



## (12)实用新型专利

(10)授权公告号 CN 208081722 U

(45)授权公告日 2018. 11. 13

(21)申请号 201820507499.9

(22)申请日 2018.04.10

(73)专利权人 襄阳市中心医院

地址 441021 湖北省襄阳市襄城区荆州街  
136号

(72)发明人 黄雪梅 杨婕

(74)专利代理机构 西安汇恩知识产权代理事务  
所(普通合伙) 61244

代理人 邢立立

(51)Int.Cl.

A63B 21/055(2006.01)

A63B 23/12(2006.01)

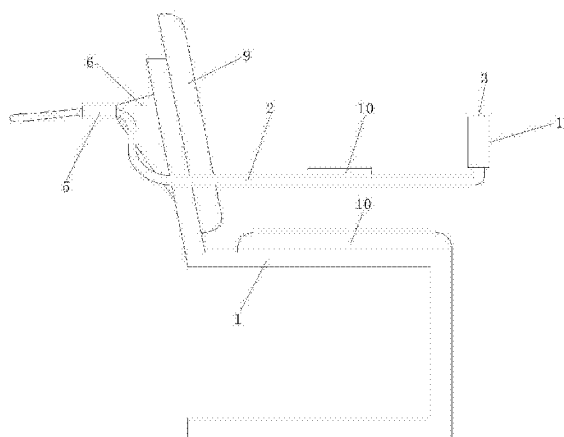
权利要求书1页 说明书2页 附图1页

### (54)实用新型名称

一种上肢外展训练锻炼装置

### (57)摘要

本实用新型公开一种上肢外展训练锻炼装置,包括座椅,所述座椅的左右两侧均固定设置训练支架,所述训练支架的前端向上垂直设置形成握把,其后端延伸至座椅椅背后方,且相互交错形成剪刀型结构,且交错处固定设置销轴,所述销轴外部固定设置保护套,所述保护套通过固定设置连接件与座椅椅背固定连接,所述训练支架的后端相对的内侧固定设置若干个一一对应的挂扣,且一一对应的挂扣之间固定设置弹簧。本实用新型不受场地和时间的限制,搬运方便,容易使用;训练装置在使用时,受训练者在正常坐姿下,双手握在握把上,双臂反复内收、外展来增加上肢肌肉力量,训练时的负载力量可依据训练者的实际状态调整,负载力量通过更换弹簧进行调整实现。



1. 一种上肢外展训练锻炼装置,包括座椅(1),其特征在于:所述座椅(1)的左右两侧均固定设置训练支架(2),所述训练支架(2)的前端向上垂直设置形成握把(3),其后端延伸至座椅椅背后方,且相互交错形成剪刀型结构,且交错处固定设置销轴(4),所述销轴(4)外部固定设置保护套(5),所述保护套(5)通过固定设置连接件(6)与座椅椅背固定连接,所述训练支架(2)的后端相对的内侧固定设置若干个一一对应的挂扣(7),且一一对应的挂扣(7)之间固定设置弹簧(8)。

2. 根据权利要求1所述的一种上肢外展训练锻炼装置,其特征在于:所述座椅(1)一体成型,且座椅(1)的椅背和椅座上均固定设置弹性垫(9)。

3. 根据权利要求1所述的一种上肢外展训练锻炼装置,其特征在于:所述训练支架(2)上均固定设置托板(10)。

4. 根据权利要求1所述的一种上肢外展训练锻炼装置,其特征在于:所述握把(3)上套有防滑套(11)。

5. 根据权利要求1所述的一种上肢外展训练锻炼装置,其特征在于:所述连接件(6)为三角体结构。

6. 根据权利要求1所述的一种上肢外展训练锻炼装置,其特征在于:所述弹簧(8)的数量至少为3个,且为不同的规格。

## 一种上肢外展训练锻炼装置

### 技术领域

[0001] 本实用新型涉及体育器材技术领域,具体涉及一种上肢外展训练锻炼装置。

### 背景技术

[0002] 现代社会生活发生了巨大的变化,同时也给人类带来了一些负面效应。体育锻炼是现代人增强体质、预防疾病、调节心理、愉悦身心、适应社会的有效方式之一,在现代社会生产和生活中具有积极的作用。有许多人利用早晚进行体育锻炼,目前虽然有许多健身器材,但对于上肢锻炼的还比较少。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。

