



(19)中華民國智慧財產局

(12)新型說明書公告本 (11)證書號數：TW M397837U1

(45)公告日：中華民國 100 (2011) 年 02 月 11 日

(21)申請案號：099214321

(22)申請日：中華民國 99 (2010) 年 07 月 28 日

(51)Int. Cl. : A63B23/12 (2006.01)

(71)申請人：熊豹(中華民國) HSIUNG, BOB (TW)

臺北市松山區三民路 35 巷 6 號 3 樓之 2

(72)創作人：熊豹 HSIUNG, BOB (TW)

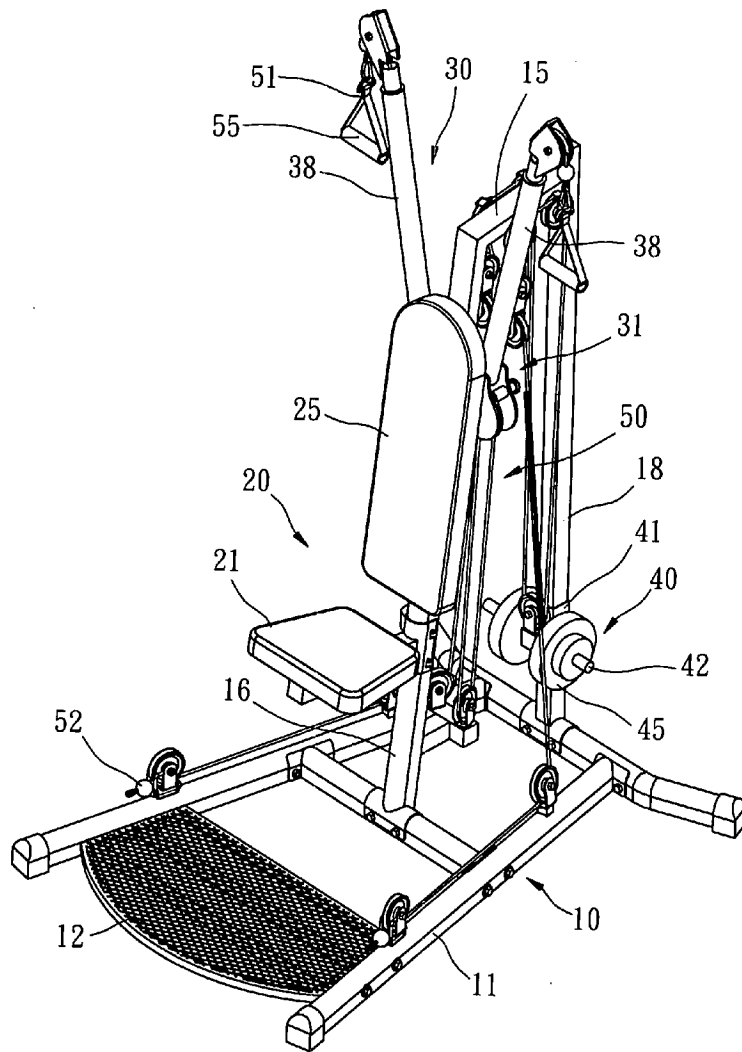
申請專利範圍項數：5 項 圖式數：9 共 22 頁

(54)名稱

具拉舉作用之健身結構

(57)摘要

本創作係一種具拉舉作用之健身結構，特別係指一種材積小、且具可調性的拉舉健身結構，其係於一具兩前伸桿之基座後方設有一向上凸伸的框架，且框架前側具有一供使用者乘座的載座組，再者框架後側滑設有一配重組，另框架於載座組兩側分設有一拉伸組，而拉伸組係由一樞設於框架之調整座及一設於調整座的立桿所組成，其中立桿可選擇性相對框架改變角度，且框架上於配重組與拉伸組間設有由滑輪與索件組成的牽引組，牽引組並於拉伸組的立桿與基座的前伸桿分別設有一上、下出力端，藉此，能利用拉伸組之立桿可上、下旋轉調整的特性，以改變整個拉舉機的高度及寬度，有效縮小其運輸或收納的材積，達到降低成本之目的，同時可調整其運動角度，除能增加拉舉訓練的多樣化外，以有效地提升其運動訓練效果，且更能減少運動傷害。



- (10) . . . 基座
- (11) . . . 前伸桿
- (12) . . . 踩踏板
- (15) . . . 框架
- (16) . . . 立框桿
- (18) . . . 滑框桿
- (20) . . . 載座組
- (21) . . . 座墊
- (25) . . . 靠墊
- (30) . . . 拉伸組
- (31) . . . 調整座
- (38) . . . 立桿
- (40) . . . 配重組
- (41) . . . 滑套
- (42) . . . 懸掛桿
- (45) . . . 重力塊
- (50) . . . 牽引組
- (51) . . . 上出力端
- (52) . . . 下出力端
- (55) . . . 握套

第二圖

五、新型說明：

【新型所屬之技術領域】

本創作隸屬一種運動健身設備之技術，具體而言係指一種可縮小材積、且運動多樣化的具拉舉作用之健身結構，藉以增進其運動訓練效果。

【先前技術】

按，由於工商社會生活繁忙及高度都市化導致生活空間縮減，使現代人普遍有運動量不足的問題。而根據醫學研究指出，少量而多次的運動方式，其預防心臟病的成效和密集性地做一段長時間運動一樣好，也因此業界開發有多種室內健身器材，由於該能供室內運動使用的健身器材以不受限於時間、空間與氣候的使用特性，故成為增加現代人運動量的主要輔助工具，為了使人體不同部位都能獲得訓練以均衡地改善整體健康狀況，是有針對人體不同部位肌肉進行重力訓練或用於加強心肺功能的各種類型運動器材。

以訓練臂力與胸肌為主的拉動式健身器為例，主要是透過手臂拉動一預定重量的配重塊，達到鍛練手臂肌肉的效果。現有的拉動式健身器具有一主機架、一設於主機架上的載座組、一配置設於主機架上的配重組、一設於主機架上由滑輪與索件組成之牽引組，一設於主機架之載座組上方的拉桿件，該拉桿件並設於牽引組的出力端，供使用者坐在載座組上，且利用雙手向下拉動該拉桿件，而拉桿件則透過牽引組與配重組連接的關係，以提供其阻尼訓練效果。如中華民國新型第 M364523 號

