



(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 204932237 U

(45) 授权公告日 2016. 01. 06

(21) 申请号 201520697989. 6

(22) 申请日 2015. 09. 10

(73) 专利权人 宋文占

地址 473000 河南省南阳市工业南路 508 号
河南中光学集团有限公司

(72) 发明人 宋文占 宋梦词

(74) 专利代理机构 郑州红元帅专利代理事务所
(普通合伙) 41117

代理人 秦舜生

(51) Int. Cl.

A61H 39/04(2006. 01)

A61N 2/08(2006. 01)

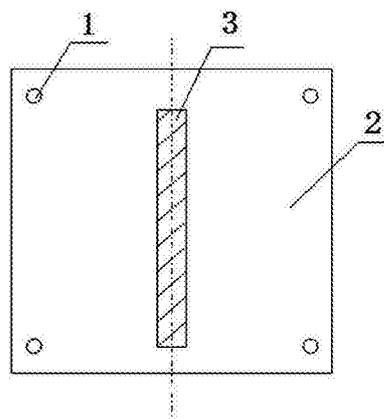
权利要求书1页 说明书3页 附图2页

(54) 实用新型名称

腰背健身板

(57) 摘要

本实用新型公开了一种腰背健身板,其中:具有长方形的背板,背板的四角设有固定在墙上的四个固定孔,所述背板上设有与人体腰背穴位对应的磁疗区。所述磁疗区覆盖人体背部督脉的区域,或所述磁疗区还包括覆盖人体腰背部的足太阳膀胱经对应的竖直区域,或所述磁疗区还包括人体手太阳小肠经在背部对应的穴位区域,或三个区域的结合。与现有技术相比,结构简单,使用方便,可对人体腰背部穴位、肌肉进行刺激按摩磁疗,达到预防、治疗腰椎、颈椎疾病目的。



1. 一种腰背健身板,其特征在于:具有长方形的背板,背板的四角设有固定在墙上的四个固定孔,所述背板上设有与人体腰背穴位对应的磁疗区。
2. 如权利要求 1 所述的腰背健身板,其特征在于:所述磁疗区覆盖人体背部督脉的区域。
3. 如权利要求 1 或 2 所述的腰背健身板,其特征在于:所述磁疗区包括覆盖人体腰背部的足太阳膀胱经对应的竖直区域。
4. 如权利要求 3 所述的腰背健身板,其特征在于:所述磁疗区包括人体手太阳小肠经在背部对应的穴位区域。
5. 如权利要求 3 所述的腰背健身板,其特征在于:所述磁疗区由磁条或磁片构成。
6. 如权利要求 5 所述的腰背健身板,其特征在于:所述磁条或磁片的磁场强度在 0 ~ 0.5 特斯拉之间。
7. 如权利要求 3 所述的腰背健身板,其特征在于:所述磁疗区内还设有对人体按摩的半球形突起。
8. 如权利要求 1 所述的腰背健身板,其特征在于:所述背板的截面形状呈弧形,所述磁疗区和半球形突起位于外弧形面上。

腰背健身板

技术领域

[0001] 本实用新型属于健身器材技术领域,具体涉及一种对人体背腰部进行保健按摩磁疗的腰背健身板。

背景技术

[0002] 人们都知道,健康的身体是人生命的本钱。常言说:虎背熊腰,也可以讲,背腰健康了人的身体就健壮了。但在现实生活中,人们的工作压力大,往往忽略了身体的锻炼,尤其坐在办公室的白领阶层,经常坐在办公桌前工作,活动量小。通过调查这部分人,大部分在 45 岁左右,开始患有不同程度颈椎、腰椎疾病,同时出现记忆力下降,甚至有时瞬间脑子出现闪白带现象,影响到工作效率。授权公告日 2014.08.06 授权公告号 CN 203750113 U 公开了一种背部健身器,所述的背部健身器包含一矩形的固定面板,所述的固定面板的上方设有一蝶形的支撑靠垫,所述的固定面板的尾部设有一调节套管,所述的调节套管内设有一可活动的调节长杆,所述的调节长杆的末端设有一支撑面板,所述的支撑面板的上方设有一可拆卸的头枕,所述的头枕通过一弹簧气柱与所述的支撑面板相连接。本实用新型的背部健身器利用固定面板背面的“C”字型的调节钩座,使用者可以将整个健身器水平放置在地面上,并将调节钩座套在一根外置的横杆上,使用者可以完全躺下,身体处于静止状态,使得背部靠在支撑靠垫上,通过身体的轻微摆动来使得背肌与支撑靠垫发生挤压,使得背肌得到极大的放松。该背部健身器需要人体躺着,使用不方便,且蝶形的支撑靠垫与背部是大面积的面接触,对人身肌肉刺激强度小,按摩的效果差。

