

(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 202219060 U

(45) 授权公告日 2012. 05. 16

(21) 申请号 201020678189. 7

(22) 申请日 2010. 12. 24

(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 邹勇

(51) Int. Cl.

A63B 23/02 (2006. 01)

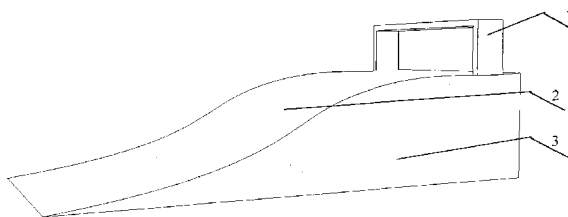
权利要求书 1 页 说明书 2 页 附图 1 页

(54) 实用新型名称

腹肌练习器

(57) 摘要

一种腹肌练习器,属于运动训练器材领域。曲线板 (2) 安装在支架 (3) 上面,卡脚环 (1) 固定在曲线板 (2) 的前方。练习者躺在曲线板上,把脚放在卡脚环里即可练习。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. 腹肌练习器,其特征在于:曲线板(2)安装在支架(3)上面。
2. 根据权利要求1所述的腹肌练习器,其特征在于:卡脚环(1)固定在曲线板(2)的前方。

腹肌练习器

技术领域

[0001] 本实用新型涉及一种腹肌练习器,属于运动训练器材领域。

技术背景

[0002] 现代社会生活方式给人类生存带来许多负面影响。当我们尽情享受现代文明的成果时,肥胖、心血管疾病以及心理压抑等“现代生活方式病”却悄然而至,严重影响着人类的健康。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,但对于腰部和腹部锻炼的还比较少。该实用新型是一种利用短短的休息时间进行腰部和腹部锻炼,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。该腹肌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腹肌练习器。

[0005] 本实用新型解决其技术问题所采用的技术方案是:该腹肌练习器,其特征在于:包括卡脚环、曲线板、支架,曲线板安装在支架上面,卡脚环固定在曲线板的前方。练习者躺在曲线板上,把脚放在卡脚环里即可练习。

[0006] 使用时,人体躺在曲线板上,双手抱在头后,腰腹部用力坐起,利用人双脚放在卡脚环里借助的力,让上体坐到竖直前仰,通过往返交替运动以增强腰腹部肌肉的力量。可有效地缓解腰背酸痛症状。

[0007] 与现有技术相比,本实用新型所具有的有益效果是:人躺在曲线板上,双脚夹在卡脚环内,安全系数较大,不易发生伤害事故。该腹肌练习器充分加快腰腹部各部位血液循环,使腰部、腹部肌肉加强,提高锻炼身体的功能,对腰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

[0008] 图1是本实用新型腹肌练习器的最佳实例,其中:(1)卡脚环 (2)曲线板 (3)支架

具体实施方式

[0009] 下面结合附图对本实用新型腹肌练习器作进一步说明:

[0010] 如图所示:腹肌练习器,曲线板2安装在支架3上面,卡脚环1固定在曲线板2的

前方。练习者躺在曲线板上,把脚放在卡脚环里即可练习。

[0011] 卡脚环的大小可随人体脚部大小调节。

[0012] 使用时,人体躺在曲线板上,双手抱在头后,腰腹部用力坐起,利用人双脚放在卡脚环里借助的力,让上体坐到竖直前仰,通过往返交替运动以增强腰腹部肌肉的力量。可有效地缓解腰背酸痛症状。

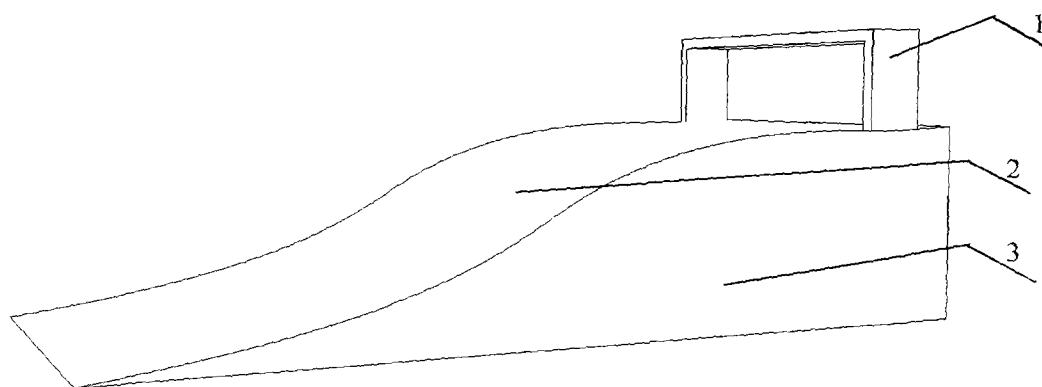


图 1