等，另如新型第 M369157 號之專利前案，其進一步於主機架兩側設有連接該牽引組的左右旋擺件，供進行擴胸運動，以提供不同的運動樣式；

而前述健身器的拉桿件通常係設於主機架的載座組上方，因此在考量使用者站立時碰撞頭部及手臂上下拉動的活動空間下，主機架通常具有一定的高度，若再加上部份健身器具有左右旋擺的運動效果，則其在拉桿件與左右旋擺件的寬度考量下，更使健身器的寬度增加，無形間即加大健身器的材積，再者拉桿件與旋擺件分屬不同組件，如此不僅增加組裝複雜度與難度，且也會增加組件，再加上運輸與收納的空間成本，進一步增加其成本，同時由於這類健身器係屬大型器材，在消費成本與擺置空間的考量下，通常僅能用於專業的健身房中，較少消費者會採買置於家中，喪失其普遍性；

另其使用型態上，由於現有健身器通常僅具有上下拉伸及左右旋擺的運動，故其可選擇的運動樣式少，無法滿足不同使用者的需求，且容易造成使用者因動作單調而提不起使用的興趣。再者，其拉桿件或旋擺件其使用方式有一定的運動軌跡，相對的造成其手部活動範圍較狹窄及運動效果受限的缺點，因此當其大小、距離或位置與使用者體型不符時，則容易形成運動傷害。

換言之，現有的健身器因設計未臻完善，而普遍存在有材積大、成本高、運動樣式少及易產生運動傷害的困擾與不便，故有進一步改善之必要。

有鑑於此，本創作人乃藉由多年從事研發的經驗，

針對前述現有健身器在使用時所面臨的問題深入探討，並積極尋求解決之道，經不斷努力的研究與試作，終於成功的開發出一種具拉舉作用之健身結構，藉以克服現有健身器因材積大及運動樣式少所造成的缺失。

【新型內容】

因此，本創作之主要目的係在提供一種材積小的具拉舉作用之健身結構，藉以能有效的縮小其運輸與收納的空間，進一步減少材料的使用，而能有效降低其製造與運輸的成本。

又，本創作之另一主要目的係在提供一種可調式的具拉舉作用之健身結構，其能增加拉舉健身器的運動樣式，且能進一步符合使用者的運動需求，以減少運動傷害的形成，進一步有效的增進其訓練效果。

基於此，本創作主要係透過下列的技術手段，來具體實現前述之優點與實用價值：該具拉舉作用之健身結構包含有：

一基座，該基座後側設有一框架，框架具有一立框桿及一滑框桿；

兩拉伸組，該兩拉伸組分別樞設於前述基座之框架立框桿兩側，又各拉伸組分別具有一調整座及一立桿，且立桿可利用調整座選擇性相對立框桿改變旋擺角度；

一配重組，該配重組係滑設於前述基座之框架滑框桿上，該配重組具有一滑設於滑框桿上的滑套，且滑套可於滑框桿上選擇性上、下滑移；

一牽引組，該牽引組設於拉伸組與配重組間，且牽引組係由複數滑輪與複數索件組成，且牽引組索件並於兩側拉伸組之立桿自由端具有一上出力端，牽引組索件之上出力端可供選擇性組接一握套，供使用者在握持握套後，可施力將牽引組索件之上出力端向外拉出。

藉此，透過前述技術手段的展現，本創作之拉舉健身器能利用拉伸組之立桿可上、下旋轉調整的特性，不僅可供使用者選擇進行不同方向的拉舉運動，增加其運動的多樣化，且能改變整個拉舉機在運輸或收納時的高度及寬度，可有效縮小其運輸或收納的材積與空間，同時更可減少組件，以簡化其組裝的複雜度與難度，達到降低成本之目的，進一步並可減少運動傷害，故能有效地提升其運動訓練效果，進而增加產品的附加價值，且提高其經濟效益。

為使 貴審查委員能進一步了解本創作的構成、特徵及其他目的，以下乃舉本創作之較佳實施例，並配合圖式詳細說明如後，同時讓熟悉該項技術領域者能夠具體實施。

【實施方式】

本創作係一種具拉舉作用之健身結構，隨附圖例示之本創作具體實施例及其構件中，所有關於前與後、左與右、頂部與底部、上部與下部、以及水平與垂直的參考，僅用於方便進行描述，並非限制本創作，亦非將其構件限制於任何位置或空間方向。圖式與說明書中所指定的尺寸，當可在不離開本創作之申請專利範圍內，根

據本創作之具體實施例的設計與需求而進行變化。

而關於本創作之具拉舉作用之健身結構最佳實施例的詳細構成，則係如第一、二及三圖所示，其係由一基座（10）、一設於基座（10）上的載座組（20）、兩樞設於基座（10）上的拉伸組（30）、一滑設於基座（10）上之配重組（40）及一設於拉伸組（30）與配重組（40）間由滑輪與索件組成之牽引組（50）所組成；

其中所述基座（10）係呈「开」形框體，且基座（10）具有兩略為平行且向前延伸的前伸桿（11），以增加基座（10）的重心面積，使本創作拉舉健身器可穩固立設於地面，再者基座（10）於兩前伸桿（11）前端間設有一踩踏板（12），又基座（10）後側設有一向上凸伸的框架（15），框架（15）具有一供組設載座組（20）與樞設拉伸組（30）之立框桿（16）及一供滑設配重組（40）之滑框桿（18），且框架（15）可供組設前述之牽引組（50）；

又所述載座組（20）具有鎖設於前述框架（15）立框桿（16）之一座墊（21）與一靠墊（25），其中座墊（21）可選擇性拆下，讓使用者可站立於基座（10）踩踏板（12）上運動；

另所述兩拉伸組（30）係分設於框架（15）之立框桿（16）兩側，各拉伸組（30）係由一調整座（31）及一立桿（38）所組成，其中調整座（31）的構成係如第四圖所示，其係於立框桿（16）上設有一固定盤（32），固定盤（32）於鄰近周緣處形成有系列限位孔（320）

