



(12)发明专利申请

(10)申请公布号 CN 108888913 A

(43)申请公布日 2018. 11. 27

(21)申请号 201810683157.7

(22)申请日 2018.06.28

(71)申请人 昆明理工大学

地址 650093 云南省昆明市五华区学府路
253号

(72)发明人 净亮 叶哲江

(51)Int. Cl.

A63B 23/04(2006.01)

A63B 21/062(2006.01)

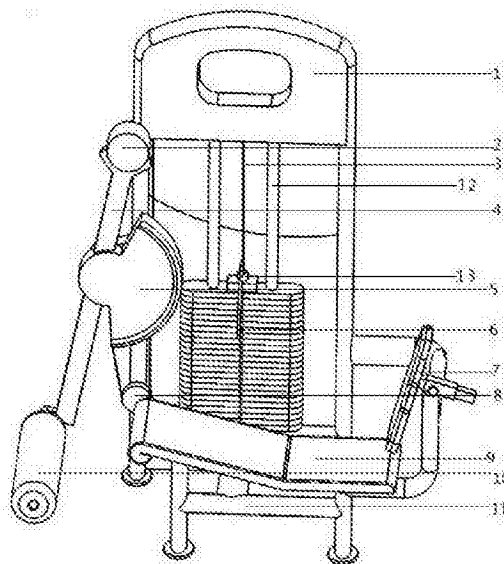
权利要求书1页 说明书2页 附图3页

(54)发明名称

一种坐式向前摆动腿部的健身器械及其使用方法

(57)摘要

本发明涉及一种坐式向前摆动腿部的健身器械及其使用方法,健身器械包括配重架、平衡件、牵引绳索、摆动臂、调节盘5、插销、靠背、导向滑轮、座椅、摆腿垫、底座支架、滑动柱和固定柱。本发明成本较低,安装便捷,操作简单;通过需要选择合理的配重重量,运动过程中,通过小腿顶住摆腿垫,带动大腿一起运动,可以行之有效的进行下肢肌肉的锻炼。



1. 一种坐式向前摆动腿部的健身器械,其特征在于:包括配重架(1)、平衡件(2)、牵引绳索(3)、摆动臂(4)、调节盘(5)、插销(6)、靠背(7)、导向滑轮(8)、座椅(9)、摆腿垫(10)、底座支架(11)、滑动柱(12)和固定柱(13);

所述配重架(1)安装固定在底座支架(11)的一侧,配重架(1)的内部装有两根竖直的滑动柱(12),多片配重片套在滑动柱(12)上且沿滑动柱(12)上下滑动,每片配重片的上平面的中部位置设有使一根侧面带有一排插孔的固定柱(13)插入到配重片底部的通孔,在每片配重片的侧面中部设有使插销(6)能插入配重片的固定柱(13)上插孔的孔来实现选取配重片的数量;底座支架(11)的另一侧后端安装靠背(7),靠背(7)前方安装座椅(9),底座支架(11)的另一侧前端安装由平衡件(2)、摆动臂(4)、调节盘(5)、摆腿垫(10)组成的摆动单元,摆动臂(4)的上端固定平衡件(2),摆动臂(4)的下端安装摆腿垫(10),摆动臂(4)和摆腿垫(10)之间为固定连接,调节盘(5)安装在摆动臂(4)的中部,摆动臂(4)和调节盘(5)以固定在配重架(1)一侧中部的转动轴为轴转动;牵引绳索(3)的一端连接在固定柱(13)上,固定柱(13)另一端则通过位于配重架(1)下端的导向滑轮(8)变换方向后连接在调节盘(5)的底端。

