

(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 202942596 U

(45) 授权公告日 2013. 05. 22

(21) 申请号 201220710133. 4

(22) 申请日 2012. 11. 27

(73) 专利权人 陈灵娇

地址 315000 浙江省宁波市海曙区药行街
31 号灵桥广场 7F-C1 室

(72) 发明人 陈灵娇

(51) Int. Cl.

A63B 23/02 (2006. 01)

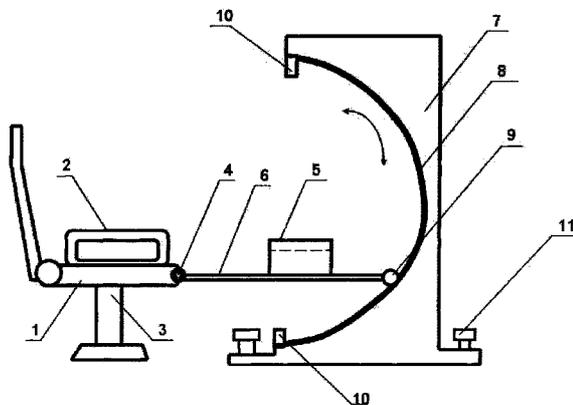
权利要求书1页 说明书2页 附图1页

(54) 实用新型名称

一种坐躺式腹肌锻炼器

(57) 摘要

本实用新型公开了一种坐躺式腹肌锻炼器，包括一可调节靠背角度、且设有扶手的锻炼椅，所述的锻炼椅底部通过一支撑柱和地面连接，所述的锻炼椅前部通过一和锻炼椅连接的转动销连接有一腹肌锻炼装置。优选的腹肌锻炼装置包括一和转动销连接、且其上部带有腿部固定板的摆杆以及一弧形连接座，所述的弧形连接座上设有一弧形滑轨，所述的摆杆头部通过一滑轮和弧形滑轨连接并可沿弧形滑轨滑动，且所述的弧形滑轨的上部和下部各设有一挡块。本实用新型的最大优点是：在坐着或躺下的情况下能很规范地锻炼腹部肌肉，且结构简单、使用方便。



1. 一种坐躺式腹肌锻炼器,包括一可调节靠背角度的锻炼椅,所述的锻炼椅上设有扶手,所述的锻炼椅底部通过一支撑柱和地面连接,其特征在于,所述的锻炼椅前部通过一和锻炼椅连接的转动销连接有一腹肌锻炼装置。

2. 根据权利要求 1 所述的一种坐躺式腹肌锻炼器,其特征在于,所述的腹肌锻炼装置包括一和转动销连接、且其上部带有腿部固定板的摆杆以及一弧形连接座,所述的弧形连接座上设有一弧形滑轨,所述的摆杆头部通过一滑轮和弧形滑轨连接并可沿弧形滑轨滑动,且所述的弧形滑轨的上部和下部各设有一挡块。

3. 根据权利要求 2 所述的一种坐躺式腹肌锻炼器,其特征在于,所述的弧形连接座和地面通过连接装置固接。

一种坐躺式腹肌锻炼器

技术领域

[0001] 本实用新型涉及一种身体锻炼器械,尤其涉及一种坐躺式腹肌锻炼器。

背景技术

[0002] 以身体平躺或以双手撑住地面、然后并拢双腿将双腿以反复上举和下放的方式,能够有效锻炼腹部肌肉群,但在不借助辅助器械的前提下,做上述动作很容易变形,从而影响锻炼效果,而目前市场上很少有专门以上述方式锻炼腹肌的锻炼器械。

实用新型内容

[0003] 本实用新型所要解决的技术问题是,提供一种在坐着或躺下的情况下能很规范地锻炼腹部肌肉、且结构简单、使用方便的坐躺式腹肌锻炼器。

[0004] 为解决上述技术问题,本实用新型提供的一种坐躺式腹肌锻炼器,包括一可调节靠背角度的锻炼椅,所述的锻炼椅上设有扶手,所述的锻炼椅底部通过一支撑柱和地面连接,所述的锻炼椅前部通过一和锻炼椅连接的转动销连接有一腹肌锻炼装置。

[0005] 作为本实用新型之优选,所述的腹肌锻炼装置包括一和转动销连接、且其上部带有腿部固定板的摆杆以及一弧形连接座,所述的弧形连接座上设有一弧形滑轨,所述的摆杆头部通过一滑轮和弧形滑轨连接并可沿弧形滑轨滑动,且所述的弧形滑轨的上部和下部各设有一挡块。

[0006] 作为改进,所述的弧形连接座和地面通过连接装置固接。

[0007] 采用上述措施后,其优点在于:锻炼者可坐在锻炼椅上,或者通过调节靠背角度躺在锻炼椅上,双手扶住扶手,将小腿伸进腿部固定板内,然后以腰部为轴心将进行双腿的上举和下放运动,此时摆杆以转动销为轴心,配合腿部的节奏,通过其头部滑轮在弧形滑轨上亦做上举和下放的动作;由于滑轮被限定在弧形滑轨上,则腿部亦只能在弧形滑轨范围内做上举及下放动作,这样动作就显得比较规范;挡块的设置可防止滑轮滑出弧形滑轨范围内;弧形连接座通过连接装置和地面固接后,使得该运动进行时更稳定。

