



(12) 发明专利申请

(10) 申请公布号 CN 104922875 A

(43) 申请公布日 2015. 09. 23

(21) 申请号 201510299972. X

(22) 申请日 2015. 06. 01

(71) 申请人 陈金芳

地址 322100 浙江省东阳市中山路 191 号 2
楼

(72) 发明人 陈金芳

(51) Int. Cl.

A63B 22/14(2006. 01)

A63B 23/02(2006. 01)

A63B 23/12(2006. 01)

A63B 23/04(2006. 01)

A61H 15/00(2006. 01)

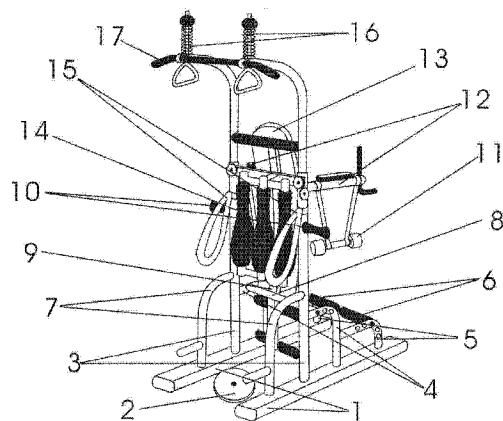
权利要求书1页 说明书4页 附图3页

(54) 发明名称

安全扭腰与腰背按摩同时进行的多功能单双杠健身器

(57) 摘要

安全扭腰与腰背按摩同时进行的多功能单双杠健身器,属于健身器械领域,包括:底座、扭腰器、立柱、高脚蹬架、低脚蹬架、仰卧起坐勾脚、俯卧撑架、支撑横杆、支撑柱、压腿器、哑铃、双杠器、仰卧起坐器、腰背按摩器、拉力绳、拉力器、单杠器。其特征是:在带仰卧起坐和俯卧撑功能的单双杠健身器上再加上扭腰器、腰背按摩器、拉力器、拉力绳、哑铃、压脚器等器械。具有占地小、功能多、扭腰安全、在扭腰的同时进行自主腰背按摩锻炼、具有多种力量锻炼方法、使用哑铃进行力量锻炼时安全有保障、压脚拉筋等多种功能。



1. 安全扭腰与腰背按摩同时进行的多功能单双杠健身器,包括:底座(1)、扭腰器(2)、立柱(3)、高脚蹬架(4)、低脚蹬架(5)、仰卧起坐勾脚(6)、俯卧撑架(7)、支撑横杆(8)、支撑柱(9)、压腿器(10)、哑铃(11)、双杠器(12)、仰卧起坐器(13)、腰背按摩器(14)、拉力绳(15)、拉力器(16)、单杠器(17)。其特征是:立柱(3)与底座(1)交合处二侧安装有高脚蹬架(4)、低脚蹬架(5)、俯卧撑架(6),在单杠器(17)正下方的底座(1)上配置有扭腰器(2)、支撑横杆(8)二端各安装在二个高脚蹬架(4)上,二个低脚蹬架(5)之间安装有仰卧起坐勾脚(6),支撑柱(9)与支撑横杆(8)成十字型交叉固定,单杠器(17)一方的支撑柱(9)上安装有腰背按摩器(14),双杠器(12)一方的支撑柱(9)上的安装有仰卧起坐器(13),哑铃(11)二端用二根带子绑住并固定悬挂在双杠器(12)下面,立柱(3)外侧安装有压腿器(10),立柱(3)上安装有拉力绳(15),立柱(3)顶端向前弯曲与底座(1)平行,上面安装有单杠器(17)和拉力器(16)。

2. 根据权利1所述的安全扭腰与腰背按摩同时进行的多功能单双杠健身器,其特征在于:腰背按摩器(14)的按摩轮按照人体腰背部正常曲线设计,并可根据不同人的腰背部不同长度宽度调整按摩轮的直径和长度;按摩轮表面有凸起的颗粒。