2. 根据权利要求1所述的坐式向前摆动腿部的健身器械,其特征在于:所述靠背(7)为可调角度靠背。

3. 一种使用权利要求1所述坐式向前摆动腿部的健身器械的方法,其特征在于:使用者坐在座椅(9)上,选择需要的配重片数量,并用插销(6)固定好,将后背紧靠在靠背(7)上,坐稳后将双脚放于摆腿垫(10)下方,双手放于座椅(9)上或者大腿上,用小腿顶住摆腿垫(10),进行向前摆腿的动作,使摆腿垫(10)带动摆动臂(4)和调节盘(5)转动,调节盘(5)底端将向上摆动,进而拉动牵引绳索(3)发生位移,将配重片拉起;待调节盘(5)摆动到预定位置,使用者将摆动臂(4)和调节盘(5)恢复到初始位置,如此进行反复运动。

一种坐式向前摆动腿部的健身器械及其使用方法

技术领域

[0001] 本发明涉及一种坐式向前摆动腿部的健身器械及其使用方法,属于健身器械领域。

背景技术

[0002] 随着人们生活水平的提高,越来越多的人在空闲之余进行健身锻炼,与此同时,许多健身会所以及健身场馆也丰富了起来,为了方便人们进行体育锻炼,健身器材的选用也成为健身场馆以及会所的首要考虑问题。

[0003] 如何更准确更有效的锻炼指定区域的肌肉力量与肌肉素质,是现行健身器材首要解决的问题。

发明内容

[0004] 本发明提供了一种坐式向前摆动腿部的健身器械及其使用方法,可以行之有效的进行下肢肌肉锻炼。

[0005] 本发明的技术方案是:一种坐式向前摆动腿部的健身器械,包括配重架1、平衡件2、牵引绳索3、摆动臂4、调节盘5、插销6、靠背7、导向滑轮8、座椅9、摆腿垫10、底座支架11、滑动柱12和固定柱13;

所述配重架1安装固定在底座支架11的一侧,配重架1的内部装有两根竖直的滑动柱12,多片配重片套在滑动柱12上且沿滑动柱12上下滑动,每片配重片的上平面的中部位置设有使一根侧面带有一排插孔的固定柱13插入到配重片底部的通孔,在每片配重片的侧面中部设有使插销6能插入配重片的固定柱13上插孔的孔来实现选取配重片的数量;底座支架11的另一侧后端安装靠背7,靠背7前方安装座椅9,底座支架11的另一侧前端安装由平衡件2、摆动臂4、调节盘5、摆腿垫10组成的摆动单元,摆动臂4的上端固定平衡件2,摆动臂4的下端安装摆腿垫10,摆动臂4和摆腿垫10之间为固定连接,调节盘5安装在摆动臂4的中部,摆动臂4和调节盘5以固定在配重架1一侧中部的转动轴为轴转动;牵引绳索3的一端连接在固定柱13上,固定柱13另一端则通过位于配重架1下端的导向滑轮8变换方向后连接在调节盘5的底端。

[0006] 所述靠背7为可调角度靠背。

[0007] 一种坐式向前摆动腿部的健身器械的使用方法,使用者坐在座椅9上,选择需要的配重片数量,并用插销6固定好,将后背紧靠在靠背7上,坐稳后将双脚放于摆腿垫10下方,双手放于座椅9上或者大腿上,用小腿顶住摆腿垫10,进行向前摆腿的动作,使摆腿垫10带动摆动臂4和调节盘5转动,调节盘5底端将向上摆动,进而拉动牵引绳索3发生位移,将配重片拉起;待调节盘5摆动到预定位置,使用者将摆动臂4和调节盘5恢复到初始位置,如此进行反复运动。

[0008] 本发明的有益效果是:本发明成本较低,安装便捷,操作简单;通过需要选择合理的配重重量,运动过程中,通过小腿顶住摆腿垫,带动大腿一起运动,可以行之有效的进行

下肢肌肉的锻炼。

附图说明

[0009] 图1是本发明的结构示意图一；

图2是本发明的结构示意图二；

图3是本发明的结构示意图三；

图中各标号：1-配重架、2-平衡件、3-牵引绳索、4-摆动臂、5-调节盘、6-插销、7-可调靠背、8-导向滑轮、9-座椅、10-摆腿垫、11-底座支架、12-滑动柱、13-固定柱。