），又調整座（31）於固定盤（32）上樞設有兩相對之轉軸盤（33），前述立桿（38）係固設於兩轉軸盤（33）之間，使立桿（38）可利用轉軸盤（33）相對固定盤（32）旋轉改變夾角，又兩轉軸盤（33）間設有一對應固定盤（32）限位孔（320）之滑筒（330），滑筒（330）一端具有一螺鎖段（331），又滑筒（330）之螺鎖段（331）上螺設有一螺筒（34），且滑筒（330）內滑設有一限位桿（35），該限位桿（35）兩端可分別穿出滑筒（330）與螺筒（34），且限位桿（35）與螺筒（34）間頂撐有一彈性件（350），又限位桿（35）穿出螺筒（34）的一端並螺設有一拉鈕（351），藉以令限位桿（35）另端可選擇性同步穿扣於固定盤（32）限位孔（320）【如第五圖所示】，以供立桿（38）於調整角度後定位用【如第六圖所示】；

至於所述配重組（40）係滑設於基座（10）框架（15）之滑框桿（18）上，該配重組（40）具有一滑設於滑框桿（18）上的滑套（41），且滑套（41）可受牽引組（50）的索件作用而選擇性上、下滑移，又滑套（41）兩側分別設有一水平凸伸之懸掛桿（42），該兩懸掛桿（42）可供選擇性增減不同規格的重力塊（45），使配重組（40）可利用重力塊（45）調整總重量，以滿足使用者的不同運動需求，且能易於更換配重組（40）之重力塊（45）；

而前述由滑輪與索件組成之牽引組（50）係設於框架（15）之配重組（40）與拉伸組（30）間，且牽引組（50）索件並於兩側拉伸組（30）之立桿（38）自由端

具有一上出力端（51），及於基座（10）兩側前伸桿（11）自由端分設有一下出力端（52），牽引組（50）索件之上、下出力端（51、52）可供選擇性組接握套（55），供使用者在握持握套（55）後，可施力將牽引組（50）索件之上、下出力端（51、52）向外拉出【如第七、八及九圖所示】，以帶動配重組（40）向上滑動，而達到運動之目的；

藉此，組構成一材積小、且具多樣運動形態之具拉舉作用之健身結構者。

至於本創作具拉舉作用之健身結構於實際運用時，則仍請參看第二圖所顯示者，在操作上，使用者可透過載座組（20）採正面坐姿或背面坐姿，及使用者亦可在取下載座組（20）之座墊（21）後採站姿或跪姿等方式，並透過雙手、腳或單手、腳或以腰力拉舉牽引組（50）索件之上、下出力端（51、52）的握套（55）來進行拉舉運動，以供使用者訓練臂力、胸肌、腰力、腿力等等，如此可供使用者以不同的運動形態來動作，而能增加運動的趣味性，以避免使用者因單調乏味而不運動的狀況；

又如第七、八及九圖所顯示者，本創作可供使用者依其體型與活動範圍來改變拉伸組（30）的角度，當其立桿（38）需要改變角度時，係如第五、六圖所示，將轉軸盤（33）上的限位桿（35）利用拉鈕（351）向外拉出，使限位桿（35）脫離固定盤（32）的限位孔（320），如此立桿（38）即可利用轉軸盤（33）相對固定盤（32）轉動，而改變立桿（38）的角度，且立桿（

38) 在移至所欲調整的角度位置時，即放開限位桿 (35)，使限位桿 (35) 重新插掣於固定盤 (32) 的對應限位孔 (320) 內，讓立桿 (38) 能重新獲得定位，而達到改變拉伸組 (30) 立桿 (38) 角度之目的，以便於使用者進行不同的訓練，同時可減少使用者發生運動傷害的現象；

再者，本創作之拉舉健身器在運輸及收納時，可進一步將拉伸組 (30) 的立桿 (38) 完全放下，如此即可縮小運輸與收納的材積，且由於本創作之拉舉健身器不論係上下拉舉運動或左右旋擺運動，均係使用相同拉伸組 (30)，而無需另外增加組件，故相較於現有者可簡化其結構，故可大幅降低其成本；

更甚者，由於本創作配重組 (40) 的懸掛桿 (42) 端部係呈開放狀，讓使用者可隨時依需求，於該兩懸掛桿 (42) 上選擇性增減不同規格的重力塊 (45)，使配重組 (40) 可利用重力塊 (45) 調整總重量，以滿足使用者的不同運動需求，其具有易於操作更換之效，故有效提升具拉舉作用之健身結構的附加價值。

藉此，可以理解到本創作為一創意極佳之新型創作，除了有效解決習式者所面臨的問題，更大幅增進功效，且在相同的技術領域中未見相同或近似的產品創作或公開使用，同時具有功效的增進，故本創作已符合新型專利有關「新穎性」與「進步性」的要件，乃依法提出申請新型專利。

【圖式簡單說明】

第一圖：係本創作之健身結構的立體分解示意圖，供說明其主要元件的態樣及其相對關係。

第二圖：係本創作之健身結構的前視立體外觀示意圖。

第三圖：係本創作之健身結構的後視立體外觀示意圖。

第四圖：係本創作之健身結構中拉伸組分解示意圖，供說明拉伸組各元件的態樣及其相對關係。

第五圖：係本創作之拉伸組的側視斷面示意圖，供揭示其立桿調整前的限位桿動作。

第六圖：係本創作之拉伸組的前視剖面示意圖，供顯示其立桿調整時的動作。

第七圖：係本創作之健身結構於實際使用的動作示意圖，供說明其用於下拉的胸、臂部訓練動作。

第八圖：係本創作之健身結構於實際使用的另一動作示意圖，供說明其用於側拉的胸部訓練動作。

第九圖：係本創作之健身結構於實際使用的再一動作示意圖，供說明其用於上拉的臂力訓練動作。

【主要元件符號說明】

(10)	基座	(11)	前伸桿
(12)	踩踏板	(15)	框架
(16)	立框桿	(18)	滑框桿
(20)	載座組	(21)	座墊
(25)	靠墊	(30)	拉伸組
(31)	調整座	(32)	固定盤
(320)	限位孔	(33)	轉軸盤
(330)	滑筒	(331)	螺鎖段
(34)	螺筒	(35)	限位桿

- | | | | |
|-------|------|-------|------|
| (350) | 彈性件 | (351) | 拉鈕 |
| (38) | 立桿 | (40) | 配重組 |
| (41) | 滑套 | (42) | 懸掛桿 |
| (45) | 重力塊 | (50) | 牽引組 |
| (51) | 上出力端 | (52) | 下出力端 |
| (55) | 握套 | | |

新型專利說明書

(本說明書格式、順序，請勿任意更動，※記號部分請勿填寫)

※申請案號：99214321

※申請日：99.1.28.

