



(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 203874363 U

(45) 授权公告日 2014. 10. 15

(21) 申请号 201320886610. 7

(22) 申请日 2013. 12. 31

(73) 专利权人 山东汇祥健身器材有限公司

地址 255213 山东省淄博市博山区西外环路  
302 号

(72) 发明人 李仲杰 崔峰

(74) 专利代理机构 淄博佳和专利代理事务所  
37223

代理人 张雯

(51) Int. Cl.

A63B 21/00 (2006. 01)

A63B 22/02 (2006. 01)

A63B 23/035 (2006. 01)

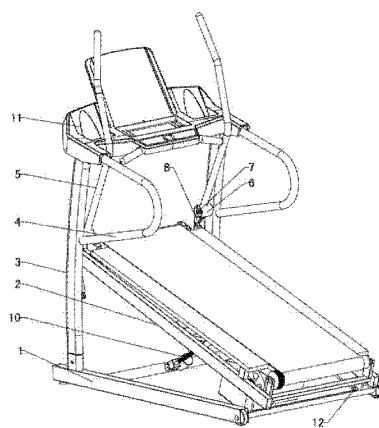
权利要求书1页 说明书3页 附图2页

(54) 实用新型名称

上肢训练与登山跑步一体机

(57) 摘要

上肢训练与登山跑步一体机,属于健身器械设备领域,具体涉及一种装配有上肢训练设备的登山运动跑步机。上肢训练与登山跑步一体机,包括底座(1)、跑台(2)和立杆(3),立杆(3)固定安装在底座(1)前端左右两侧,两立杆(3)顶部设有操作台(11),其特征在于:所述的两立杆(3)的后方安装有两扶手(4),两立杆(3)内侧对应设有上肢训练机构。该上肢训练与登山跑步一体机在进行登山运动的同时还能进行上肢力量的锻炼,既丰富了锻炼的效果,又增加了运动的乐趣。



1. 上肢训练与登山跑步一体机,包括底座(1)、跑台(2)和立杆(3),立杆(3)固定安装在底座(1)前端左右两侧,两立杆(3)顶部设有操作台(11),其特征在于:所述的两立杆(3)的后方安装有两扶手(4),两立杆(3)内侧对应设有上肢训练机构;所述的跑台(2)前端活动安装,后端通过转轴(12)固定安装在底座(1)上,跑台(2)前端底部设有升降支撑装置(10),升降支撑装置(10)为螺杆伸缩机构,一端连接跑台(2),另一端固定在底座(1)前端。

2. 根据权利要求1所述的上肢训练与登山跑步一体机,其特征在于:所述的上肢训练机构包括两个上肢训练扶手(5)、旋转固定装置和阻尼器(9),两个上肢训练扶手(5)下端分别通过旋转固定装置固定在左右两立杆(3)内侧,旋转固定装置与立杆(3)之间设有阻尼器(9)。

3. 根据权利要求2所述的上肢训练与登山跑步一体机,其特征在于:所述的旋转固定装置包括旋转轴(7),套装在旋转轴(7)外侧的旋转轴套(6),以及连接旋转轴套(6)和阻尼器(9)的连接件(8),旋转轴套(6)和旋转轴(7)固定安装在两立杆(3)中部内侧,旋转轴套(6)下端通过连接件(8)连接阻尼器(9)上部,阻尼器(9)下部固定安装在内侧下部。

## 上肢训练与登山跑步一体机

### 技术领域

[0001] 上肢训练与登山跑步一体机,属于健身器械设备领域,具体涉及一种装配有上肢训练设备的登山运动跑步机。

### 背景技术

[0002] 目前,随着生活水平的不断提高,人们越来越重视身体的锻炼,跑步机的使用越来越受到推崇,尤其是近年来,喜欢户外运动的人越来越多,但由于登山等户外运动,极易受天气等环境因素的影响,所以可以模拟“登山”的跑步机越来越受到锻炼者的欢迎,特别是热爱户外运动的锻炼者。

[0003] 登山跑步机就是一种可以在室内实现登山运动的锻炼设备,但这种目前的用于登山运动的登山跑步机,其两根扶手多数是固定在立杆上,仅作为在进行登山运动时上肢的支撑,而不能随着登山运动的同时进行转动,进而达到锻炼上肢力量的效果,因此,目前的登山跑步机的锻炼效果并不全面。

### 发明内容

[0004] 本实用新型要解决的技术问题是:克服现有技术的不足,提供一种既能模拟登山运动又能进行上肢训练的上肢训练与登山跑步一体机。

[0005] 本实用新型解决其技术问题所采用的技术方案是:该上肢训练与登山跑步一体机,包括底座、跑台和立杆,立杆固定安装在底座前端左右两侧,两立杆顶部设有操作台,其特征在于:所述的两立杆的后方安装有两扶手,两立杆内侧对应设有上肢训练机构。在不影响登山跑步机其他常见功能的情况下,增设上肢训练机构,这种运动方式既能锻炼下肢又能锻炼上肢,增加了运动的乐趣和锻炼的效果。