3. 根据权利1所述的安全扭腰与腰背按摩同时进行的多功能单双杠健身器,其特征在于:腰背按摩器(14)整体可以上下前后调整位置。

4. 根据权利1所述的安全扭腰与腰背按摩同时进行的多功能单双杠健身器,其特征在于:仰卧起坐器(13)可以以支撑横杆(8)为中心翻转,仰卧起坐器(13)可竖起可放下,其竖起和放下动作可以是手工完成也可以是电动完成;仰卧起坐器(13)放下时既可以是水平放置也可以是倾斜放置;仰卧起坐器(13)竖起时可以调节前后位置。

5. 根据权利1所述的安全扭腰与腰背按摩同时进行的多功能单双杠健身器,其特征在于:支撑横杆(8)连同固定安装在其上面的支撑柱(9)一起可以在高脚蹬架(4)上前后调节位置。

6. 根据权利1所述的安全扭腰与腰背按摩同时进行的多功能单双杠健身器,其特征在于:仰卧起坐器(13)上的仰卧起坐板可以是平直的也可以是流线型微微凸起的曲线状的。

7. 根据权利1所述的安全扭腰与腰背按摩同时进行的多功能单双杠健身器,其特征在于:拉力器(16)可以替换成下垂式扶手(18)。

8. 根据权利1所述的安全扭腰与腰背按摩同时进行的多功能单双杠健身器,其特征在于:压腿器(10)表面有凸起的颗粒并可以按照锻炼者的不同身高及不同身体柔韧性调节高度。

9. 根据权利1所述的安全扭腰与腰背按摩同时进行的多功能单双杠健身器,其特征在于:立柱(3)及立柱上的拉力绳(15)可以按照锻炼者的不同身高调节高低。

10. 根据权利1所述的安全扭腰与腰背按摩同时进行的多功能单双杠健身器,其特征在于:仰卧起坐勾脚(6)可以按照锻炼者的小腿的粗细长短调节前后位置和上下位置。

安全扭腰与腰背按摩同时进行的多功能单双杠健身器

技术领域

[0001] 安全扭腰与腰背按摩同时进行的多功能单双杠健身器,属于健身器械领域,具体涉及到一种安全扭腰与腰背按摩同时进行的多功能单双杠健身器。

背景技术

[0002] 人体腰背部的特殊性:一、人体腰背部生在人体的后面,一般人的手够不着,即便够到的地方也没法正常用力,这样人就没法象对其他按摩到的部位那样自我按摩自己的腰背部;二、腰背部有很多对人体健康非常重要的穴位,中医认为:人体五脏六腑之系及其俞穴在于背,人的背部有主一身阳气的督脉和贯通全身的膀胱经,几乎布满所有内脏的相关穴位和对应区,人体背部皮下统枢组织中蕴含有丰富的脊神经大量“沉睡的”免疫细胞,在缺乏刺激的情况下,这些大量战斗力很强的免疫细胞常处于一种近似“休眠”状态对背部施加各种良好刺激,通过推拿、按摩、拍打等多种直接手法在背部施加刺激,可激活免疫细胞,并进入血液循环,发展成具有吞噬异物能力的网状细胞,主动消灭有害病菌以及隐藏在体内的癌细胞等,对身体起到疏通经络,提高抗病能力,促进健康、长寿的目的;三、由于人体自身的特性,一般人工作生活都是向前方、向下方活动的,也就是向前向下用力,这样向前向下用力的部分就会因为使用过多而容易劳累过度、损伤,而向后向上的部分就必定荒废着,不能对人体提供保护功能,从而引起腰肌劳损、腰椎间盘突出、颈椎病、肩周炎等疾病,这也是人们必须经常性地做腰背按摩的原因。

[0003] 扭腰器和腰背按摩器是现今市面上较流行的锻炼、按摩人体腰背部位的仪器,可是它们各自有缺点:室外扭腰器和室外腰背按摩器由于受时间、地点、天气等影响,锻炼必定断断续续,不能很好地达到健身的效果;而室内扭腰盘由于没有固定的扶手,所以具有不安全性;室内的腰背按摩器一般都是电动的,其功效虽好,却没有人体自主腰背按摩锻炼时的心跳加速、呼吸加重、流汗排毒、活动其他关节、肌肉等等好处,可以说,室内自主腰背按摩器才是腰背按摩的最好选择。