发明内容

[0003] 为解决现有技术存在的上述缺陷,本实用新型的目的在于提供一种结构简单,使用方便,可对人体腰背部穴位、肌肉进行刺激按摩磁疗,达到预防、治疗腰椎、颈椎疾病目的的腰背健身板。

[0004] 为实现上述目的,本实用新型采用的技术方案是:该腰背健身板,其特征在于:具有长方形的背板,背板的四角设有固定在墙上的四个固定孔,所述背板上设有与人体腰背穴位对应的磁疗区。

[0005] 所述磁疗区覆盖人体背部督脉的区域。

[0006] 所述磁疗区还包括覆盖人体腰背部的足太阳膀胱经对应的竖直区域。

[0007] 所述磁疗区还包括人体手太阳小肠经在背部对应的穴位区域。

[0008] 所述磁疗区由磁条或磁片构成。

[0009] 所述磁条或磁片的磁场强度在 0 ~ 0.5 特斯拉之间。

[0010] 所述磁疗区内还设有对人体按摩的半球形突起。

[0011] 所述背板的截面形状呈弧形,所述磁疗区和半球形突起位于外弧形面上。

[0012] 采用上述技术方案的有益效果:该腰背健身板固定在家中或办公室的墙上,健身板上边沿高度与健身人的肩膀高度一致,健身板前、左、右 1 米内无障碍物。人双脚并立呈

现立正,背靠健身板,脊椎与健身板的竖直中心线重合,双脚并拢。当双臂伸展与腰背在同一平面内时,向前低头弯腰使腰背离开健身板,同时双手击掌(腰弯到 90 度之内即可);然后,抬头抬腰向后的同时双臂向后伸展,双臂与腰背在同一平面时,背或腰撞击健身板,整个过程不断的撞击背、腰,以及腰的左右两侧。由于磁片按人体背部穴位分布,在人体撞击按摩的过程中,可对人体穴位进行刺激,磁片对人体腰背穴位有磁疗效果,在人体背部,主要分布有督脉、足太阳膀胱经和奇经八脉,穴位主要是华佗夹脊穴和对应人体脏腑的腧穴,通过对背部肌肉及穴位的按摩、磁疗刺激,达到使背部肌肉张力平衡,整脊,调理脏腑的作用,使人体的经络畅通,促进了血液循环,增强了免疫能力,促进了新陈代谢,增强了记忆力,对于预防、治疗腰椎、颈椎疾病效果最佳。一般在春、夏、秋季,抗到五十个循环时:头顶冒汗,脚底生浸,上要打嗝,下要放气。此时,已经锻炼到最佳效果。人体腰、背的穴位得到了按摩和磁疗,使其畅通。据中医的穴位疗法,促进了血液循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿生殖系统健康的运转,增强了体质,减少疾病,延年益寿。这种抗腰、抗背、磁疗属于外因施于身体,同时人自身进行了弯腰、低头、击掌锻炼方法,通过这种锻炼后,使人体的经络畅通,促进了血液循环,增强了免疫能力,促进了新陈代谢,增强了记忆力,对于预防、治疗腰椎、颈椎疾病效果最佳。

[0013] 该腰背健身板配合上述锻炼的方法,自身击掌、撞击、弯腰,再加上外界的按摩刺激与磁疗,像按摩、刮痧、拔罐、磁疗,只是外界的外因施于人体进行预防、治疗疾病的方法,当时人体处于静止状态;像跑步、做操等只是人体自身运动的锻炼,而没有外界的外因施于人体。

附图说明

[0014] 图 1 为覆盖人体背部督脉的磁疗区的结构示意图;

[0015] 图 2 覆盖足太阳膀胱经、手太阳小肠经背部磁疗区的结构示意图;

[0016] 图 3 覆盖督脉、足太阳膀胱经、手太阳小肠背部磁疗区的结构示意图;