具体实施方式

[0010] 下面结合附图和实施例，对本发明作进一步说明，但本发明的内容并不限于所述范围。

[0011] 实施例1：如图1-3所示，一种坐式向前摆动腿部的健身器械，包括配重架1、平衡件2、牵引绳索3、摆动臂4、调节盘5、插销6、靠背7、导向滑轮8、座椅9、摆腿垫10、底座支架11、滑动柱12、固定柱13；

所述配重架1安装固定在底座支架11的一侧，配重架1的内部装有两根竖直的滑动柱12，多片配重片套在滑动柱12上且沿滑动柱12上下滑动，每片配重片的上平面的中部位置设有使一根侧面带有一排插孔的固定柱13插入到配重片底部的通孔，在每片配重片的侧面中部设有使插销6能插入配重片的固定柱13上插孔的孔来实现选取配重片的数量；底座支架11的另一侧后端安装靠背7，靠背7前方安装座椅9，底座支架11的另一侧前端安装由平衡件2、摆动臂4、调节盘5、摆腿垫10组成的摆动单元，摆动臂4的上端固定平衡件2（平衡件为一圆柱体），摆动臂4的下端安装摆腿垫10，摆动臂4和摆腿垫10之间为固定连接，调节盘5安装在摆动臂4的中部，摆动臂4和调节盘5以固定在配重架1一侧中部的转动轴为轴转动；牵引绳索3的一端连接在固定柱13上，固定柱13另一端则通过位于配重架1下端的导向滑轮8变换方向后连接在调节盘5的底端。

[0012] 进一步地，可以设置所述靠背7为可调角度靠背（即通过设置调节销与靠背上的孔配合，拧松就可以调节角度，拧紧可以使调节销固定，以适应不同身高的需求者）。

[0013] 一种坐式向前摆动腿部的健身器械的使用方法，使用者坐在座椅9上，选择需要的配重片数量，并用插销6固定好，将后背紧靠在靠背7上，坐稳后将双脚放于摆腿垫10下方，双手放于座椅9上或者大腿上，用小腿顶住摆腿垫10，进行向前摆腿的动作，使摆腿垫10带动摆动臂4和调节盘5转动，调节盘5底端将向上摆动，进而拉动牵引绳索3发生位移，将配重片拉起；待调节盘5摆动到预定位置，使用者将摆动臂4和调节盘5恢复到初始位置，如此进行反复运动。

[0014] 另外，安装完成后在滑轮和牵引绳索连接处应抹上润滑油，保护健身器械，可以增加其使用寿命，在使用时应遵照使用方法进行使用。

[0015] 上面结合附图对本发明的具体实施方式作了详细说明，但是本发明并不限于上述实施方式，在本领域普通技术人员所具备的知识范围内，还可以在不脱离本发明宗旨的前提下作出各种变化。