[0004] 现今市面上带仰卧起坐及俯卧撑功能的单双杠锻炼器浪费严重:一、空间浪费(双杠下面空间浪费、立柱二侧空间浪费、底部空间浪费);二、双杠运动时的安全靠背垫多余,其完全可以用仰卧起坐板替代。

[0005] 力量锻炼好处多多。在进行力量练习的过程中,骨骼会得到刺激和锻炼,从而提高骨骼的抗压、抗阻能力。此外,进行力量练习还能促进钙的吸收,提高骨的密度与硬度,防止过早出现骨质疏松,而骨质疏松正是人体老化的特征之一。力量训练能提高肌肉弹性长期的给予肌肉定量的刺激,会使肌纤维变大变成,肌肉韧带会渐渐得到锻炼,有助于增强身体关机和软组织的活性,肌肉弹性自然也就随之提高。力量训练能提高基础代谢率人体新陈代谢的快慢代表着人体生命力的旺盛程度,长期进行力量训练不但是对于肌肉骨骼、免疫力的增强,同时也能提高基础代谢率,延缓人体衰老。在家里进行的简易力量锻炼的方法主要有仰卧起坐、俯卧撑、单双杠、拉力器、拉力绳和哑铃等。仰卧起坐、俯卧撑、单双杠、拉力器、拉力绳等锻炼方法安全一般没问题,但现有的哑铃锻炼由于没有安全保护措施,其安全

系数太低,不小心的话哑铃掉落很容易压到人的脚背,锻炼就可能得不偿失。

[0006] 从医学角度分析,压腿锻炼首先使大腿背侧肌群得到牵伸,其次使臀部组织也受到牵拉。当腿搁到一高物之上后,做上下有节律性地按压,可进一步牵伸下腰部不适的症状得到缓解和消除,从而产生腰腿轻快,走路有力的感觉。由于搁腿部位常是小腿的承山穴处,压腿锻炼必然会产生类似按摩该穴的效果。承山是主治腰腿痛的重要穴位,这更使腿痛,髋部不适症状迎刃而解。

[0007] 综合背景技术 [0002]、[0003]、[0004]、[0005]、[0006],总结来看,现有技术存在以下弱点或漏洞:一、室内扭腰器的安全性没有保障;二、现有的室内腰背按摩器没法做到自主锻炼;三、现有的带仰卧起坐及俯卧撑功能的单双杠锻炼器空间浪费严重,双杠运动时的安全靠背垫多余,基本上都没有配备压脚拉筋锻炼器具;四、力量锻炼方法不够多;五、使用哑铃进行力量锻炼时没有安全保护措施。

发明内容

[0008] 本发明要解决的技术问题是:克服现有技术的不足,提供了一种占地小、功能多、扭腰安全、在扭腰的同时进行自主腰背按摩锻炼、具有多种力量锻炼方法、使用哑铃进行力量锻炼时安全有保障、具有压脚拉筋功能的安全扭腰与腰背按摩同时进行的多功能单双杠健身器。

[0009] 本发明安全扭腰与腰背按摩同时进行的多功能单双杠健身器,是通过如下的技术方案来实现上述目的的,包括:底座,扭腰器、立柱、高脚蹬架、低脚蹬架、仰卧起坐勾脚、俯卧撑架、支撑横杆、支撑柱、压腿器、哑铃、双杠器、仰卧起坐器、腰背按摩器、拉力绳、拉力器、单杠器。其特征是:立柱与底座交合处二侧安装有高脚蹬架、低脚蹬架、俯卧撑架,在单杠器正下方的底座上配置有扭腰器,支撑横杆二端各安装在二个高脚蹬架上,二个低脚蹬架之间安装有仰卧起坐勾脚,支撑柱与支撑横杆成十字型交叉固定,单杠器一方的支撑柱上安装有腰背按摩器,双杠器一方的支撑柱上安装有仰卧起坐器,哑铃二端用二根带子绑住并固定悬挂在双杠器下面,立柱外侧安装有压腿器,立柱上安装有拉力绳,立柱顶端向前弯曲与底座平行,上面安装有单杠器和拉力器。

