(19)中华人民共和国国家知识产权局

(12)实用新型专利

(10)授权公告号 CN 205145483 U
(45)授权公告日 2016.04.13

(21)申请号 201520986808.1

(22)申请日 2015.11.29

(73)专利权人 刘晓瑞
地址 045000 山西省阳泉市开发区学院路1号山西工程技术学院

(72)发明人 刘晓瑞

(51)Int.Cl.
A63B 21/055(2006.01)
A63B 23/12(2006.01)

(ESM)同样的发明创造已同日申请发明专利

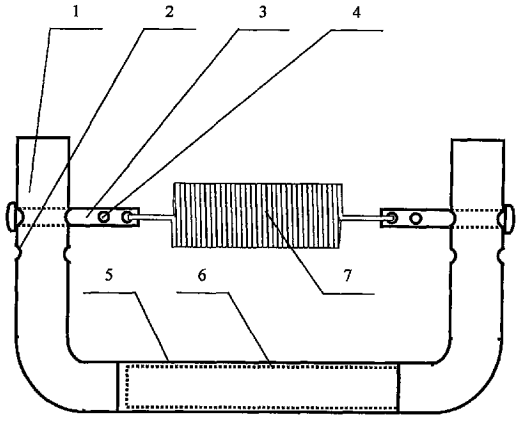
权利要求书1页 说明书2页 附图3页

(54)实用新型名称

多功能上肢健身器

(57)摘要

本实用新型涉及一种小型便携的多功能上肢健身器，属于健身器械技术领域。目前，小型便携的健身器，均是单一锻炼某一个基本动作，没有一种集推、拉、扭、掰、握五项基本功能和动作于一身的健身器。所有健身器在一个动作中只能锻炼一个基本动作。本实用新型是由L型把手兼挂簧臂(1)、旋转拉伸轴套(5)、旋转拉伸轴(6)、拉簧(7)等组成。其特征是：两个L型把手兼挂簧臂(1)通过旋转拉伸轴套(5)、旋转拉伸轴(6)、拉簧(7)等连接在一起。它集五项基本功能于一身，尤其是两个以上基本动作同时进行时，其力量增加，健身效果更好。拥有它，就不需要购置多件锻炼上肢的器械。它体积小、重量轻，便于携带，随时锻炼。



CN 205145483 U

1.一种多功能上肢健身器，包括L型把手兼挂簧臂(1)、销钉调节孔(2)、销钉(3)、拉簧调节孔(4)、旋转拉伸轴套(5)、旋转拉伸轴(6)、拉簧(7)；其特征是：两个L型把手兼挂簧臂(1)分别焊接在旋转拉伸轴套(5)和旋转拉伸轴(6)上；旋转拉伸轴(6)插在旋转拉伸轴套(5)中；拉簧(7)的两端通过两个销钉(3)连接在两个L型把手兼挂簧臂(1)上；销钉(3)和拉簧(7)安装在销钉调节孔(2)和拉簧调节孔(4)的不同位置，可以改变多功能上肢健身器的力量；两个L型把手兼挂簧臂(1)，可以单独扭转或者拉伸，也可以同时扭转和拉伸，同时扭转和拉伸时力量增加；拉簧(7)和旋转拉伸轴套(5)组成一个握力器。

多功能上肢健身器

技术领域

[0001] 本实用新型涉及一种小型便携式全面锻炼上肢和健身的多功能上肢健身器，属于健身器械技术领域。

背景技术

[0002] 人类上肢活动的基本动作是推、拉、扭、掰、握，所以对上肢的锻练就是围绕这五个基本动作。目前，小型便携的健身器械，均是单一的锻炼某一个基本动作。比如：俯卧撑支架，只能锻炼“推”力；拉力器、拉力绳，只能锻炼“拉”力；扭力器，只能锻炼“扭”力；臂力器，只能锻炼“掰”力，握力器、握力圈，只能锻炼“握”力。所以，到目前为止，还没有一种集推、拉、扭、掰、握于一身的小型便携式全面锻炼上肢的健身器械。

[0003] 还有，不论是小型健身器还是大型多功能组合健身器，均没有一种能够在一个动作中同时锻炼两个或者两个以上基本动作的健身器械。比如，在拉的过程中扭、推的过程中扭、掰的过程中推或者拉、扭的过程中推或者拉等等。拉力器、拉力绳在拉的过程中可以扭，但是其扭力几乎为零，所以，也只是锻炼拉力，不能同时锻炼扭力。