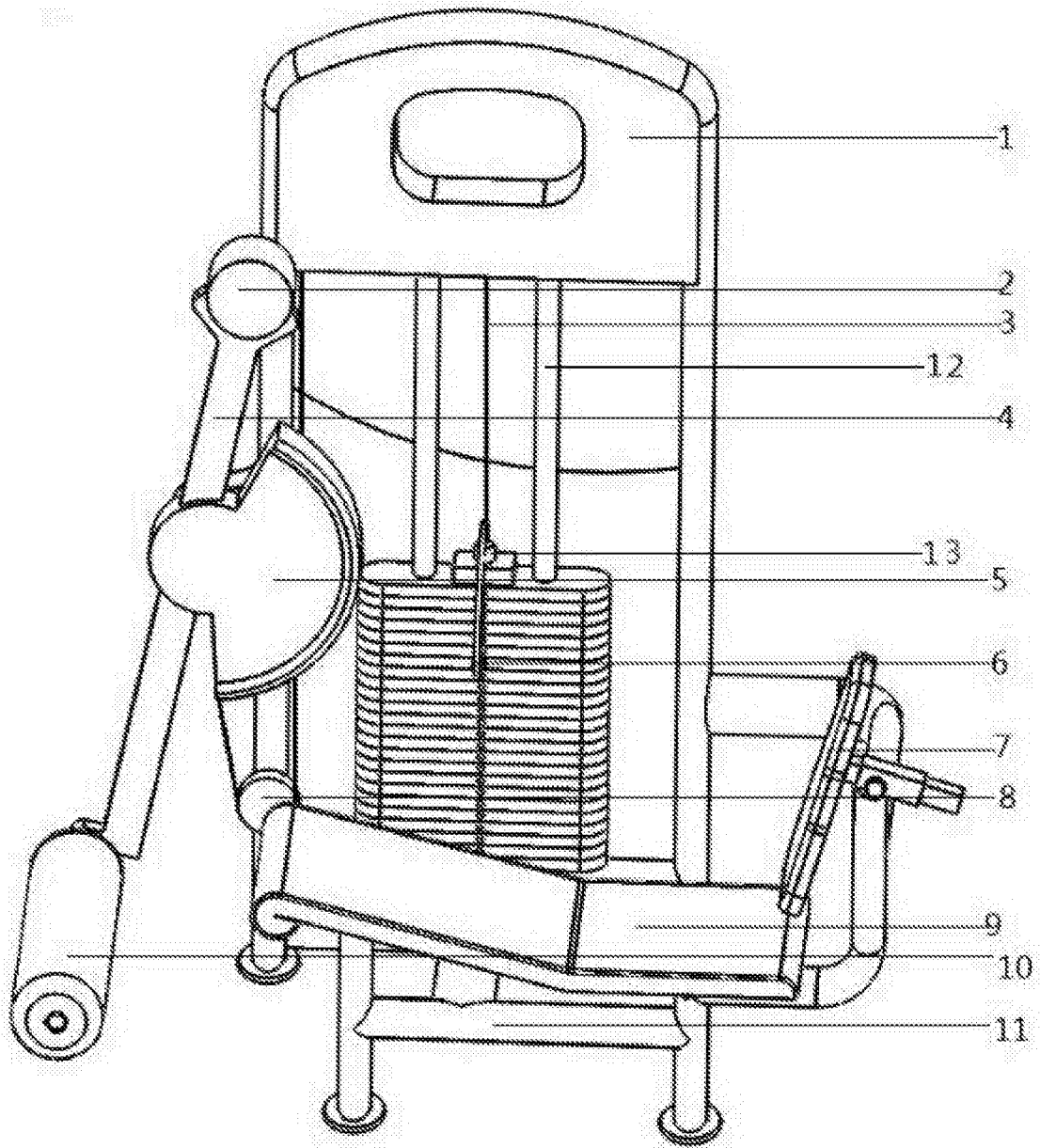


图 1

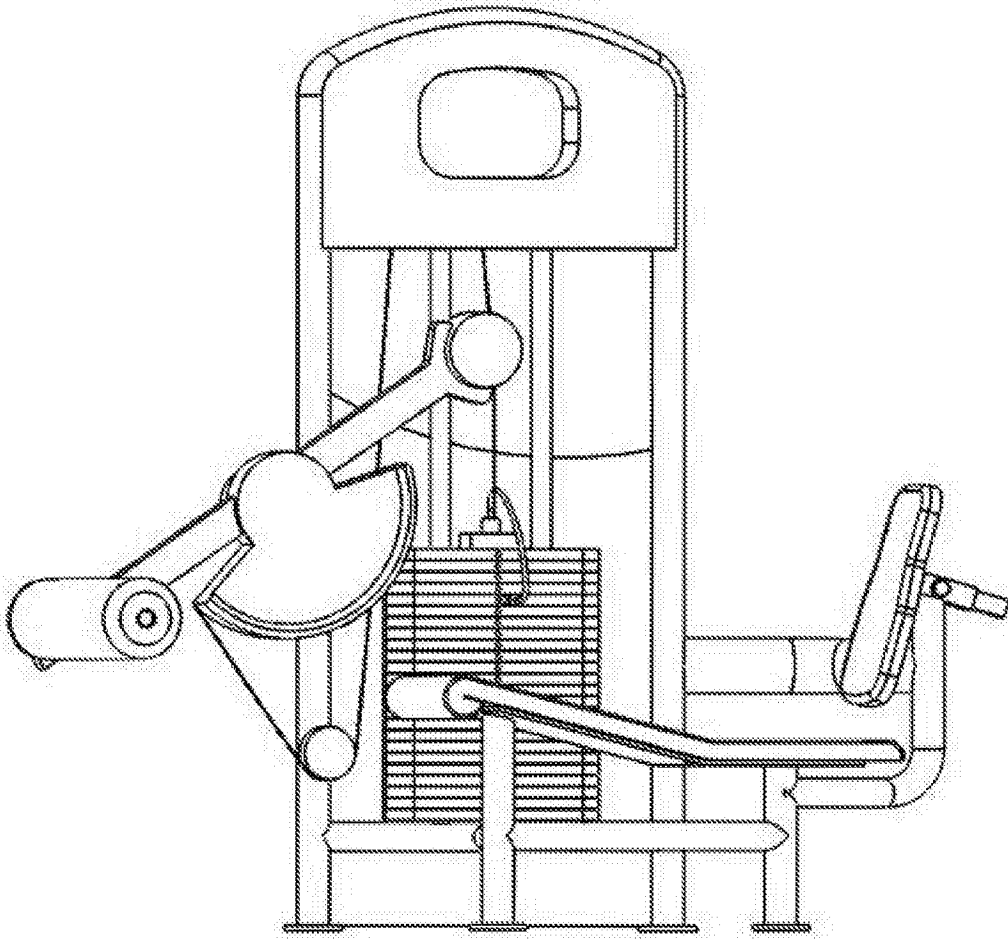