[0010] 所述腰背按摩器的按摩轮按照人体腰背部正常曲线设计,并可根据不同身高的人体腰背部不同长度调整按摩轮的直径和长度,按摩轮表面有凸起的颗粒。

[0011] 所述腰背按摩器整体可以上下前后调整位置,以便于贴合不同身高不同体形人的背部。

[0012] 所述仰卧起坐器可以以支撑横杆为中心翻转,可竖起可放下,其竖起和放下动作可以是手工完成也可以是电动完成;仰卧起坐器放下时既可以是水平放置也可以是倾斜放置;仰卧起坐器竖起时可以调节前后位置。

[0013] 所述支撑横杆连同固定安装在其上面的支撑柱一起可以在高脚蹬架上前后调节位置。

[0014] 所述仰卧起坐器上的仰卧起坐板可以是平直的也可以是流线型微微凸起的曲线状的。

[0015] 所述拉力器可以替换成下垂式扶手。

[0016] 所述压腿器表面有凸起的颗粒并可以按照锻炼者的不同身高及不同身体柔韧性

调节高低。

[0017] 所述立柱及立柱上的拉力绳可以按照锻炼者的不同身高调节高低。

[0018] 所述仰卧起坐勾脚可以按照锻炼者的小腿的粗细长短调节前后位置和上下位置。

[0019] 与现有技术相比,本发明安全扭腰与腰背按摩同时进行的多功能单双杠健身器的有益效果是:

[0020] 占地小、功能多、扭腰安全、在扭腰的同时进行自主腰背按摩锻炼、具有多种力量锻炼方法、使用哑铃进行力量锻炼时安全有保障、具有压脚拉筋功能。

附图说明

[0021] 图1为本发明结构示意图。

[0022] 图2为本发明仰卧起坐器倾斜放下来后示意图。

[0023] 图3为本发明中拉力器替换成下垂式扶手后示意图。

[0024] 其中:1、底座,2、扭腰器,3、立柱,4、高脚蹬架,5、低脚蹬架,6、仰卧起坐勾脚,7、俯卧撑架,8、支撑横杆,9、支撑柱,10、压腿器,11、哑铃,12、双杠器,13、仰卧起坐器,14、腰背按摩器,15、拉力绳,16、拉力器,17、单杠器,18、下垂式扶手。

具体实施方式

[0025] 下面结合附图和实施例,对本发明的具体实施方式作进一步的详细描述。

[0026] 图1示出了本发明结构示意图、图2示出了本发明仰卧起坐器倾斜放下来后示意图、图3示出了本发明中拉力器替换成下垂式扶手后示意图,本发明安全扭腰与腰背按摩同时进行的多功能单双杠健身器,是通过如下的技术方案来实现上述目的的,包括:底座(1),扭腰器(2)、立柱(3)、高脚蹬架(4)、低脚蹬架(5)、仰卧起坐勾脚(6)、俯卧撑架(7)、支撑横杆(8)、支撑柱(9)、压腿器(10)、哑铃(11)、双杠器(12)、仰卧起坐器(13)、腰背按摩器(14)、拉力绳(15)、拉力器(16)、单杠器(17)。其特征是:立柱(3)与底座(1)交合处二侧安装有高脚蹬架(4)、低脚蹬架(5)、俯卧撑架(6),在单杠器(17)正下方的底座(1)上配置有扭腰器(2)、支撑横杆(8)二端各安装在二个高脚蹬架(4)上,二个低脚蹬架(5)之间安装有仰卧起坐勾脚(6),支撑柱(9)与支撑横杆(8)成十字型交叉固定,单杠器(17)一方的支撑柱(9)上安装有腰背按摩器(14),双杠器(12)一方的支撑柱(9)上的安装有仰卧起坐器(13),哑铃(11)二端用二根带子绑住并固定悬挂在双杠器(12)下面,立柱(3)外侧安装有压腿器(10),立柱(3)上安装有拉力绳(15),立柱(3)顶端向前弯曲与底座(1)平行,上面安装有单杠器(17)和拉力器(16)。