发明内容

[0004] 本实用新型的主要目的是克服了没有集推、拉、扭、掰、握于一身的小型便携式健身器械，同时克服了没有在一个动作中同时锻炼两个或者两个以上基本动作的健身器械的不足，提供了一种集推、拉、扭、掰、握于一身以及在一个动作中同时锻炼多个基本动作的全面锻炼上肢的小型便携的多功能上肢健身器。

[0005] 本实用新型所采用的技术方案是：所述的多功能上肢健身器是由L型把手兼挂簧臂(1)、销钉调节孔(2)、销钉(3)、拉簧调节孔(4)、旋转拉伸轴套(5)、旋转拉伸轴(6)、拉簧(7)组成。其特征是：两个L型把手兼挂簧臂(1)分别焊接在旋转拉伸轴套(5)和旋转拉伸轴(6)上。旋转拉伸轴(6)插在旋转拉伸轴套(5)中。拉簧(7)的两端通过两个销钉(3)连接在两个L型把手兼挂簧臂(1)上。销钉(3)和拉簧(7)安装在销钉调节孔(2)和拉簧调节孔(4)的不同位置，可以改变多功能上肢健身器的力量。双手分别握住两个L型把手兼挂簧臂(1)，可以单独做推、拉、扭、掰、握动作，还可以做推扭、拉扭、推掰、拉掰、推拉扭、推拉掰等复合动作。做复合动作时，其力量会增加。单手或者双手同时握住拉簧(7)和旋转拉伸轴套(5)做握的动作。

[0006] 本实用新型的有益效果是：只要拥有一件多功能上肢健身器，就可以全面锻炼上肢的推、拉、扭、掰、握，尤其是进行推扭、拉扭、推掰、拉掰、推拉扭、推拉掰等复合动作时，其力量会增加，健身效果会更好。拥有它就不需要购置多件锻炼上肢的器械。而且它体积小、重量轻，便于携带，随时锻炼。

附图说明

[0007] 图1为多功能上肢健身器主视图；

[0008] 图2为多功能上肢健身器俯视图；

[0009] 图3为L型把手兼挂簧臂、销钉、旋转拉伸轴套主视图；

[0010] 图4为L型把手兼挂簧臂、销钉、旋转拉伸轴套俯视图；

[0011] 图5为L型把手兼挂簧臂、销钉、旋转拉伸轴套右视图；

[0012] 图6为L型把手兼挂簧臂、销钉、旋转拉伸轴主视图；

[0013] 图7为L型把手兼挂簧臂、销钉、旋转拉伸轴俯视图；

[0014] 图8为L型把手兼挂簧臂、销钉、旋转拉伸轴左视图；

[0015] 图9为拉簧主视图；

[0016] 图10为拉簧俯视图；

[0017] 图中：1.L型把手兼挂簧臂，2.销钉调节孔，3.销钉，4.拉簧调节孔，5.旋转拉伸轴套，6.旋转拉伸轴，7.拉簧。

具体实施方式

[0018] 下面结合附图和实施对多功能上肢健身器作进一步说明。所述的多功能上肢健身器是由L型把手兼挂簧臂(1)、销钉调节孔(2)、销钉(3)、拉簧调节孔(4)、旋转拉伸轴套(5)、旋转拉伸轴(6)、拉簧(7)组成。其特征是：两个L型把手兼挂簧臂(1)分别焊接在旋转拉伸轴套(5)和旋转拉伸轴(6)上。旋转拉伸轴(6)插在旋转拉伸轴套(5)中。拉簧(7)的两端通过两个销钉(3)连接在两个L型把手兼挂簧臂(1)上。销钉(3)和拉簧(7)安装在销钉调节孔(2)和拉簧调节孔(4)的不同位置，可以改变多功能上肢健身器的力量。双手分别握住两个L型把手兼挂簧臂(1)，可以做下面的单一或者复合动作：一只手放在胸前，另一只手做推或者推扭；一只前臂伸直，另一只手做拉或者拉扭；两只手放在胸前，做拉或者拉扭；双手一前一后，一只手推、另一只手拉或者一只手推扭、另一只手拉扭；双手做反向扭、掰或者扭推、纽拉、掰推、掰拉；双手一前一后，做推拉扭或者推拉掰等等。做复合动作时，其力量会增加，健身效果会更好。单手或者双手同时握住拉簧(7)和旋转拉伸轴套(5)做握的动作。这样，拥有一件多功能上肢健身器就可以全面锻炼上肢的推、拉、扭、掰、握，不需要购置多件锻炼上肢的器械。而且它体积小、重量轻，便于携带，随时锻炼。

