



## (12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 202526825 U

(45) 授权公告日 2012. 11. 14

(21) 申请号 201120561494. 2

(22) 申请日 2011. 12. 21

(73) 专利权人 临沂大学

地址 276000 山东省临沂市兰山区双岭路中段临沂大学体育学院

(72) 发明人 李欣

(51) Int. Cl.

A63B 21/06 (2006. 01)

A63B 23/04 (2006. 01)

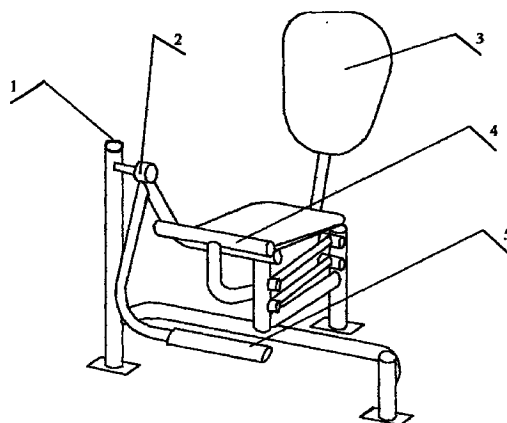
权利要求书 1 页 说明书 2 页 附图 1 页

(54) 实用新型名称

重力训练器

(57) 摘要

一种重力训练器,属于运动训练器材领域。座椅(3)安装在支架(1)的后侧,放腿柱(4)焊接在座椅(3)前方下端,转动柱(5)经转轴(2)连接固定在支架(1)上方。使用时,人坐在座椅上,双腿放在放腿柱上,双脚勾起转动柱,腿部用力向上将转动柱抬起。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. 重力训练器,其特征在于:包括支架、转轴、座椅、放腿柱、转动柱,座椅(3)安装在支架(1)的后侧,放腿柱(4)焊接在座椅(3)前方下端,转动柱(5)经转轴(2)连接固定在支架(1)上方。

## 重力训练器

### 技术领域

[0001] 本实用新型涉及一种重力训练器,属于运动训练器材领域。

### 技术背景

[0002] 当前,老龄化社会的逼近,环境污染的加重,生活水平的提高使得越来越多的人开始关注自己和家人的健康状况,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,各种各样健身器材的出现,为希望通过锻炼得到健康的人们带来了许多便利,目前虽然有许多健身器材,但对于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。该重力训练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重力训练器。

[0005] 本实用新型解决其技术问题所采用的技术方案是:该重力训练器,其特征在于:包括支架、转轴、座椅、放腿柱、转动柱,座椅安装在支架的后侧,放腿柱焊接在座椅前方下端,转动柱经转轴连接固定在支架上方。

[0006] 使用时,人坐在座椅上,双腿放在放腿柱上,双脚勾起转动柱,腿部用力向上将转动柱抬起,通过往返交替运动可锻炼腿部肌肉群的力量,对膝关节有很大的锻炼作用。

[0007] 与现有技术相比,本实用新型所具有的有益效果是:人坐在座椅上,双腿放在放腿柱上,安全系数较大,不易发生伤害事故。该重力训练器使腿部产生压力,加快腰腿部和腿部各部位血液循环,使腰部和腿部肌肉加强,对膝关节疼痛、腿疼患者恢复具有辅助治疗作用,可有效地锻炼下肢肌肉群力量,能缓解下肢酸痛症状。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

[0008] 图1是本实用新型重力训练器的最佳实例,其中:(1) 支架 (2) 转轴 (3) 座椅 (4) 放腿柱 (5) 转动柱

### 具体实施方式

[0009] 下面结合附图对本实用新型重力训练器作进一步说明:

[0010] 如图所示:重力训练器,座椅3安装在支架1的后侧,放腿柱4焊接在座椅3前方下端,转动柱5经转轴2连接固定在支架1上方。

[0011] 使用时,人坐在座椅上,双腿放在放腿柱上,双脚勾起转动柱,腿部用力向上将转动柱抬起,通过往返交替运动可锻炼腿部肌肉群的力量,对膝关节有很大的锻炼作用。

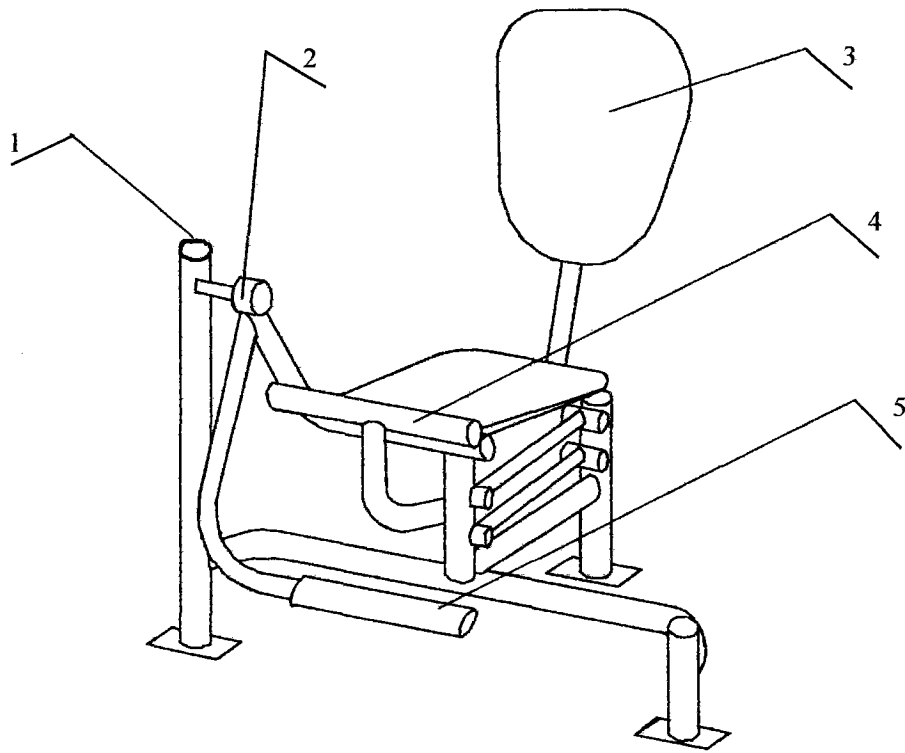


图 1