### 实用新型内容

[0003] 本实用新型的目的在于针对现有技术的缺陷和不足,提供一种上肢外展训练锻炼装置。

[0004] 为实现上述目的,本实用新型采用的技术方案是:一种上肢外展训练锻炼装置,包括座椅,其创新点在于:所述座椅的左右两侧均固定设置训练支架,所述训练支架的前端向上垂直设置形成握把,其后端延伸至座椅椅背后方,且相互交错形成剪刀型结构,且交错处固定设置销轴,所述销轴外部固定设置保护套,所述保护套通过固定设置连接件与座椅椅背固定连接,所述训练支架的后端相对的内侧固定设置若干个一一对应的挂扣,且一一对应的挂扣之间固定设置弹簧。

[0005] 进一步的,所述座椅一体成型,且座椅的椅背和椅座上均固定设置弹性垫。

[0006] 进一步的,所述训练支架上均固定设置托板。

[0007] 进一步的,所述握把上套有防滑套。

[0008] 进一步的,所述连接件为三角体结构。

[0009] 进一步的,所述弹簧的数量至少为3个,且为不同的规格。

[0010] 采用上述结构后,本实用新型有益效果为:

[0011] 本实用新型结构简单、节省材料、造价相对较低,无需加装配重装置,而且不受场地和时间的限制,搬运方便,容易使用;训练装置在使用时,受训练者在正常坐姿下,双手握在握把上,双臂反复内收、外展来增加上肢肌肉力量,训练时的负载力量可依据训练者的实际状态调整,负载力量通过更换弹簧进行调整实现。

### 附图说明

[0012] 图1为本实用新型的侧视图;

[0013] 图2为本实用新型的俯视图。

[0014] 1座椅、2训练支架、3握把、4销轴、5保护套、6连接件、7挂扣、8弹簧、9弹性垫、10托板、11防滑套。

## 具体实施方式

[0015] 下面结合附图对本实用新型作进一步的说明。

[0016] 为了使本实用新型的目的、技术方案及优点更加清楚明白,以下结合附图及具体实施方式,对本实用新型进行进一步详细说明。应当理解,此处所描述的具体实施方式仅用以解释本实用新型,并不用于限定本实用新型。

[0017] 参看图1-2,一种上肢外展训练锻炼装置,包括座椅1,座椅的左右两侧均固定设置训练支架2,训练支架2的前端向上垂直设置形成握把3,其后端延伸至座椅椅背后方,且相互交错形成剪刀型结构,且交错处固定设置销轴4,销轴4外部固定设置保护套5,保护套5通过固定设置连接件6与座椅椅背固定连接,训练支架2的后端相对的内侧固定设置若干个一一对应的挂扣7,且一一对应的挂扣7之间固定设置弹簧8。训练装置在使用时,受训练者在正常坐姿坐在座椅1上,双手握在握把3上,双臂反复内收、外展来增加上肢肌肉力量,训练时的负载力量可依据训练者的实际状态调整,负载力量通过更换弹簧8进行调整实现。

[0018] 本实施例中,座椅1一体成型,且座椅的椅背和椅座上均固定设置弹性垫9。1一体成型成型的座椅1不仅美观而且耐用,而弹性垫9能够提高锻炼时的舒适度。

[0019] 本实施例中,训练支架2上均固定设置托板10。托板10能够支持手臂,起到辅助作用。

[0020] 本实施例中,握把3上套有防滑套11,能够防止在锻炼时双手滑落。

[0021] 本实施例中,连接件6为三角体结构。三角形具有稳固性特征,所以连接件6能够确保训练支架2使用时的稳定性和牢固性。

[0022] 本实施例中,弹簧8的数量至少为3个,且为不同的规格。可以根据实际情况增加或者减少弹簧8数量,也可更换不同规格的弹簧。

[0023] 以上所述,仅用以说明本实用新型的技术方案而非限制,本领域普通技术人员对本实用新型的技术方案所做的其它修改或者等同替换,只要不脱离本实用新型技术方案的精神和范围,均应涵盖在本实用新型的权利要求范围当中。

