



(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 202909384 U

(45) 授权公告日 2013. 05. 01

(21) 申请号 201220656422. 0

(22) 申请日 2012. 12. 04

(73) 专利权人 哈尔滨商业大学

地址 150028 黑龙江省哈尔滨市松北区学海街1号

专利权人 赵永哲

(72) 发明人 赵永哲

(51) Int. Cl.

A63B 23/04 (2006. 01)

A63B 23/12 (2006. 01)

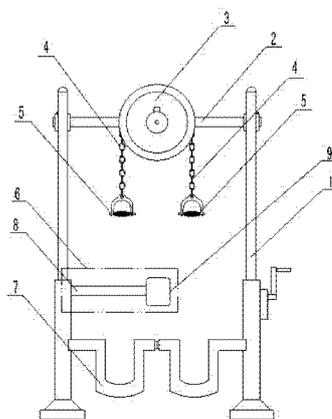
权利要求书1页 说明书2页 附图1页

(54) 实用新型名称

一种用于训练上肢和腿部力量的体育锻炼器

(57) 摘要

一种用于训练上肢和腿部力量的体育锻炼器,它涉及一种体育锻炼器。本实用新型为了解决现有的体育锻炼器都存在训练功能单一的问题,给体育训练者带来了不便。本实用新型的横梁设置在可升降支架的上端,转盘固装在横梁的中部,且转盘的外直径为40cm-50cm,两个调节链条分别设置在转盘的两端,每个调节链条的下端均设有一个手柄,腰部限位组件固装在可升降支架的中下部,脚部限位杆设置在腰部限位组件的下方并可转动设置在可升降支架上。本实用新型能够同时训练上肢力量和腿部力量,给体育训练者带来方便。本实用新型用于上肢和腿部力量的训练。



1. 一种用于训练上肢和腿部力量的体育锻炼器,它包括可升降支架(1),其特征在于:所述体育锻炼器还包括横梁(2)、转盘(3)、两个调节链条(4)、两个手柄(5)、腰部限位组件(6)和脚部限位杆(7),横梁(2)设置在可升降支架(1)的上端,转盘(3)固装在横梁(2)的中部,且转盘(3)的外直径为40cm-50cm,两个调节链条(4)分别设置在转盘(3)的两端,每个调节链条(4)的下端均设有一个手柄(5),腰部限位组件(6)固装在可升降支架(1)的中下部,脚部限位杆(7)设置在腰部限位组件(6)的下方并可转动设置在可升降支架(1)上。

2. 根据权利要求1所述的一种用于训练上肢和腿部力量的体育锻炼器,其特征在于:所述可升降支架(1)为手动可升降支架。

3. 根据权利要求2所述的一种用于训练上肢和腿部力量的体育锻炼器,其特征在于:所述腰部限位组件(6)包括限位杆(8)和限位板(9),限位杆(8)的一端固装在可升降支架(1)上,限位杆(8)的另一端设有限位板(9)。

4. 根据权利要求3所述的一种用于训练上肢和腿部力量的体育锻炼器,其特征在于:所述腰部限位组件(6)的下沿距离地面1m-1.3m。

5. 根据权利要求1、2、3或4所述的一种用于训练上肢和腿部力量的体育锻炼器,其特征在于:所述脚部限位杆(7)的下沿距离地面8cm-15cm。

一种用于训练上肢和腿部力量的体育锻炼器

技术领域

[0001] 本实用新型涉及一种体育锻炼器,具体涉及一种用于训练上肢和腿部力量的体育锻炼器,属于体育器械领域。

背景技术

[0002] 体育器材与体育运动相互依存,相互促进。体育运动的普及和运动项目的多样化使体育器材的种类、规格等都得到发展,力量素质是人体进行体育运动的基本素质之一,是获得运动技能和取得优异运动成绩的基础,同时也是其他素质发展的重要因素,为此,人们发明了很多锻炼力量素质的体育锻炼器,但现有的诸多体育锻炼器都存在训练功能单一的问题,给体育训练者带来了不便。

实用新型内容

[0003] 本实用新型的目的是为了解决现有的体育锻炼器都存在训练功能单一的问题,给体育训练者带来了不便,进而提供一种用于训练上肢和腿部力量的体育锻炼器。

[0004] 本实用新型的技术方案是:一种用于训练上肢和腿部力量的体育锻炼器包括可升降支架,所述体育锻炼器还包括横梁、转盘、两个调节链条、两个手柄、腰部限位组件和脚部限位杆,横梁设置在可升降支架的上端,转盘固装在横梁的中部,且转盘的外直径为40cm-50cm,两个调节链条分别设置在转盘的两端,每个调节链条的下端均设有一个手柄,腰部限位组件固装在可升降支架的中下部,脚部限位杆设置在腰部限位组件的下方并可转动设置在可升降支架上。

[0005] 所述可升降支架为手动可升降支架。

[0006] 所述腰部限位组件包括限位杆和限位板,限位杆的一端固装在可升降支架上,限位杆的另一端设有限位板。

[0007] 所述腰部限位组件的下沿距离地面1m-1.3m。

[0008] 所述脚部限位杆的下沿距离地面8cm-15cm。

[0009] 本实用新型与现有技术相比具有以下效果:

