



(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 203043437 U

(45) 授权公告日 2013. 07. 10

(21) 申请号 201220650534. 5

(22) 申请日 2012. 12. 03

(73) 专利权人 王娜娜

地址 315000 浙江省宁波市海曙区碶闸街
58 号都市仁和中心 22 楼 2228 室

(72) 发明人 王娜娜

(51) Int. Cl.

A63B 23/04 (2006. 01)

A63B 23/02 (2006. 01)

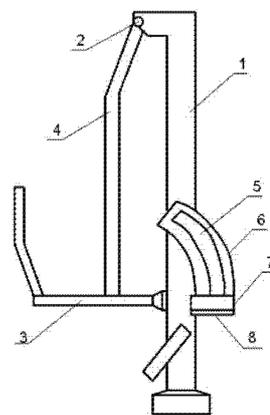
权利要求书1页 说明书2页 附图1页

(54) 实用新型名称

一种多用途式户外坐蹬训练器

(57) 摘要

本实用新型公开了一种多用途式户外坐蹬训练器,包括一和地面固接的立柱以及一通过转动销和立柱连接的、带有座椅的连杆,所述的立柱中下部两侧各设有一内部带弧形斜面滑动槽的弧形基座,所述的弧形基座上设有一可沿着弧形斜面滑动槽上下滑动、且形状和弧形斜面滑动槽相应的斜面滑块,所述的斜面滑块外侧和该斜面滑块一体式连接有一拨动块。本实用新型的最大优点是:结构简单、使用方便,除了锻炼大腿力量外还可锻炼腰腹力量。



1. 一种多用途式户外坐蹬训练器,包括一和地面固接的立柱以及一通过转动销和立柱连接的、带有座椅的连杆,其特征在于,所述的立柱中下部两侧各设有一内部带弧形斜面滑动槽的弧形基座,所述的弧形基座上设有一可沿着弧形斜面滑动槽上下滑动、且形状和弧形斜面滑动槽相应的斜面滑块,所述的斜面滑块外侧和该斜面滑块一体式连接有一拨动块。

2. 根据权利要求 1 所述的一种多用途式户外坐蹬训练器,其特征在于,所述的拨动块的底面上设有橡胶软垫。

一种多用途式户外坐蹬训练器

技术领域

[0001] 本实用新型涉及一种户外用身体锻炼器械,尤其涉及一种户外坐蹬训练器。

背景技术

[0002] 户外坐蹬训练器可利用身体自身重量有效锻炼腿部肌肉,且锻炼方式简单,所以比较受广大群体的欢迎。但这种坐蹬训练器的锻炼方式和锻炼部位都比较单一,即基本就是以腿部屈伸、锻炼大腿肌肉为主。

实用新型内容

[0003] 本实用新型所要解决的技术问题是,提供一种除了锻炼大腿力量外还可锻炼腰腹力量、且结构简单、使用方便的户外坐蹬训练器。

[0004] 为解决上述技术问题,本实用新型提供的一种多用途式户外坐蹬训练器,包括一和地面固接的立柱以及一通过转动销和立柱连接的、带有座椅的连杆,所述的立柱中下部两侧各设有一内部带弧形斜面滑动槽的弧形基座,所述的弧形基座上设有一可沿着弧形斜面滑动槽上下滑动、且形状和弧形斜面滑动槽相应的斜面滑块,所述的斜面滑块外侧和该斜面滑块一体式连接有一拨动块。

[0005] 作为本实用新型之改进,所述的拨动块的底面上设有橡胶软垫。

[0006] 采用以上的技术措施后,本实用新型具有以下优点:锻炼者除了可以在坐蹬器上通过腿部屈伸的方式锻炼大腿肌肉外,还可以用小腿的上部抵住拨动块的底面进行两腿的上举和下放,此时和拨动块连接的斜面滑块会沿着弧形基座内的弧形斜面滑动槽上下滑动,此方式除了也可锻炼大腿力量外,还兼可锻炼腰腹部力量;拨动块底面所设的橡胶软垫可让小腿上部感觉更舒适。

附图说明

[0007] 图 1 所示的是本实用新型的侧面外观结构图。

[0008] 图 2 所示的是本实用新型的正面外观结构图。

[0009] 图 3 所示的是本实用新型弧形基座及拨动块的剖面放大图。

[0010] 其中:1、立柱;2、转动销;3、座椅;4、连杆;5、弧形斜面滑动槽;6、弧形基座;7、拨动块;8、橡胶软垫;9、斜面滑块。

具体实施方式

[0011] 下面结合附图和具体实施方式对本实用新型作进一步详细地说明。

[0012] 由图 1 和图 2 可知,该多用途式户外坐蹬训练器包括一和地面固接的立柱 1 以及一通过转动销 2 和立柱 1 连接的、带有座椅 3 的连杆 4,在立柱 1 的中下部两侧各设有一内部带弧形斜面滑动槽 5 的弧形基座 6,该弧形基座 6 上设有一可沿着弧形斜面滑动槽 5 上下滑动、且形状和弧形斜面滑动槽 5 相应的斜面滑块 9,从图 3 中可看到斜面滑块 9 与弧形斜