[0006] 所述的上肢训练机构包括两个上肢训练扶手、旋转固定装置和阻尼器,两个上肢训练扶手下端分别通过旋转固定装置固定在左右两立杆内侧,旋转固定装置与立杆之间设有阻尼器。

[0007] 所述的旋转固定装置包括旋转轴,套装在旋转轴外侧的旋转轴套,以及连接旋转轴套和阻尼器的连接件,旋转轴套和旋转轴固定安装在两立杆中部内侧,旋转轴套下端通过连接件连接阻尼器上部,阻尼器下部固定安装在内侧下部。旋转轴套内装有轴承,通过轴承与旋转轴配合;阻尼器是一种可调节阻力大小的阻尼器,根据使用的要求调节不同的阻力,调节方便,适用范围广。

[0008] 所述的跑台前端活动安装,后端通过转轴固定安装在底座上,跑台前端底部设有升降支撑装置,升降支撑装置为螺杆伸缩机构,一端连接跑台,另一端固定在底座前端。通过升降支撑装置将跑台前端升起一定的高度,形成斜坡,便于模拟登山的跑步条件。

[0009] 所述的扶手连接立杆,在不需要锻炼上肢力量的时候可以使用,或者在不进行登山运动时使用。

[0010] 与现有技术相比,本实用新型所具有的有益效果是:

[0011] 1、改变了传统登山跑步机的锻炼方法,丰富了登山跑步运动的锻炼效果,当使用者手握住上肢训练扶手做向心运动时,阻尼器被牵引拉伸,当使用者做离心运动时,阻尼器自动缩回,通过调节阻尼器的阻力大小,满足使用者对不同阻力的锻炼效果,这种运动方式不仅有效的锻炼下肢和上肢运动,还增加了运动的乐趣和锻炼的效果;

[0012] 2、操作简单、便于掌握,锻炼者在使用时可以轻松掌握使用方法,安全稳定的实现锻炼带来的乐趣,且容易坚持,容易达到锻炼效果。

#### 附图说明

[0013] 图 1 是上肢训练与登山跑步一体机轴测图。

[0014] 图 2 是上肢训练机构的安装位置示意图。

[0015] 其中:1、底座 2、跑台 3、立杆 4、扶手 5、上肢训练扶手 6、旋转轴套 7、旋转轴 8、连接件 9、阻尼器 10、升降支撑装置 11、操作台 12、转轴。

#### 具体实施方式

[0016] 图 1~2 是本实用新型的最佳实施例,下面结合附图 1~2 对本实用新型做进一步说明。

[0017] 参照附图 1~2:该上肢训练与登山跑步一体机,包括底座 1、跑台 2、立杆 3、扶手 4、上肢训练机构和操作台 11,底座 1 为一个矩形的框架,放置在地面上,立杆 3 设有两根,固定安装在底座 1 前端左右两侧,两立杆 3 顶部设有操作台 11,操作台 11 上设有显示屏及各个功能的操作按钮,两立杆 3 的后方安装有两扶手 4,两立杆 3 内侧对应设有上肢训练机构。

[0018] 上肢训练机构包括两个上肢训练扶手 5、旋转固定装置和阻尼器 9,两个上肢训练扶手 5 下端分别通过旋转固定装置固定在左右两立杆 3 内侧,旋转固定装置与立杆 3 之间设有阻尼器 9。跑台 2 前端活动安装在底座 1 上,后端通过转轴 12 固定安装在底座 1 上,跑台 2 前端底部设有升降支撑装置 10,升降支撑装置 10 为螺杆伸缩机构,一端连接跑台 2,另一端固定在底座 1 前端,可带动跑台 2 前端沿垂直方向进行升降,使得跑台 2 倾斜,形成斜坡跑步状态,起到登山锻炼的效果。

[0019] 旋转固定装置包括旋转轴 7,套装在旋转轴 7 外侧的旋转轴套 6,以及连接旋转轴套 6 和阻尼器 9 的连接件 8,旋转轴套 6 和旋转轴 7 固定安装在两立杆 3 中部内侧,旋转轴套 6 下端通过连接件 8 连接阻尼器 9 上部,阻尼器 9 下部固定安装在在内侧下部。旋转轴套 6 内装有轴承,通过轴承联接旋转轴 7,旋转轴 7 一侧固定安装在立杆 3 内侧中部。