[0027] 所述腰背按摩器(14)的按摩轮按照人体腰背部正常曲线设计,并可根据不同人的腰背部不同长度宽度调整按摩轮的直径和长度,按摩轮表面有凸起的颗粒,这样腰背按摩器(14)可以完全与人体贴合,按摩轮上凸起的颗粒可以刺激人体腰背部穴位,有利于提高按摩效果。

[0028] 所述腰背按摩器(14)整体可以上下前后调整位置,以便于贴合不同身高不同体形的人的背部,这样可以使不同身高的人都可以得到锻炼。

[0029] 所述仰卧起坐器(13)可以以支撑横杆(8)为中心翻转,仰卧起坐器(13)可竖起可放下,其竖起和放下动作可以是手工完成也可以是电动完成;仰卧起坐器(13)放下时既

可以是水平放置也可以是倾斜放置;仰卧起坐器(13)竖起时可以调节前后位置。竖起的仰卧起坐器(13)可以作为双杠运动的安全靠背垫,放下的仰卧起坐器(13)如果锻炼者头部放在单杠器(17)前方位置就是标准的仰卧起坐器(13),放下的仰卧起坐器(13)如果锻炼者头部放在二个高脚蹬器(4)中间位置上时,锻炼者双手可以抓住二个哑铃(11)做卧推锻炼。

[0030] 所述支撑横杆(8)连同固定安装在其上面的支撑柱(9)一起可以在高脚蹬架(4)上前后调节位置。这样可以在锻炼者在仰卧起坐器(13)上做卧推锻炼时手部可以更舒展。

[0031] 所述仰卧起坐器(13)上的仰卧起坐板可以是平直的也可以是流线型微微凸起的曲线状的。相对来说,微微凸起的曲线状仰卧起坐板对人体健康更好,可是不同的人可能有不同需求,所以平直的仰卧起坐板也应该是备选之一。

[0032] 所述拉力器(16)可以替换成下垂式扶手(18),对某些老弱者或手臂没法高举的患者来说,拉力器(16)暂时用不上,这时我们可以先把拉力器(16)替换成下垂式扶手(18),锻炼者在扭腰锻炼时抓住扶手肯定会更安全,以后可以待锻炼者身体机能好转后再重新换回拉力器(16)。

[0033] 所述压腿器(10)表面有凸起的颗粒并可以按照锻炼者的不同身高及不同身体柔韧性调节高度,压腿器(10)上的颗粒可以刺激脚部穴位,更利于人体健康,压腿器(10)开始阶段可以安装在低一点的位置,并循序渐进地提高,这样的锻炼既安全又有效。

[0034] 所述立柱(3)及立柱上的拉力绳(15)可以按照锻炼者的不同身高调节高低,合适高度的立柱(3)可以使锻炼者在扭腰锻炼时抓住头上的单杠,扭腰锻炼就有安全保障,调节拉力绳(15)高度可以使锻炼者多方位做拉力锻炼,从而达到肌肉的全面锻炼。

[0035] 所述仰卧起坐勾脚(6)可以按照锻炼者的小腿的粗细长短调节前后位置和上下位置。这样锻炼者锻炼起来会跟舒服,效果也会更好。

[0036] 所述扭腰器(2)无须固定,可以直接采用市面上已经存在的便携式扭腰盘,这样可以按照锻炼者的不同体形不同要求前后左右随意放置,同时也节约了成本。

[0037] 为了整体结构的美观、坚固,所述底座(1)、立柱(3)、高脚蹬架(4)、低脚蹬架(5)、仰卧起坐勾脚(6)、俯卧撑架(7)、压腿器(10)、哑铃(11)、双杠器(12)、拉力绳(15)、拉力器(16)都是平行的或对称的。

[0038] 为了整体结构的美观、坚固,所述扭腰器(2)、支撑横杆(8)、支撑柱(9)、仰卧起坐器(13)、腰背按摩器(14)、单杠器(17)都在二根立柱(3)的中间线相应位置上安装或放置。