图 2

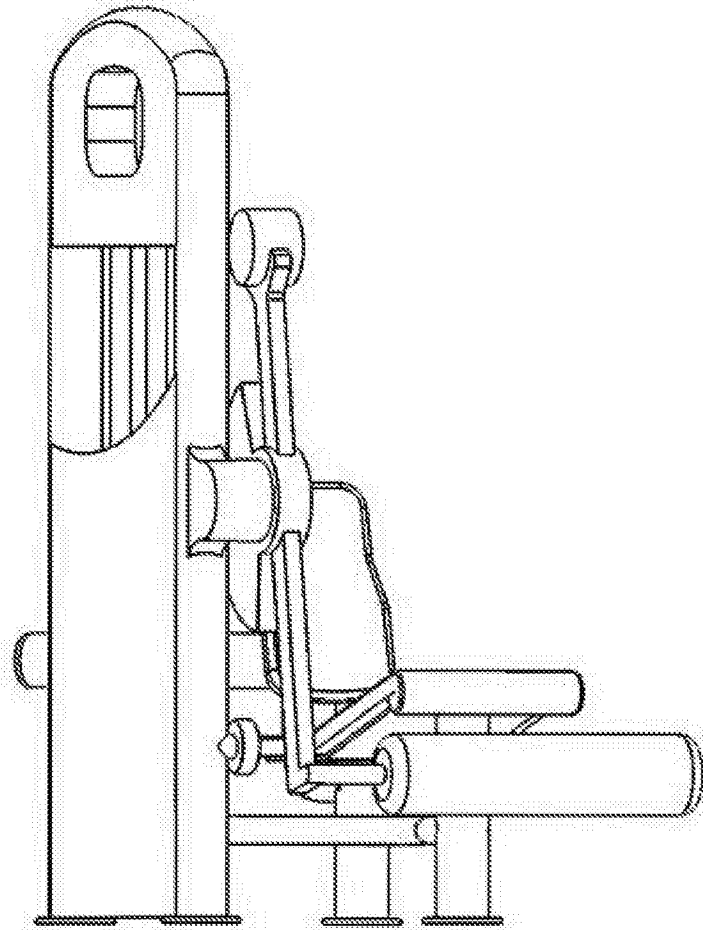


图 3