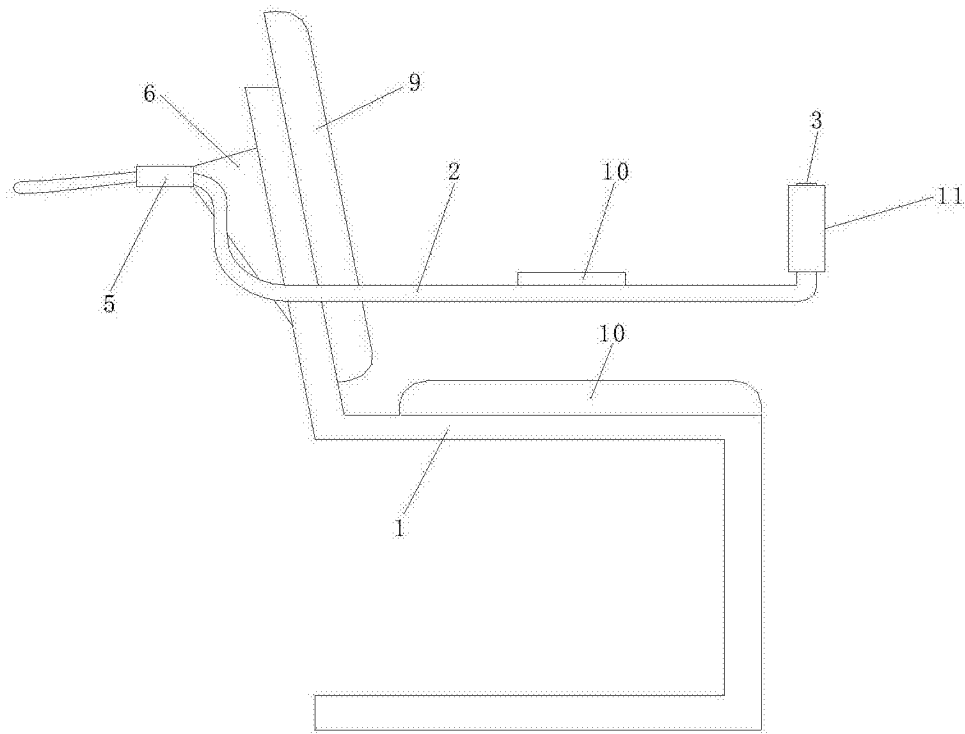


图1

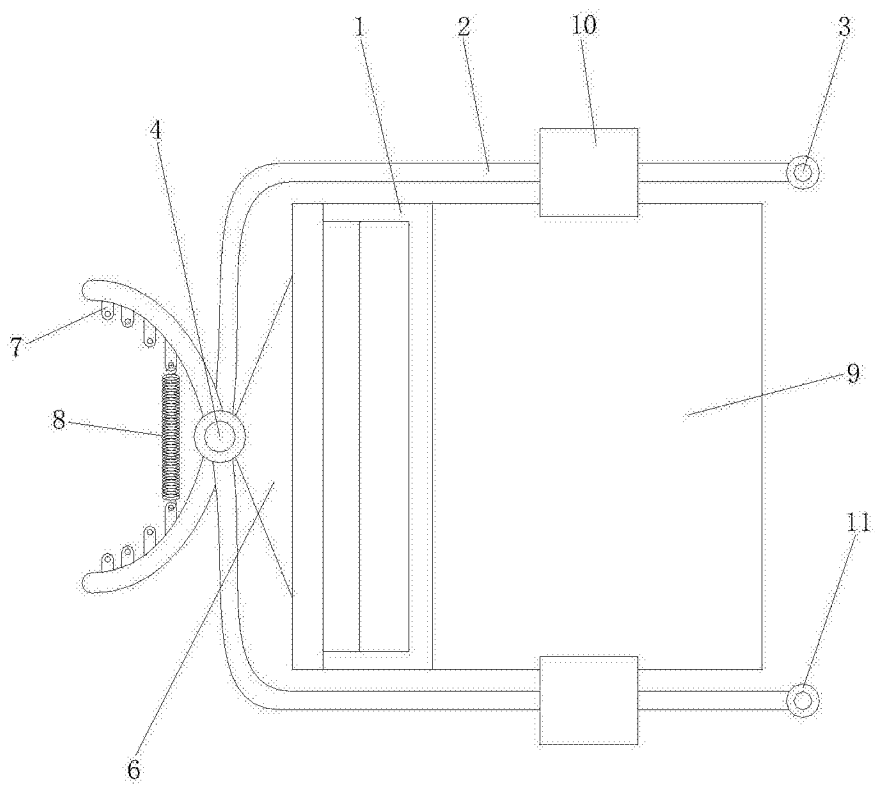


图2