[0039] 最后,还需要注意的是,以上列举的仅是本发明的具体实施例。显然,本发明不限于以上实施例,还可以有很多变形,本领域的普通技术人员能从本发明的公开的内容直接导出或联想到的所有变形,均应认为是本发明的保护范围。

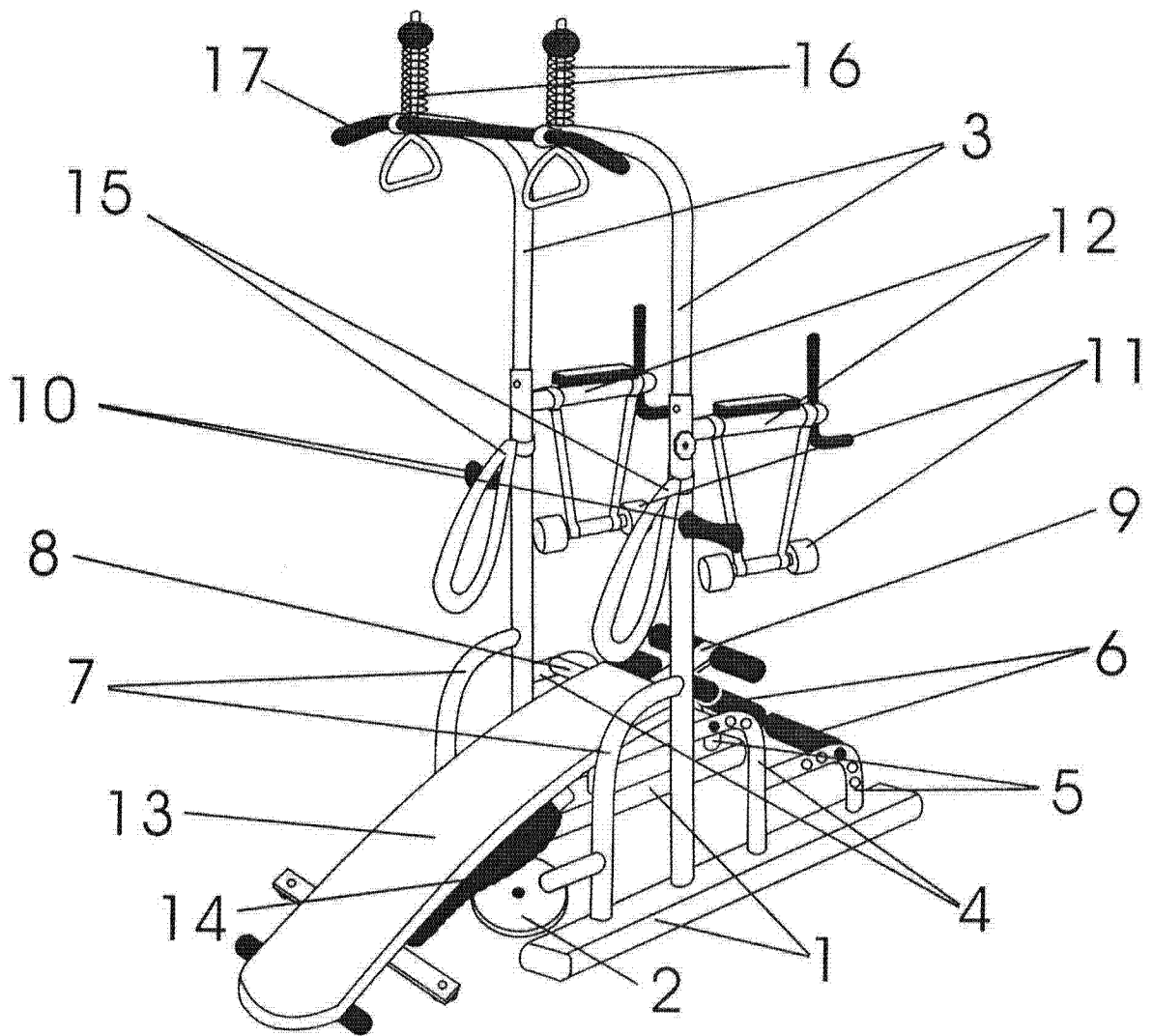


图 2

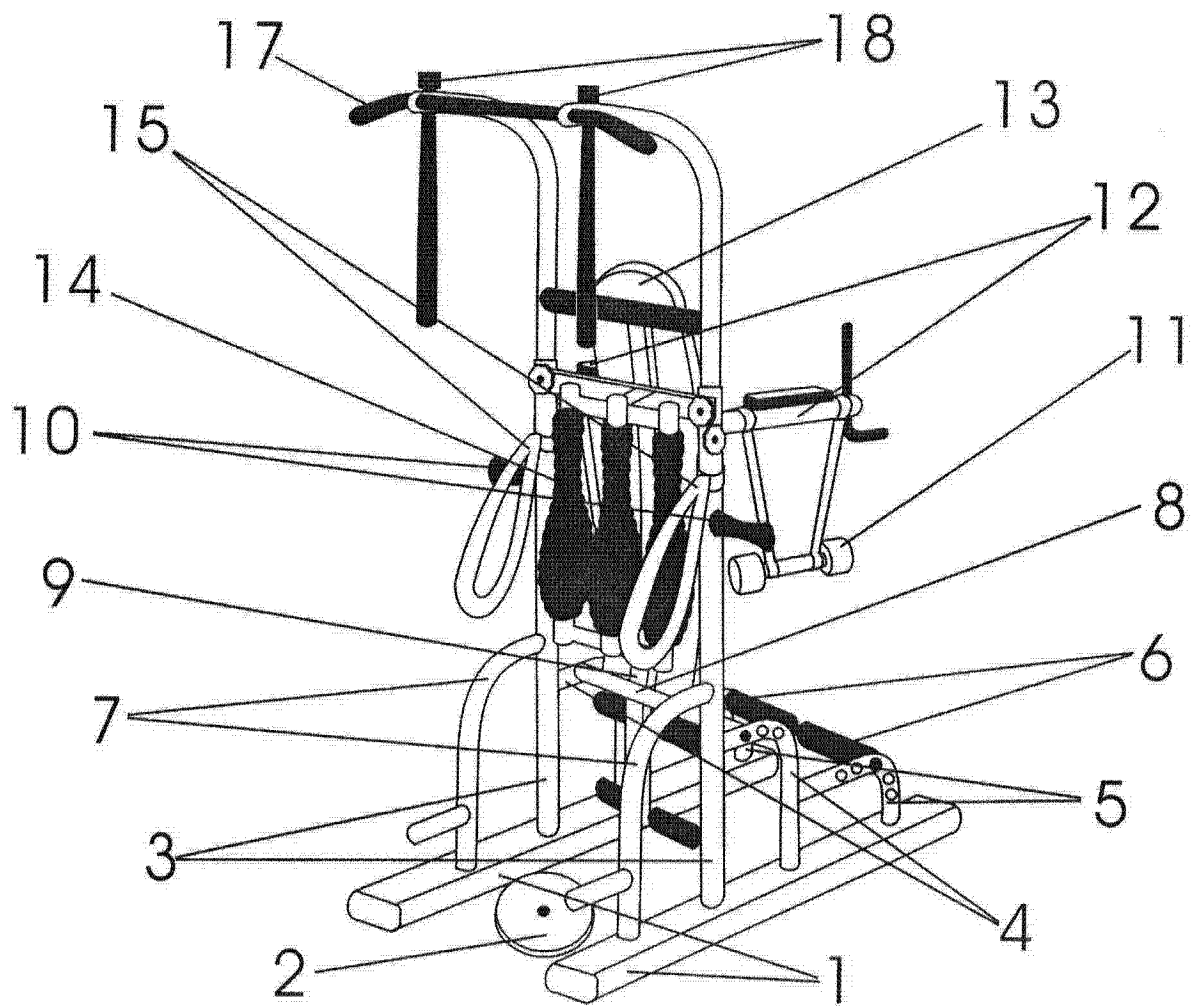


图 3