※IPC 分類：

A63B 23/12

一、新型名稱：(中文/英文)

具拉舉作用之健身結構

二、中文新型摘要：

本創作係一種具拉舉作用之健身結構，特別係指一種材積小、且具可調性的拉舉健身結構，其係於一具兩前伸桿之基座後方設有一向上凸伸的框架，且框架前側具有一供使用者乘座的載座組，再者框架後側滑設有一配重組，另框架於載座組兩側分設有一拉伸組，而拉伸組係由一樞設於框架之調整座及一設於調整座的立桿所組成，其中立桿可選擇性相對框架改變角度，且框架上於配重組與拉伸組間設有由滑輪與索件組成的牽引組，牽引組並於拉伸組的立桿與基座的前伸桿分別設有一上、下出力端，藉此，能利用拉伸組之立桿可上、下旋轉調整的特性，以改變整個拉舉機的高度及寬度，有效縮小其運輸或收納的材積，達到降低成本之目的，同時可調整其運動角度，除能增加拉舉訓練的多樣化外，以有效地提升其運動訓練效果，且更能減少運動傷害。

三、英文新型摘要：

六、申請專利範圍：

1、一種具拉舉作用之健身結構，其包含有：

一基座，該基座設有一框架，框架具有一立框桿及一滑框桿；

兩拉伸組，該兩拉伸組分別樞設於基座之框架立框桿兩側，又各拉伸組分別具有一調整座及一立桿，且立桿可利用調整座選擇性相對立框桿改變旋擺角度；

一配重組，該配重組係滑設於基座之框架滑框桿上，該配重組具有一滑設於滑框桿上的滑套，且滑套可於滑框桿上選擇性上、下滑移；

一牽引組，該牽引組設於拉伸組與配重組間，且牽引組係由複數滑輪與複數索件組成，且牽引組索件並於兩側拉伸組之立桿自由端具有一上出力端，牽引組索件之上出力端可供選擇性組接一握套，供使用者在握持握套後，可施力將牽引組索件之上出力端向外拉出。

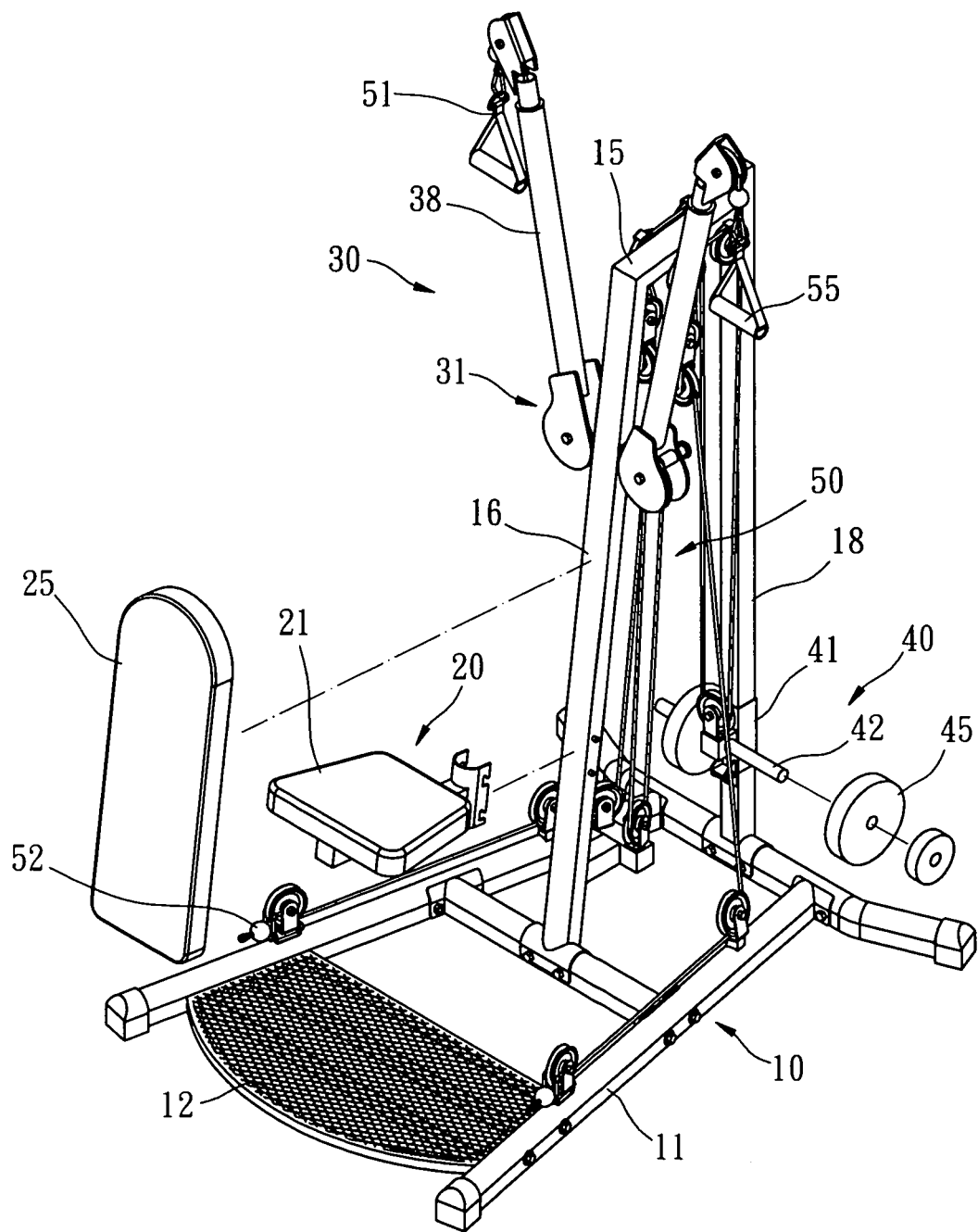
2、如申請專利範圍第1項所述之具拉舉作用之健身結構，其中該基座具有兩略為平行且向前延伸的前伸桿，且基座於兩前伸桿前端間設有一踩踏板，而牽引組並於兩側前伸桿自由端分設有一下出力端，以增加其運動形態。

