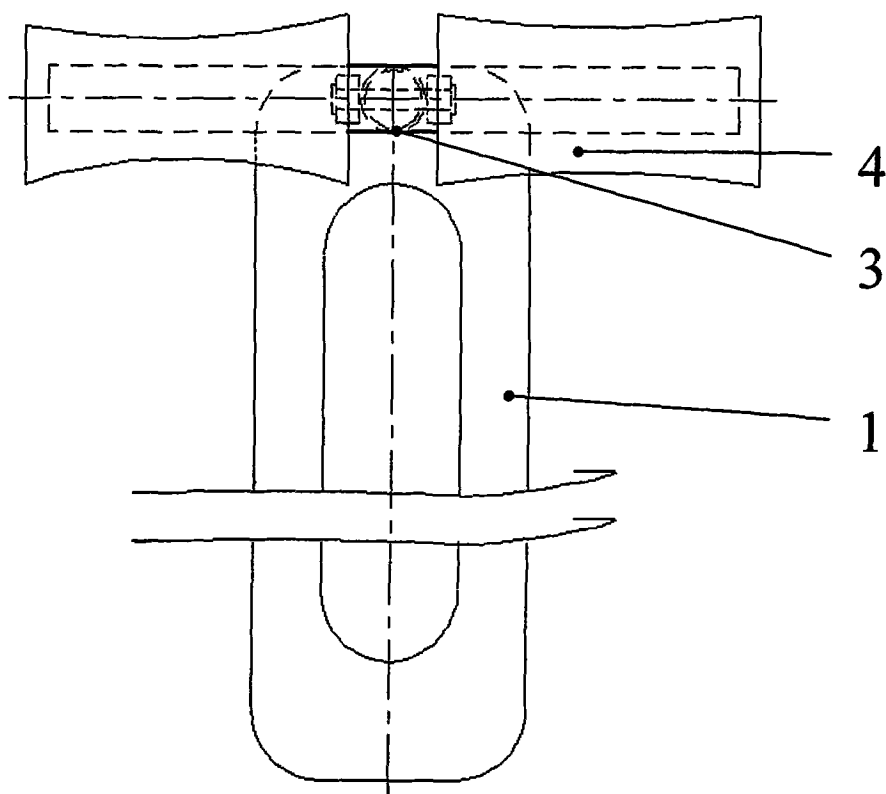


图 3

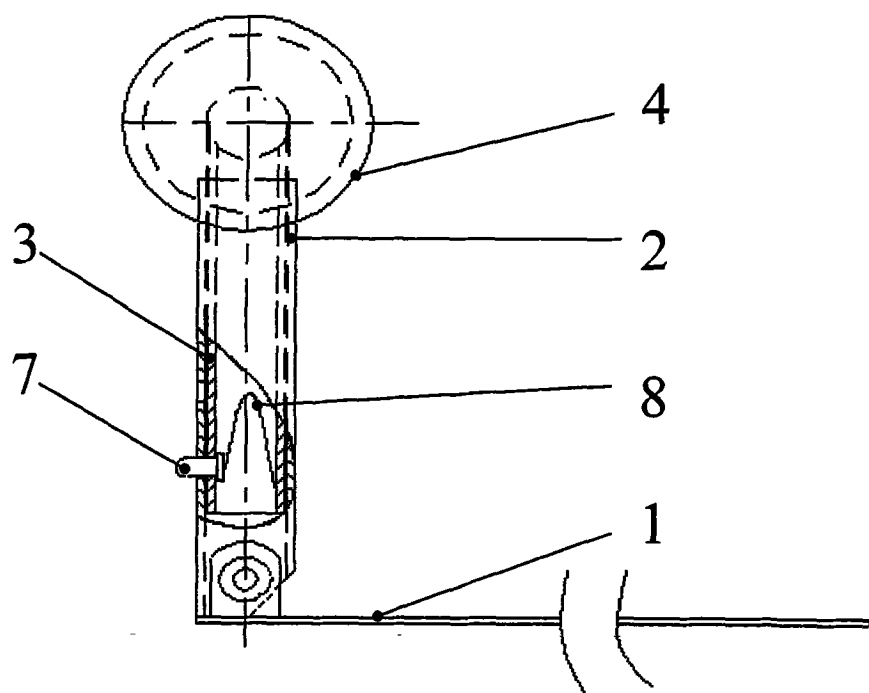


图 4