[0017] 图 4 为背板截面呈弧形的结构示意图。

具体实施方式

[0018] 如图 1、2、3 所示的腰背健身板,具有长方形的背板 2,背板的四角设有固定在墙上的四个固定孔 1,所述背板 2 上设有与人体腰背穴位对应的磁疗区,所述磁疗区包括覆盖人体背部督脉的区域 3,或覆盖人体腰背部的足太阳膀胱经对应的竖直区域 4,或所述磁疗区覆盖人体手太阳小肠经在背部对应的穴位区域 5。所述磁疗区由磁条或磁片构成。所述磁条或磁片的磁场强度在 0 ~ 0.5 特斯拉之间。所述磁条或磁片设在背板上按人体腰背穴位布置,包括沿人体督脉位置(脊椎)布置,督脉两侧的华佗夹脊穴位置,足太阳膀胱经、手太阳小肠经对应背部穴位。在人体撞击按摩的过程中,凸起又可对人体穴位进行刺激,通过对背部肌肉及穴位的按摩刺激,达到使背部肌肉张力平衡,整脊,调理脏腑的作用,使人体的经络畅通,促进了血液循环,增强了免疫能力,促进了新陈代谢,增强了记忆力,对于预防、治疗腰椎、颈椎疾病效果最佳。

[0019] 如图 4 所示,所述背板的截面形状呈人体腰背部形状相适应的弧形。在弧形背板的外弧面上对应的磁疗区设有多个磁片或磁条,弧形的背板与人体背部能够更好的接触,