3、如申請專利範圍第1項所述之具拉舉作用之健身結構，其中該基座之框架立框桿上設有一載座組，該

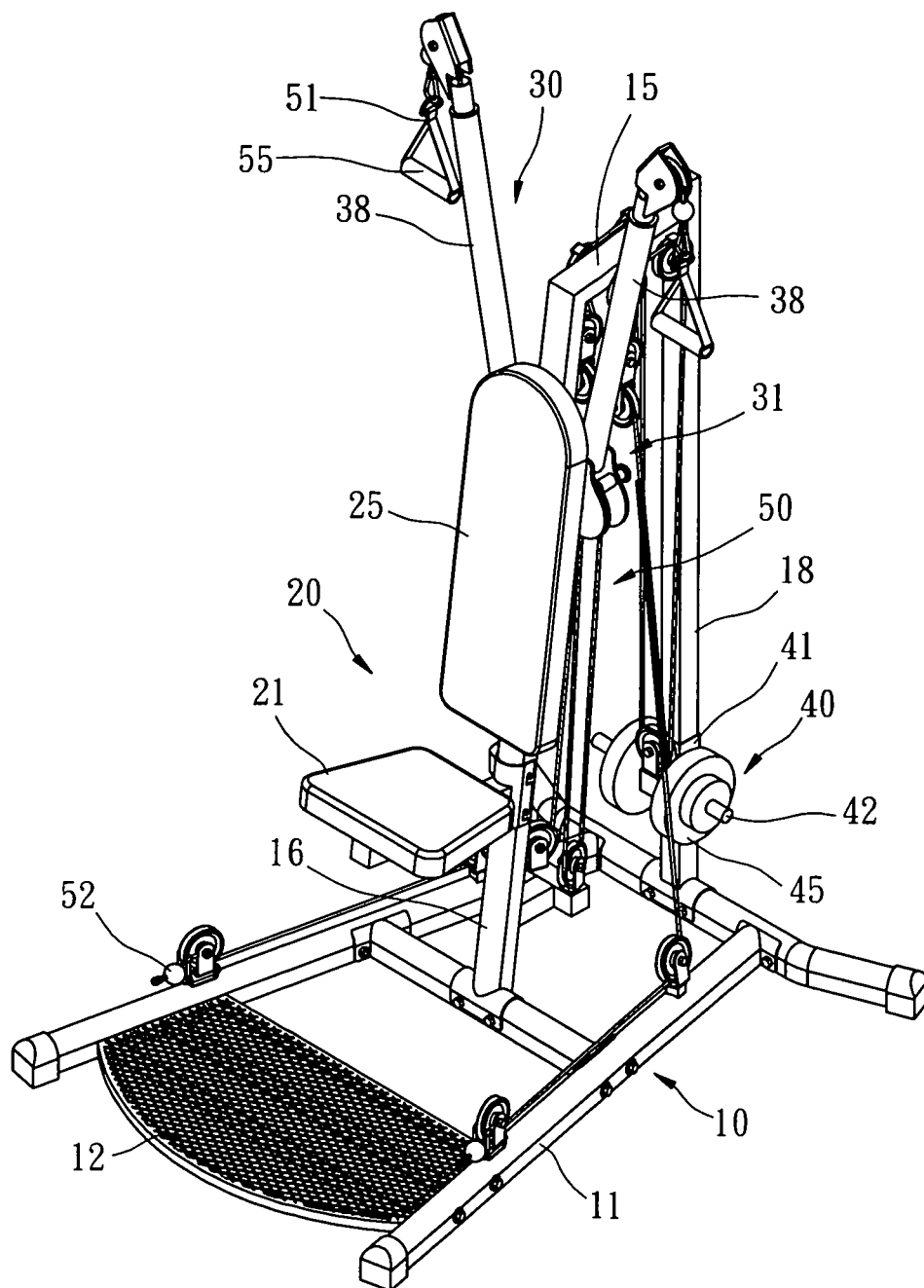
載座組具有鎖設於框架立框桿之一座墊與一靠墊，其中座墊可選擇性拆下，讓使用者可站立運動。

- 4、如申請專利範圍第1項所述之具拉舉作用之健身結構，其中該拉伸組之調整座係於立框桿上設有一固定盤，固定盤於鄰近周緣處形成有系列限位孔，又調整座於固定盤上樞設有兩相對之轉軸盤，而立桿係固設於兩轉軸盤上，再者兩轉軸盤間設有一對應固定盤限位孔之滑筒，滑筒一端具有一螺鎖段，又滑筒之螺鎖段上螺設有一螺筒，且滑筒內滑設有一限位桿，該限位桿兩端可分別穿出滑筒與螺筒，限位桿與螺筒間並頂撐有一彈性件，又限位桿穿出螺筒的一端並螺設有一拉鈕，藉以令限位桿另端可選擇性同步穿扣於固定盤限位孔，以供立桿於調整角度後定位用。
- 5、如申請專利範圍第1項所述之具拉舉作用之健身結構，其中該配重組之滑套兩側分別設有一水平凸伸之懸掛桿，兩懸掛桿可供選擇性增減不同規格的重力塊，使配重組可利用重力塊調整總重量，以滿足使用者的不同運動需求。