面滑动槽 5 的形状以及两者的配合位置 ;在斜面滑块 9 外侧和该斜面滑块 9 一体式连接有一拨动块 7,并且在拨动块 7 的底面上设有橡胶软垫 8。

[0013] 本实用新型是这样使用的 :锻炼者除了可以在坐蹬器上通过腿部屈伸的方式锻炼大腿肌肉外,还可以用小腿的上部抵住拨动块 7 的底面进行两腿的上举和下放,此时和拨动块 7 连接的斜面滑块 9 会沿着弧形基座 6 内的弧形斜面滑动槽 5 上下滑动,此方式除了也可锻炼大腿力量外,还兼可锻炼腰腹部力量 ;在拨动块 7 底面所设的橡胶软垫 8 可让小腿上部感觉更舒适。

[0014] 以上所述仅是本实用新型的优选实施方式,应当指出,对于本技术领域的普通技术人员来说,在不脱离本实用新型技术原理的前提下,还可以做出若干改进和变形,这些改进和变形也应视为本实用新型的保护范围。

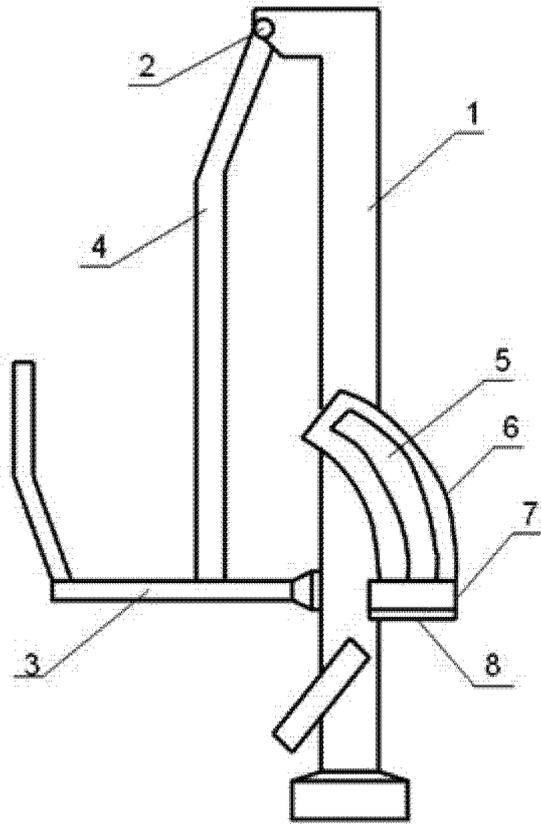


图 1

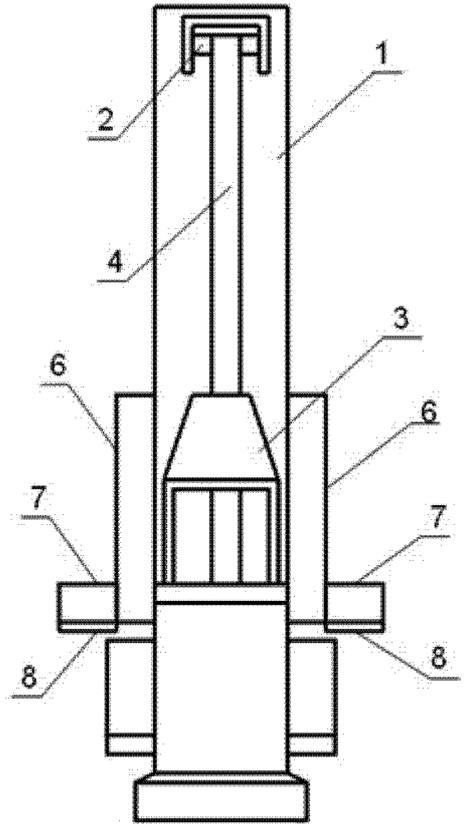


图 2

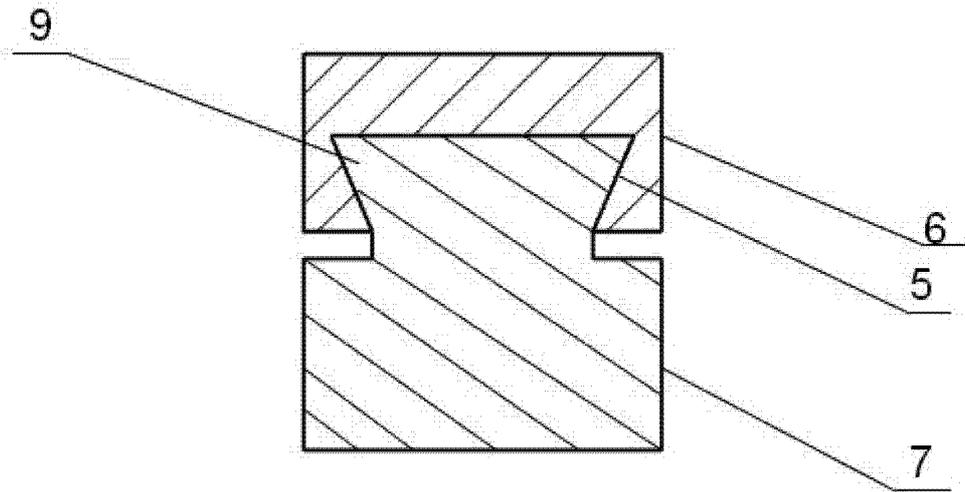


图 3