



## (12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 201978390 U

(45) 授权公告日 2011. 09. 21

(21) 申请号 201020678252. 7

(22) 申请日 2010. 12. 24

(73) 专利权人 山东理工大学

地址 255000 山东省淄博市高新技术产业开  
发区高创园 D 座 1012 室

(72) 发明人 李丰祥

(51) Int. Cl.

A63B 21/05 (2006. 01)

A63B 23/04 (2006. 01)

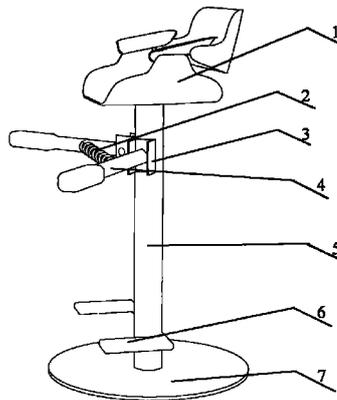
权利要求书 1 页 说明书 2 页 附图 1 页

### (54) 实用新型名称

大腿内侧练肌架

### (57) 摘要

一种大腿内侧练肌架,属于运动训练器材领域。座椅(1)安装在支架(5)顶部,支架(5)的下部固定在底座(7)上,中轴(3)将活动杆(4)连接到支架(5)的上方,弹簧(2)的两端连接活动杆(4)的中间位置,踩脚板(6)固定在支架(5)下端。练习者两脚踩在踩脚板上,两腿往里合并即可练习。本实用新型结构简单,体积小、不受场地和时间限制搬运方便,容易操作,适用范围广泛,是学校及家庭必备的健身器械。



1. 大腿内侧练肌架,其特征在于:座椅(1)安装在支架(5)顶部,支架(5)的下部固定在底座(7)上。

2. 根据权利要求1所述的大腿内侧练肌架,其特征在于:中轴(3)将活动杆(4)连接到支架(5)的上方,弹簧(2)的两端连接活动杆(4)的中间位置。

3. 根据权利要求1所述的大腿内侧练肌架,其特征在于:踩脚板(6)固定在支架(5)下端。

## 大腿内侧练肌架

### 技术领域

[0001] 本实用新型涉及一种大腿内侧练肌架,属于运动训练器材领域。

### 技术背景

[0002] 随着全民健身运动的开展,有许多人利用早晚进行体育锻炼,由于受到时间和场地的限制满足不了这种愿望。目前虽然有许多健身器材,但对于腿部锻炼的还比较少,该实用新型是一种利用短短的休息时间进行腿部锻炼,既可以节省时间,又可以起到锻炼身体的健身器材,以满足人们的生活要求。体育锻炼是现代人增强体质、预防疾病、调节心理、愉悦身心、适应社会的有效方式之一,在现代社会生活中具有积极的作用。

[0003] 体育锻炼由于受场地器械的限制,有许多运动员在训练中经常发生受伤现象,重者瘫痪,轻者腰酸腿疼,给运动生涯带来许多不便。该大腿内侧练肌架创造后给运动员在训练中带来辅助的练习效果。也可以在家庭和办公娱乐场所使用,是学校及家庭必备的健身器材。

### 实用新型内容

[0004] 根据以上现有技术中的不足,本实用新型要解决的技术问题是:提供一种结构简单,操作实用,不受场地和时间限制的大腿内侧练肌架。

[0005] 本实用新型解决其技术问题所采用的技术方案是:该大腿内侧练肌架,其特征在于:包括座椅、弹簧、中轴、活动杆、支架、踩脚板、底座,座椅安装在支架顶部,支架的下部固定在底座上,中轴将活动杆连接到支架的上方,弹簧的两端连接活动杆的中间位置,踩脚板固定在支架下端。练习者两脚踩在踩脚板上,两腿往里合并即可练习。

[0006] 使用时,人体坐在座椅上,两脚踩在踩脚板上,两腿往里合并,通过往返交替运动以增强下肢肌肉的力量。可有效地锻炼下肢肌肉群力量,对大腿内侧减脂的锻炼效果尤为明显,能缓解下肢酸痛症状。

[0007] 与现有技术相比,本实用新型所具有的有益效果是:人坐在座椅上,安全系数较大,不易发生伤害事故。该大腿内侧练肌架使大腿产生压力,加快各部位血液循环,使大腿肌肉加强,提高锻炼身体的功能,对关节疼痛患者恢复具有辅助治疗作用。可有效地锻炼下肢肌肉群力量,对大腿的锻炼尤为明显,能缓解下肢酸痛症状。本实用新型结构简单,体积小、不受场地和时间限制,搬运方便,容易操作,比较适用于青少年、中老年、广大体育锻炼和专业体育运动员使用以及有关疾病的辅助治疗。

### 附图说明

[0008] 图1是本实用新型大腿内侧练肌架的最佳实例,其中:(1)座椅 (2) 弹簧 (3) 中轴 (4) 活动杆 (5) 支架 (6) 踩脚板 (7) 底座

### 具体实施方式

[0009] 下面结合附图对本实用新型大腿内侧练肌架作进一步说明：

[0010] 如图所示：大腿内侧练肌架，座椅 1 安装在支架 5 顶部，支架 5 的下部固定在底座 7 上，中轴 3 将活动杆 4 连接到支架 5 的上方，弹簧 2 的两端连接活动杆 4 的中间位置，踩脚板 6 固定在支架 5 下端。练习者两脚踩在踩脚板上，两腿往里合并即可练习。

[0011] 弹簧可随人体力量大小调节长短。

[0012] 使用时，人体坐在座椅上，两脚踩在踩脚板上，两腿往里合并，通过往返交替运动以增强下肢肌肉的力量。可有效地锻炼下肢肌肉群力量，对大腿内侧减脂的锻炼效果尤为明显，能缓解下肢酸痛症状。

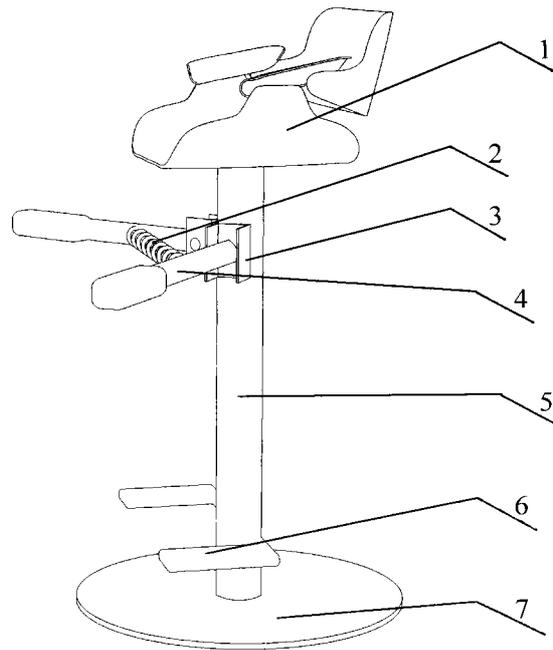


图 1