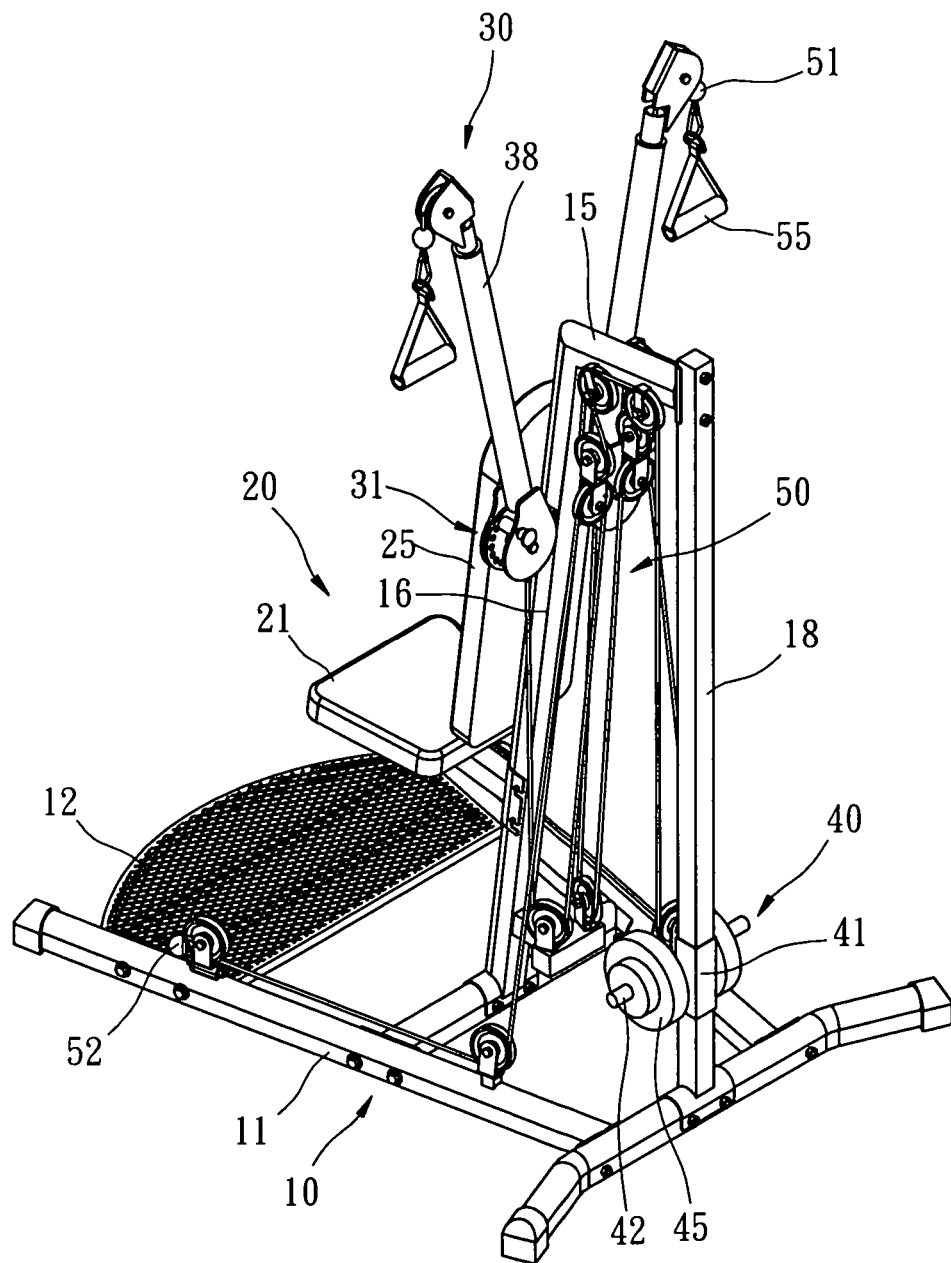
七·圖式：



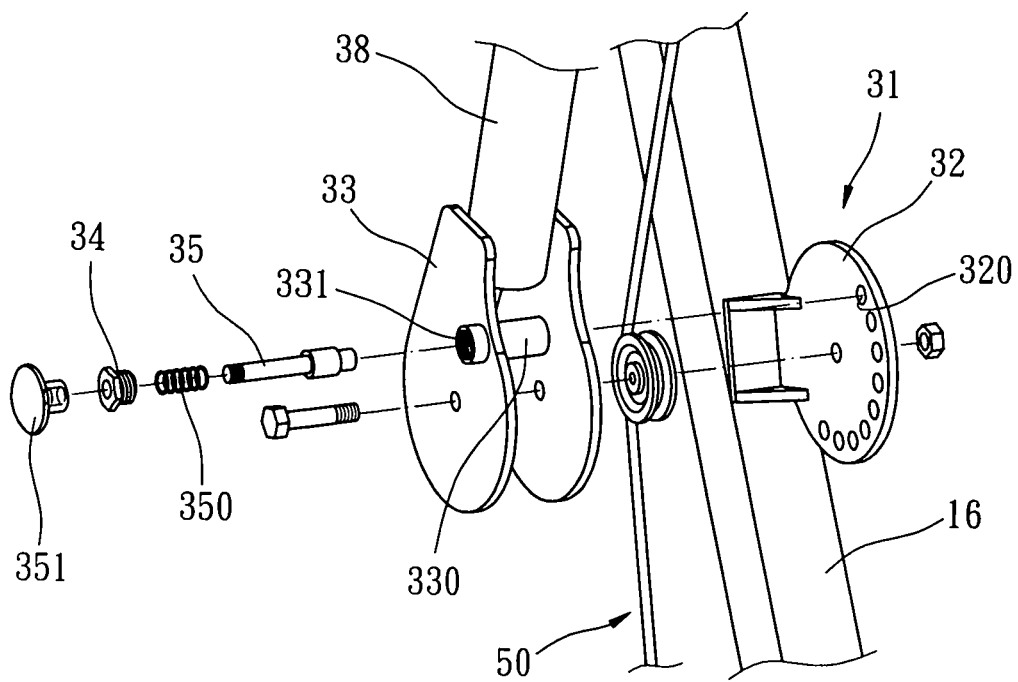
第一圖