附图说明

[0008] 图1所示的是本实用新型的外观结构图。

[0009] 其中:1、锻炼椅;2、扶手;3、支撑柱;4、转动销;5、腿部固定板;6、摆杆;7、弧形连接座;8、弧形滑轨;9、滑轮;10、挡块;11、螺栓。

具体实施方式

[0010] 下面结合附图和具体实施方式对本实用新型作进一步详细地说明。

[0011] 由图1可知,该坐躺式腹肌锻炼器包括一可调节靠背角度的锻炼椅1,在锻炼椅1上设有扶手2,该锻炼椅1底部通过一支撑柱3和地面连接,并且在锻炼椅1前部通过一和锻炼椅连接的转动销4连接有一腹肌锻炼装置。优选的腹肌锻炼装置包括一和转动销4连

接、且其上部带有腿部固定板 5 的摆杆 6 以及一弧形连接座 7,该弧形连接座 7 和地面通过螺栓 11 固接,在弧形连接座 7 上设有一弧形滑轨 8,摆杆 6 头部通过一滑轮 9 和弧形滑轨 8 连接并可沿弧形滑轨 8 滑动,且在弧形滑轨 8 的上部和下部各设有一挡块 10。

[0012] 本实用新型使用方式如下:锻炼者可坐在锻炼椅 1 上,或者通过调节靠背角度躺在锻炼椅 1 上,双手扶住扶手 2,将小腿伸进腿部固定板 5 内,然后以腰部为轴心将进行双腿的上举和下放运动,此时摆杆 6 以转动销 4 为轴心,配合腿部的节奏,通过其头部的滑轮 9 在弧形滑轨 8 上亦做上举和下放的动作;由于滑轮 9 被限定在弧形滑轨 8 上,则腿部亦只能在弧形滑轨 8 的范围内做上举及下放动作,这样动作就显得比较规范;挡块 10 的设置可防止滑轮 9 滑出弧形滑轨 8 的范围内;弧形连接座 7 通过螺栓 11 和地面固接后,使得该运动进行时更稳定。图 1 中箭头所指方向为腿部及摆杆 6 运动的方向。

[0013] 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技术原理的前提下,还可以做出若干改进和变形,这些改进和变形也应视为本实用新型的保护范围。

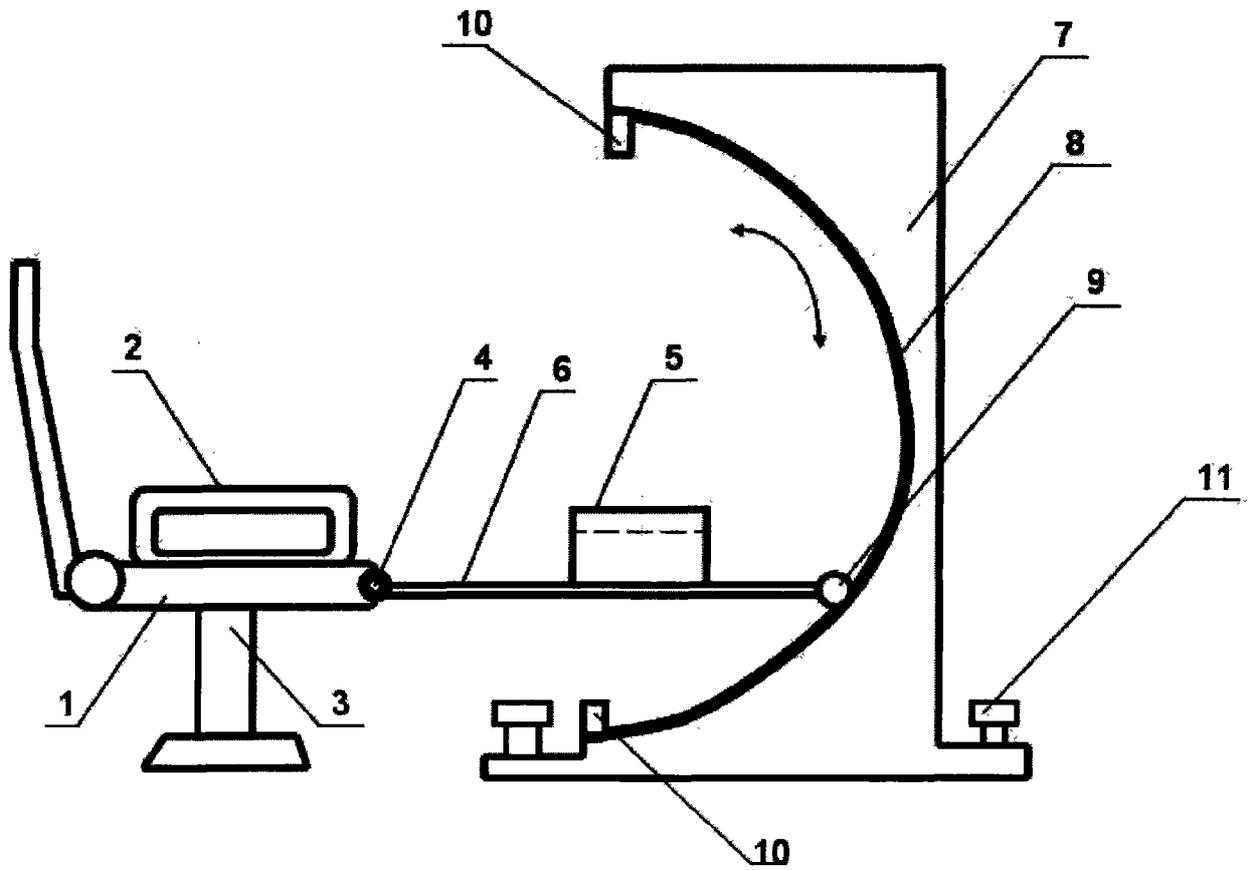


图 1