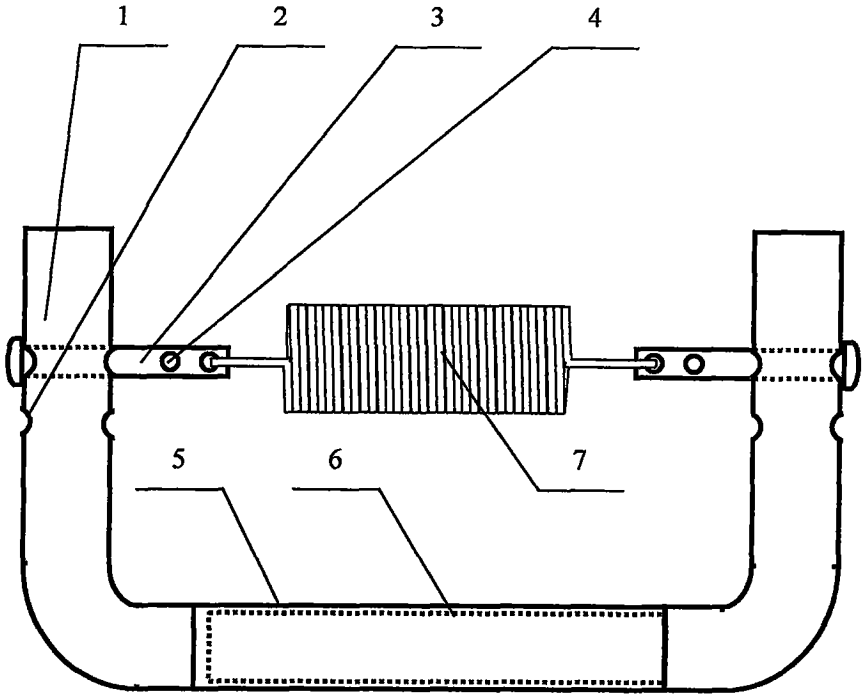


图1

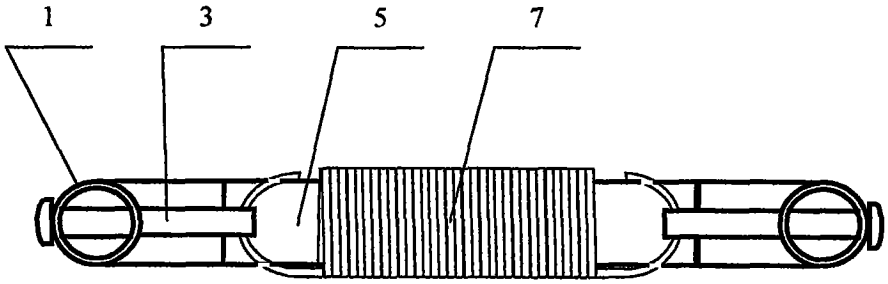


图2

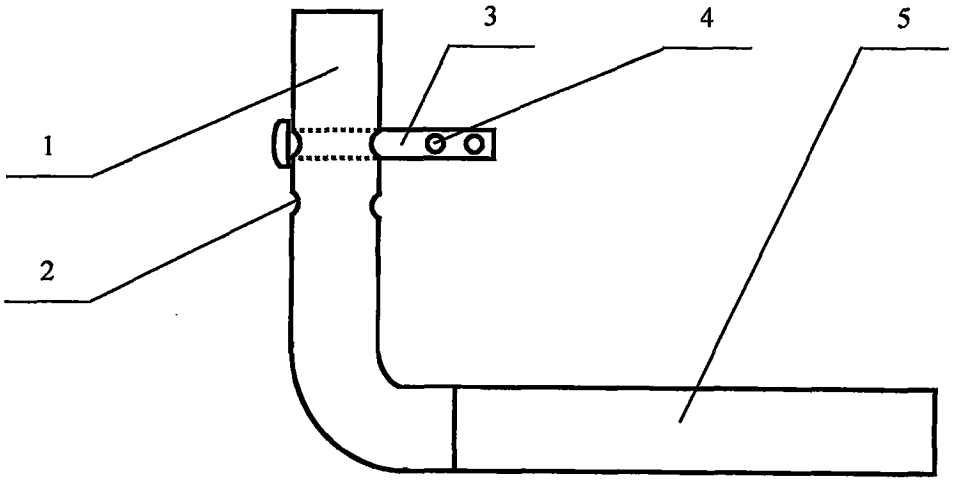


图3

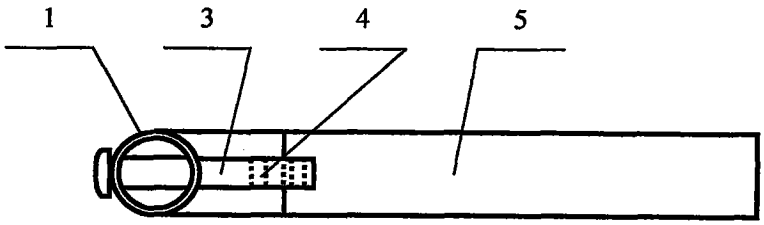


图4

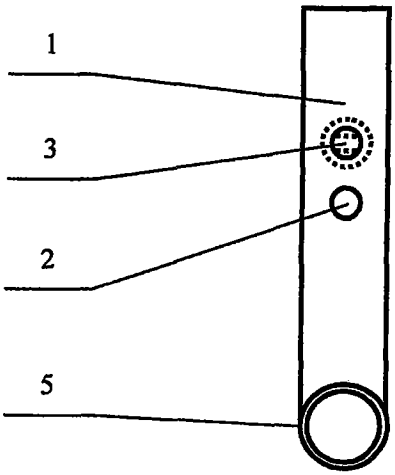


图5