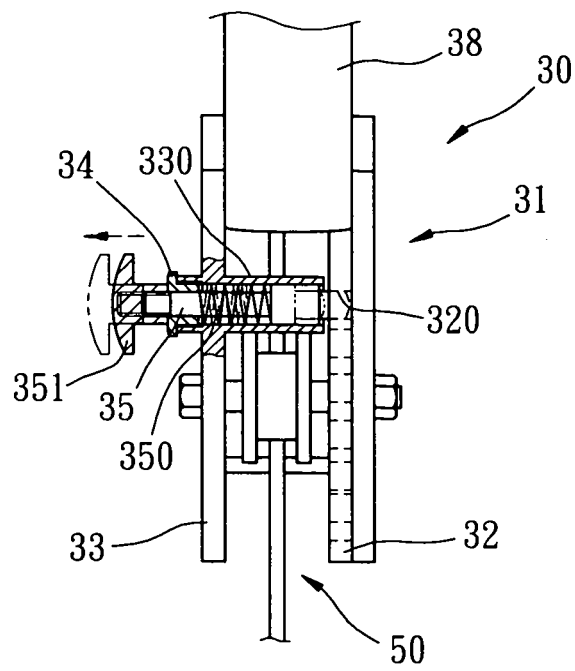
第二圖



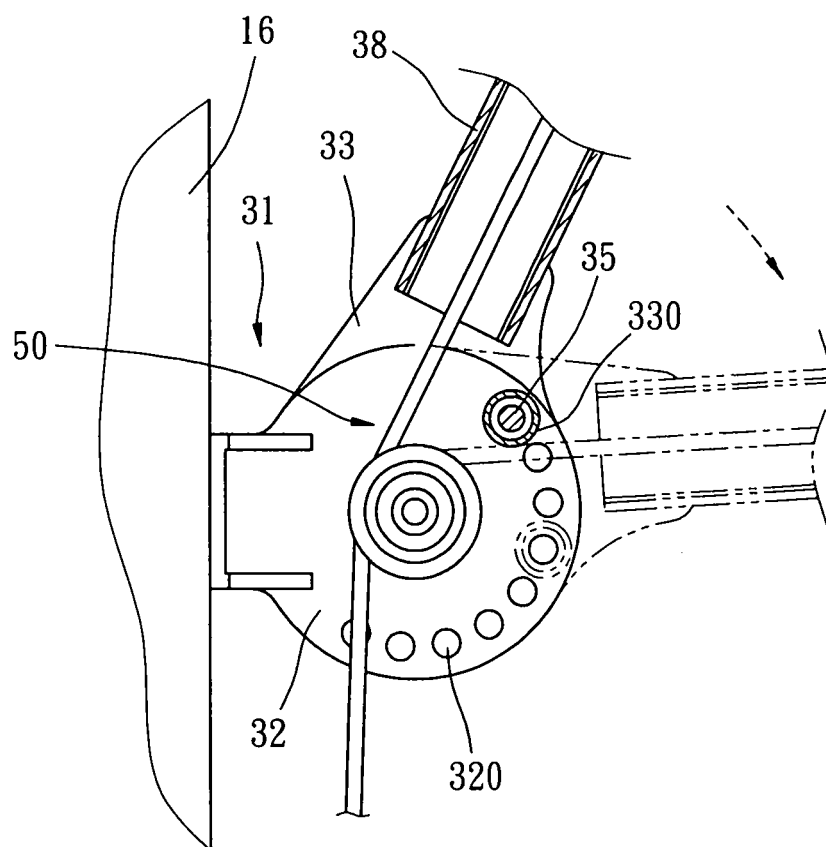
第三圖



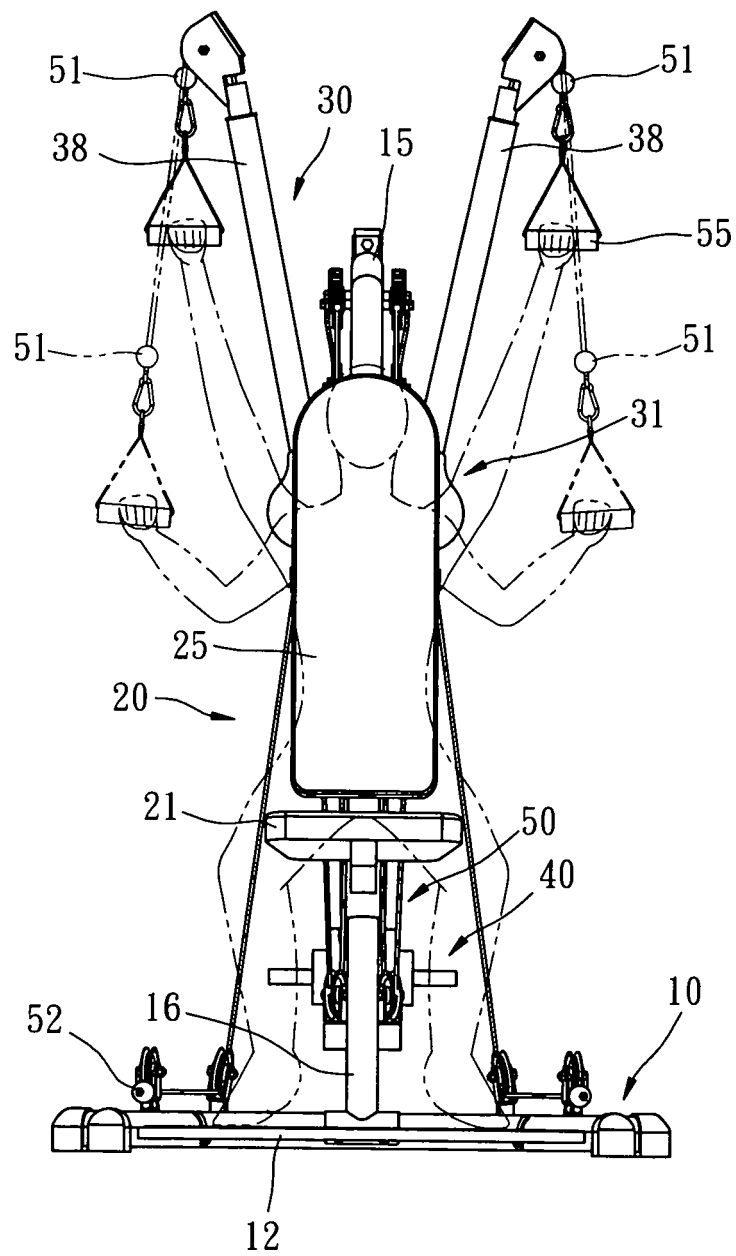