达到更好的按摩效果。

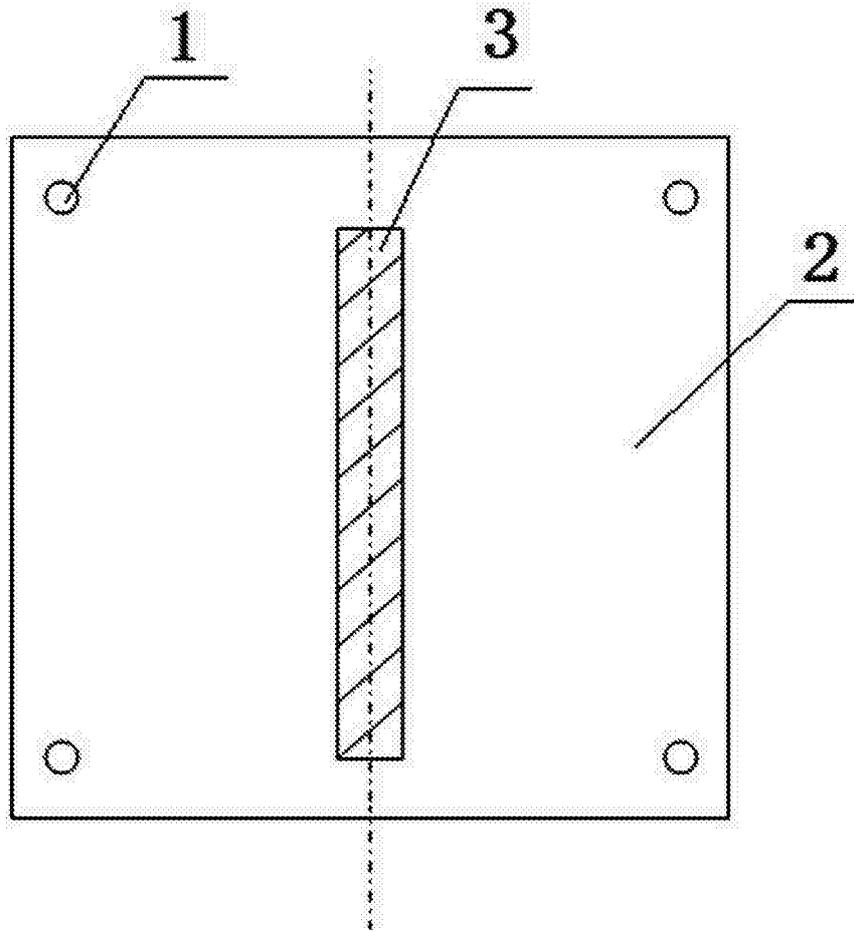


图 1

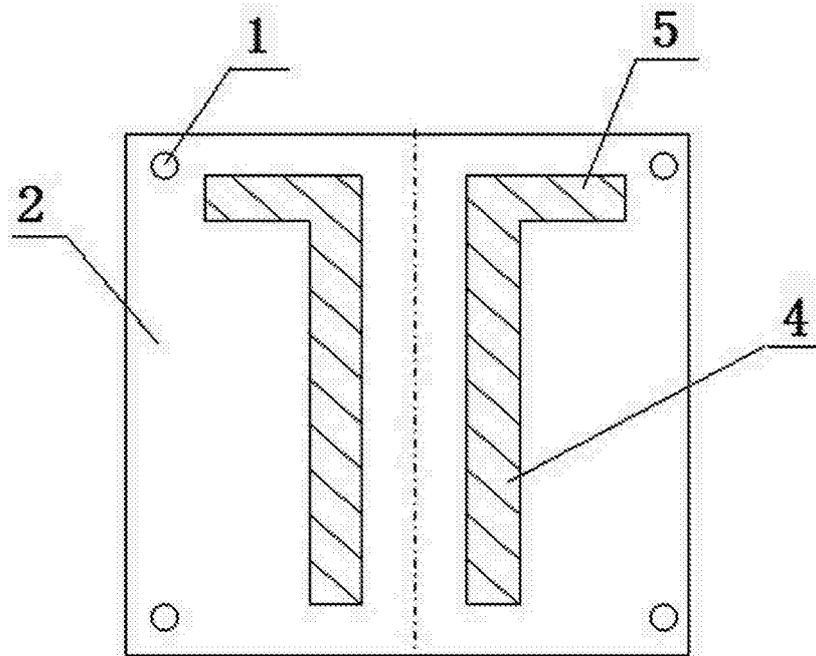


图 2

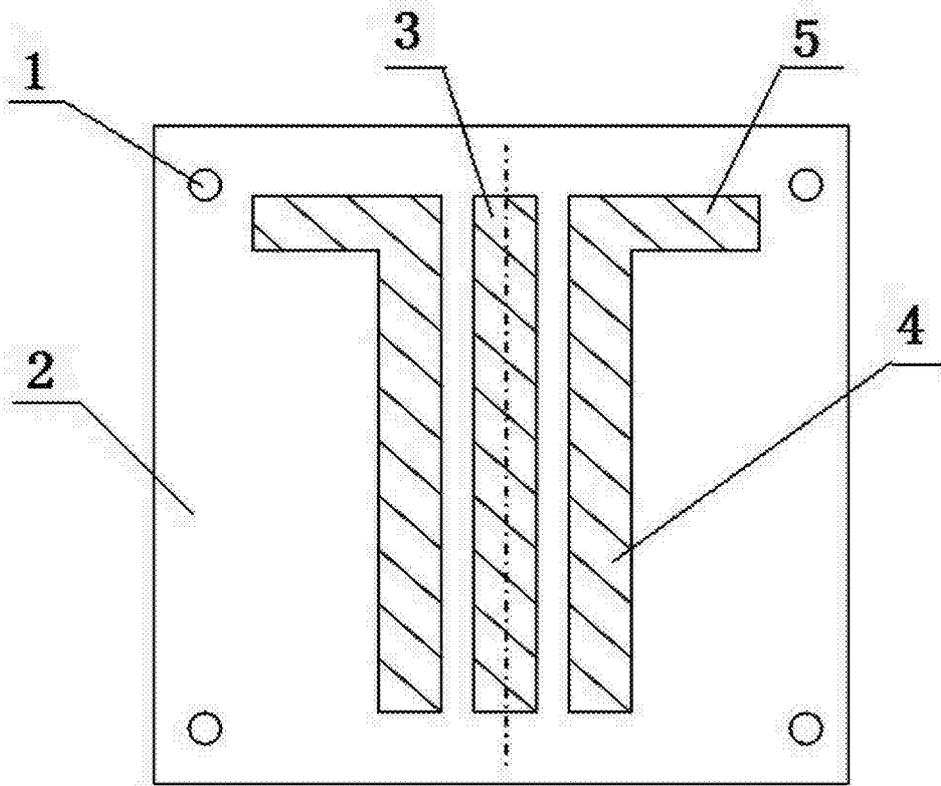


图 3

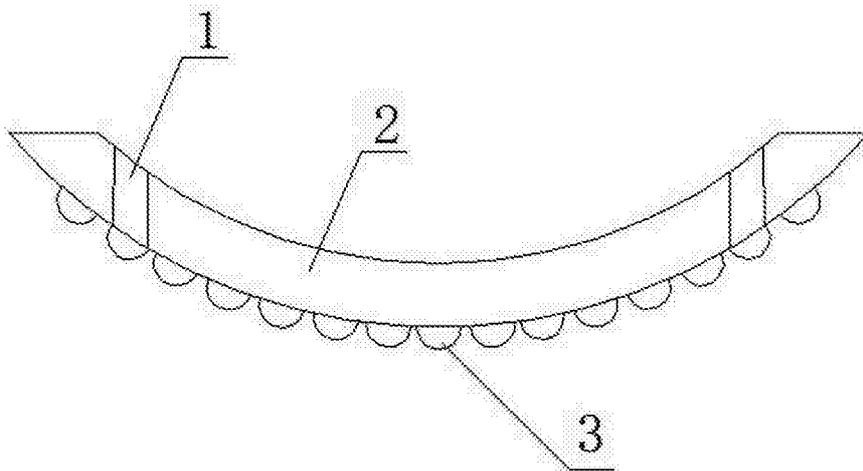


图 4