[0010] 1. 本实用新型的可升降支架便于根据不同体育训练者的身高和上肢力量状态,选择合适高度的支架,使得体育锻炼器更加人性化。

[0011] 2. 本实用新型的腰部限位组件和可转动的脚部限位杆能够为体育训练者锻炼腿部力量时,提供一个支点,腿部力量训练效果好。

[0012] 3. 本实用新型能够同时训练上肢力量和腿部力量,给体育训练者带来方便。

[0013] 4. 本实用新型结构简单,易于实现,成本低廉。

附图说明

[0014] 图1是本实用新型的结构示意图。

具体实施方式

[0015] 具体实施方式一：结合图 1 说明本实施方式，本实施方式包括可升降支架 1，所述体育锻炼器还包括横梁 2、转盘 3、两个调节链条 4、两个手柄 5、腰部限位组件 6 和脚部限位杆 7，横梁 2 设置在可升降支架 1 的上端，转盘 3 固装在横梁 2 的中部，且转盘 3 的外直径为 40cm-50cm，两个调节链条 4 分别设置在转盘 3 的两端，每个调节链条 4 的下端均设有一个手柄 5，腰部限位组件 6 固装在可升降支架 1 的中下部，脚部限位杆 7 设置在腰部限位组件 6 的下方并可转动设置在可升降支架 1 上。

[0016] 作为一种优选方式，本实施方式的可升降支架 1 为手动可升降支架。如此设置，便于根据不同体育训练者的身高和上肢力量状态，选择合适高度的支架，使得体育锻炼器更加人性化。

[0017] 作为一种优选方式，本实施方式的腰部限位组件 6 包括限位杆 8 和限位板 9，限位杆 8 的一端固装在可升降支架 1 上，限位杆 8 的另一端设有限位板 9。如此设置，为体育训练者的腰部提供更加舒适的训练环境。

[0018] 作为一种优选方式，本实施方式的腰部限位组件 6 的下沿距离地面 1m-1.3m。如此设置，便于与体育训练者的腰部位置相匹配。

[0019] 作为一种优选方式，本实施方式的脚部限位杆 7 的下沿距离地面 8cm-15cm。如此设置，便于与体育训练者的脚部位置相匹配。

[0020] 本实用新型的工作过程是：

[0021] 当训练上肢力量时，只需将可升降支架 1 调整到合适的高度，双手握住两个手柄 5 做往复向上的运动即可。

[0022] 当训练腿部力量时，只需将可升降支架 1 调整到合适的高度，双手握住两个手柄 5 做往复向上运动的同时，双腿并拢，腰部向上用力，此时，腰部抵靠在腰部限位组件 6 上，双脚搭接在脚部限位杆 7 上，进行往复的腿部力量的训练。

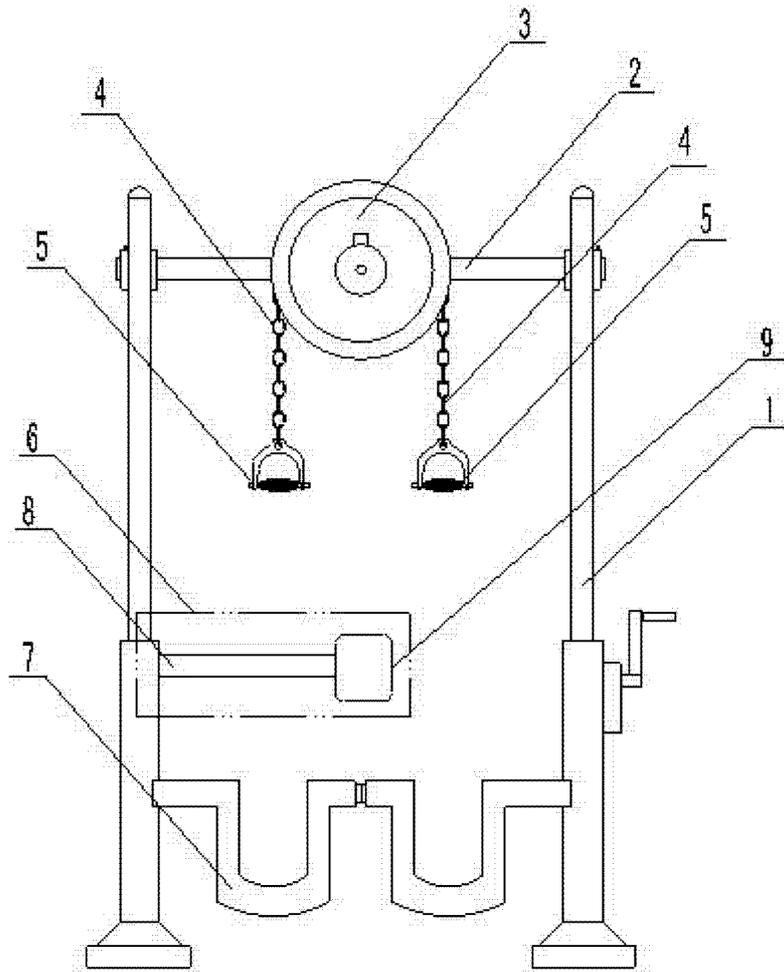


图 1