第四圖



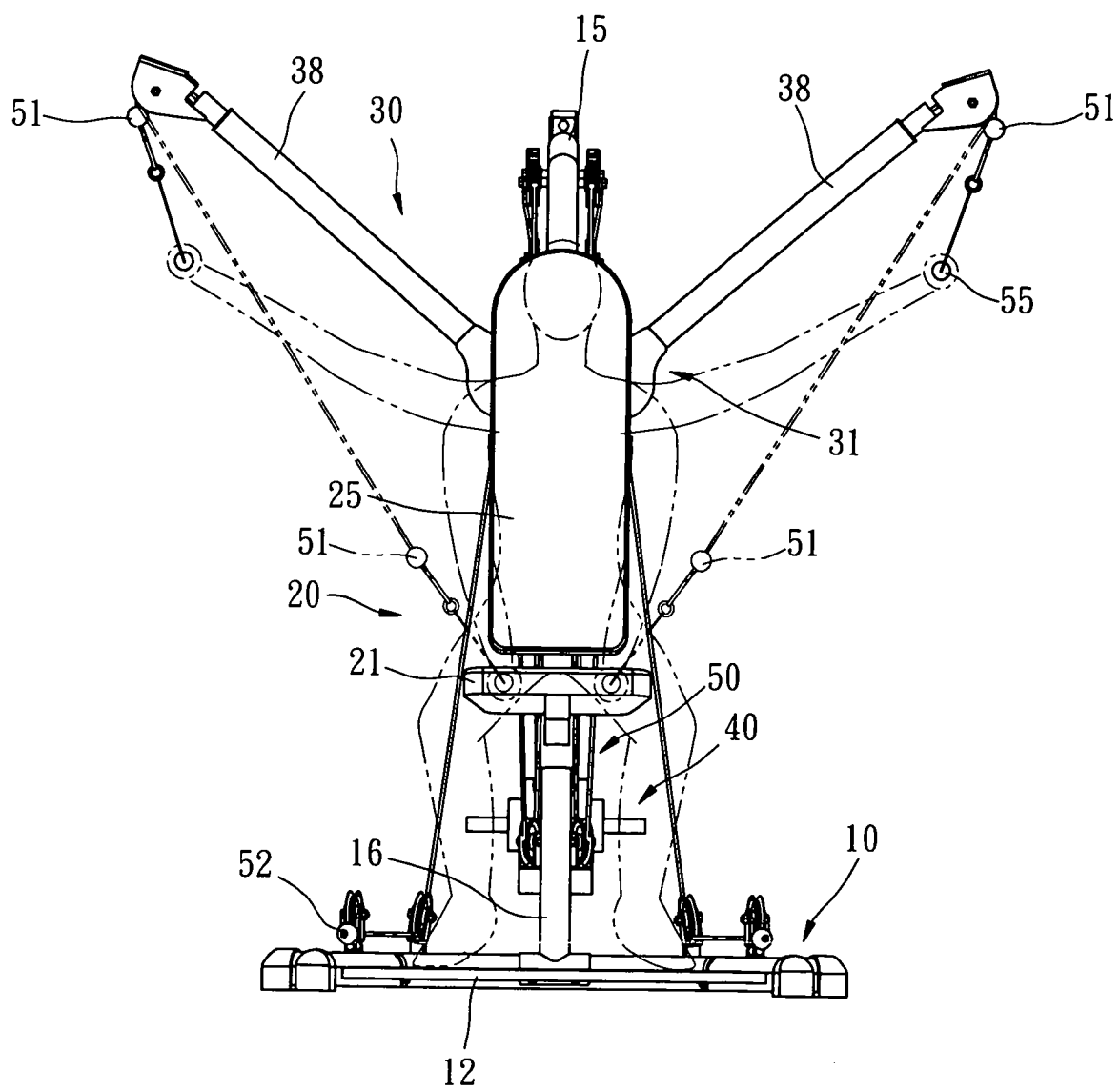
第五圖



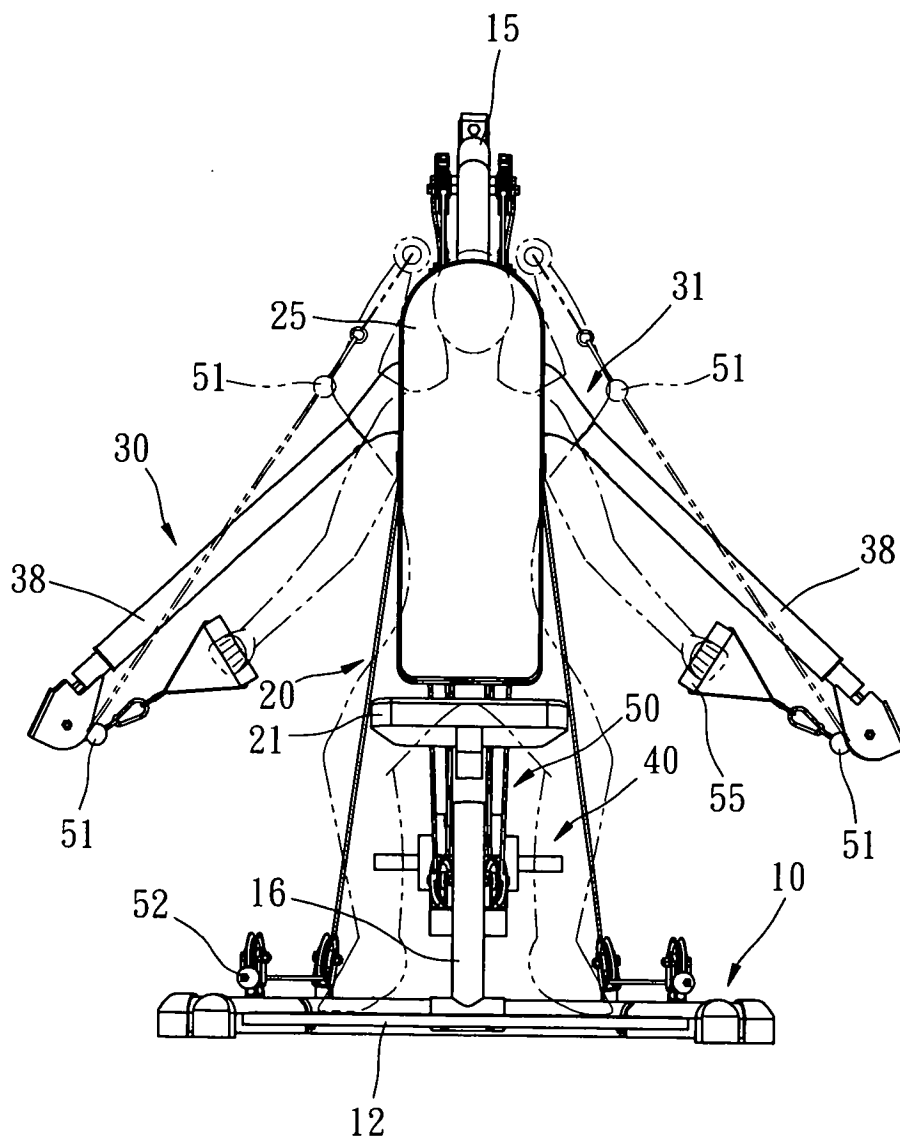
第六圖



第七圖



第八圖



第九圖