[0020] 工作过程如下:本上肢训练与登山跑步一体机在需要登山运动时,通过操作台 11 控制跑台 2 前端底部的升降支撑装置 10 发生拉伸,将跑台 2 前端升起,这样,跑台 2 即形成一个斜坡,进入登山的模拟状态,锻炼者握住扶手 4 即可实现登山运动,在室内即可体会登山的运动乐趣。跑台 2 的倾斜角度可根据锻炼者自身的锻炼需要进行自由调整。

[0021] 在登山运动时,还可同时进行上肢肌肉训练,即锻炼者双手握住上肢训练扶手 5,拉动上肢训练扶手 5,当使用者手握住上肢训练扶手 5 做向心运动时,上肢训练扶手 5 绕旋转轴 7 发生转动,旋转轴套 6 通过连接件 8 带动阻尼器 9 上端被牵引拉伸,当做离心运动时,阻尼器 9 自动缩回,通过调节阻尼器 9 的阻力大小,满足使用者对不同阻力的锻炼效果,这种运动方式有效的锻炼下肢和上肢运动,增加了运动的乐趣和锻炼的效果。

[0022] 以上所述,仅是本实用新型的较佳实施例而已,并非是对本实用新型作其它形式的限制,任何熟悉本专业的技术人员可能利用上述揭示的技术内容加以变更或改型为等同变化的等效实施例。但是凡是未脱离本实用新型技术方案内容,依据本实用新型的技术实质对以上实施例所作的任何简单修改、等同变化与改型,仍属于本实用新型技术方案的保护范围。

