

(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 202146551 U

(45) 授权公告日 2012. 02. 22

(21) 申请号 201020700120. X

(22) 申请日 2010. 12. 31

(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 22/14 (2006. 01)

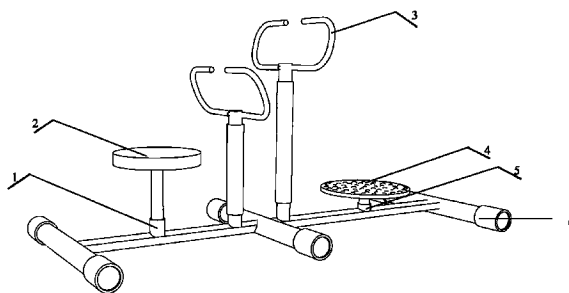
权利要求书 1 页 说明书 2 页 附图 1 页

(54) 实用新型名称

健腰器

(57) 摘要

一种健腰器,属于运动训练器材领域。包括上转轴、座椅、把手、踩板、下转轴、底座,上转轴 (1) 安装在座椅 (2) 下面固定在底座 (6) 的一侧,下转轴 (5) 安装在踩板 (4) 下面固定在底座 (6) 的另一侧,把手 (3) 安装在底座 (6) 的中间位置。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. 健腰器,其特征在于:包括上转轴、座椅、把手、踩板、下转轴、底座,上转轴(1)安装在座椅(2)下面固定在底座(6)的一侧。
2. 根据权利要求1所述的健腰器,其特征在于:下转轴(5)安装在踩板(4)下面固定在底座(6)的另一侧。
3. 根据权利要求1所述的健腰器,其特征在于:把手(3)安装在底座(6)的中间位置。

健腰器

技术领域

[0001] 本实用新型涉及一种健腰器,属于运动训练器材领域。

技术背景

[0002] 体育锻炼是现代人增强体质、预防疾病、调节心理、娱悦身心、适应社会的有效方式之一,在现代社会生活中具有积极的作用。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。该健腰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健腰器。

[0005] 本实用新型解决其技术问题所采用的技术方案是:该健腰器,其特征在于:包括上转轴、座椅、把手、踩板、下转轴、底座,上转轴安装在座椅下面固定在底座的一侧,下转轴安装在踩板下面固定在底座的另一侧,把手安装在底座的中间位置。

[0006] 使用时,人坐在座椅上或双脚踩在踩板上,双手扶住把手,利用上肢力量让座椅或踩板来回转动,通过来回转动以达到锻炼腰腹部肌肉的目的。

[0007] 与现有技术相比,本实用新型所具有的有益效果是:人坐在座椅上或双脚踩在踩板上,双手扶住把手,安全系数较大,不易发生伤害事故。该健腰器可加快上肢各部位血液循环,锻炼腰腹部肌肉,提高锻炼身体的功能,对腰部疼痛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是本实用新型健腰器的最佳实例,其中:1 上转轴 2 座椅 3 把手 4 踩板 5 下转轴 6 底座

具体实施方式

[0009] 下面结合附图对本实用新型健腰器作进一步说明:

[0010] 如图所示:健腰器,其特征在于:包括上转轴、座椅、把手、踩板、下转轴、底座,上转轴1安装在座椅2下面固定在底座6的一侧,下转轴5安装在踩板4下面固定在底座6的另一侧,把手3安装在底座6的中间位置。

[0011] 使用时,人坐在座椅上或双脚踩在踩板上,双手扶住把手,利用上肢力量让座椅或踩板来回转动,通过来回转动以达到锻炼腰腹部肌肉的目的。

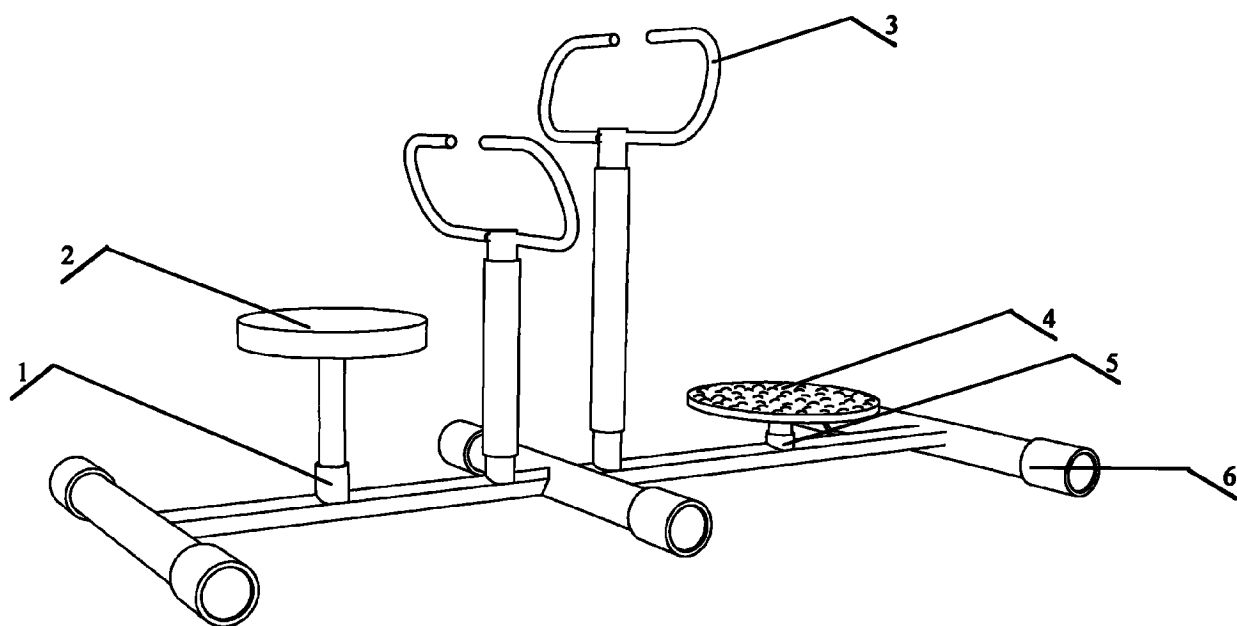


图 1