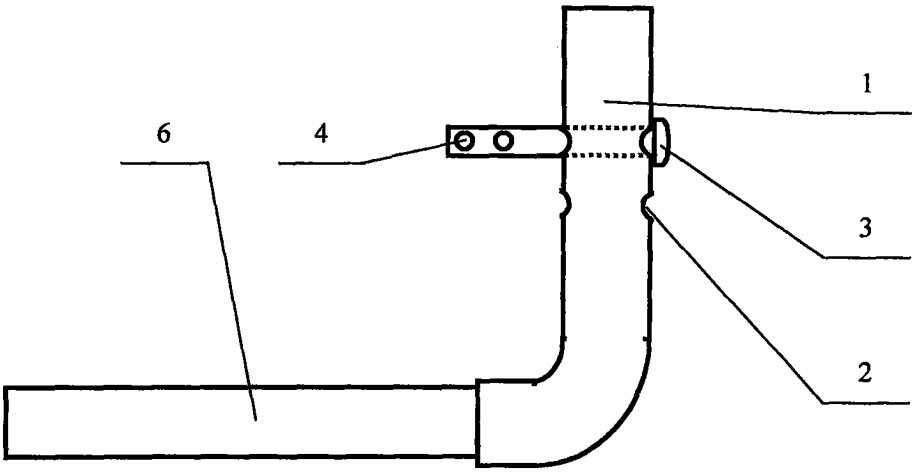


图6

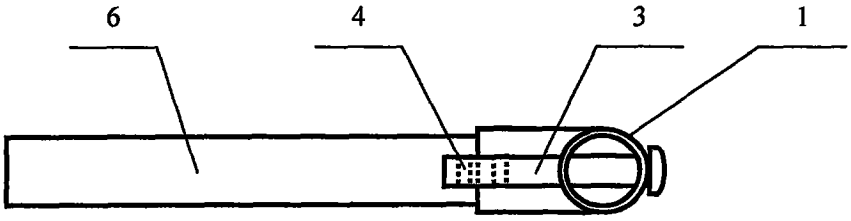


图7

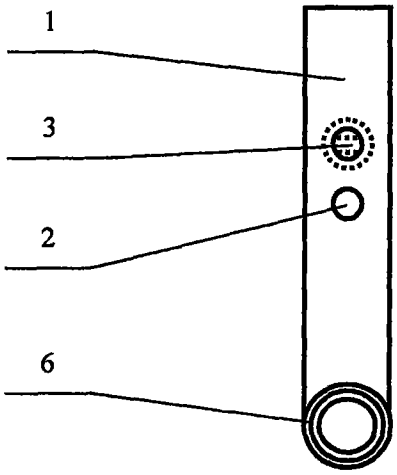


图8

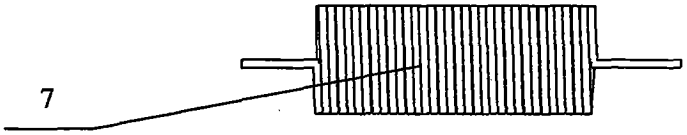


图9

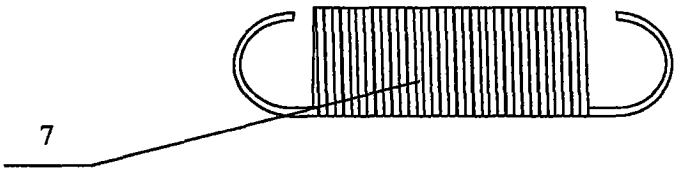


图10