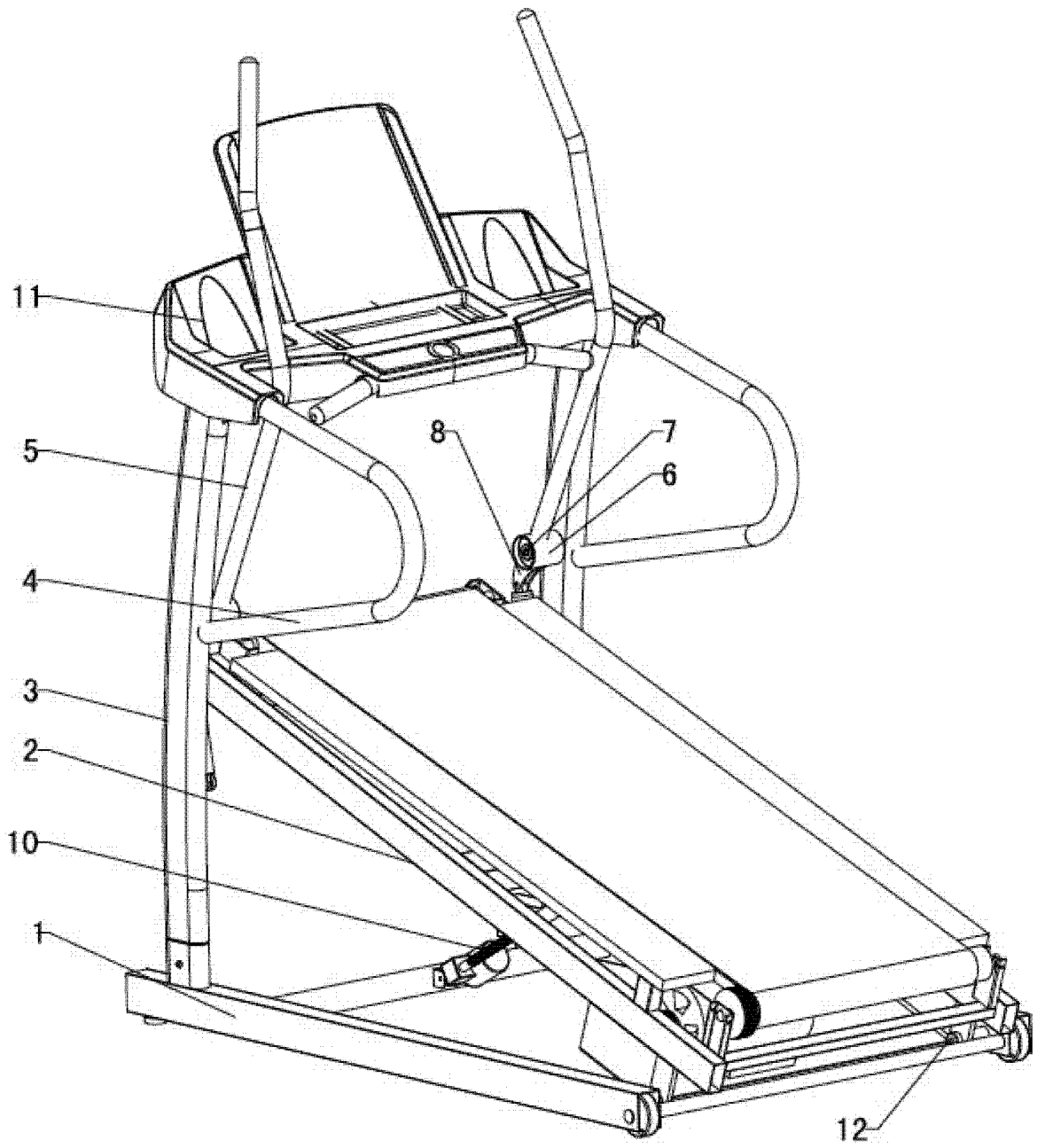


图 1

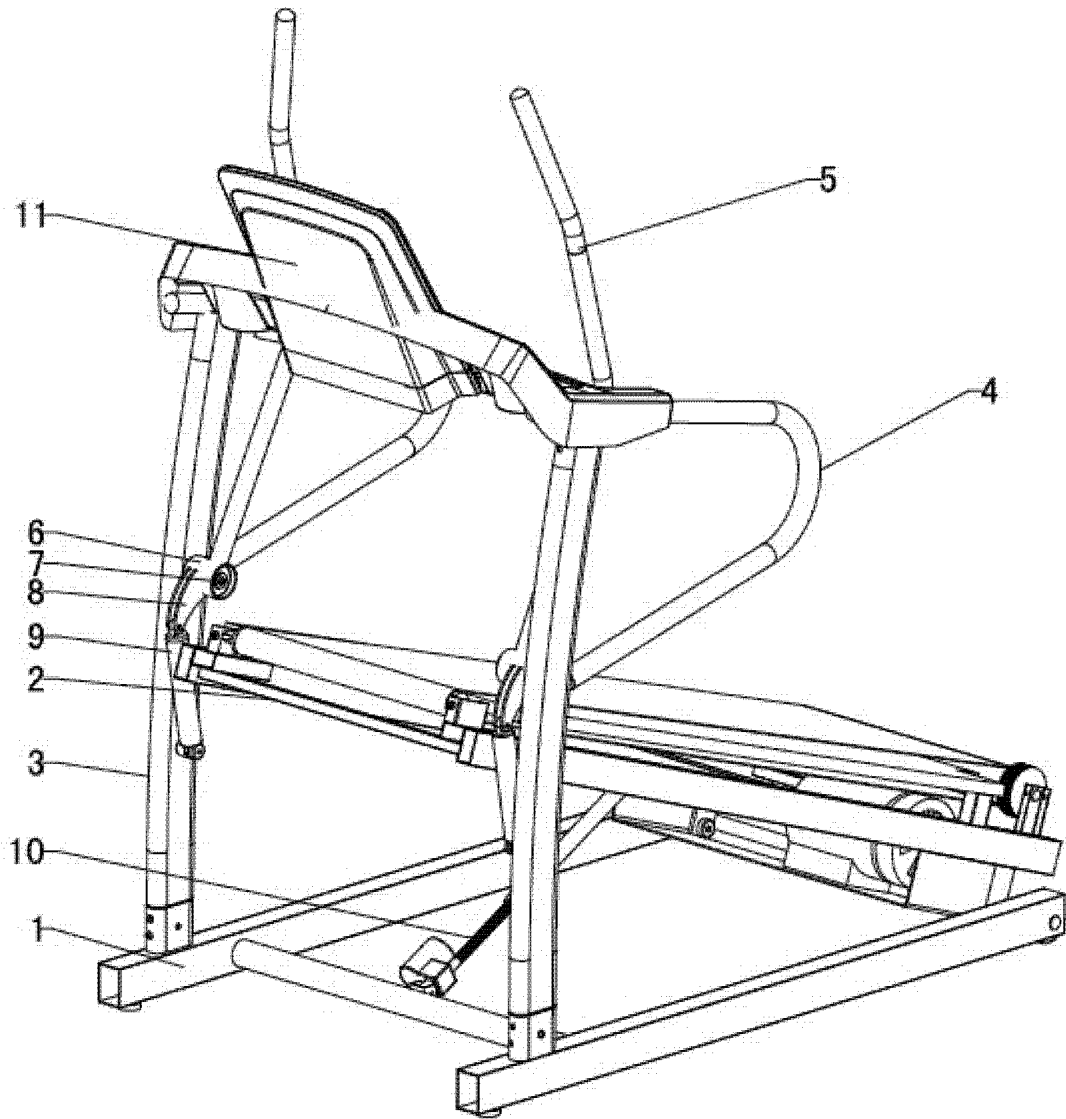


图 2