



# (12)实用新型专利

(10)授权公告号 CN 207101771 U

(45)授权公告日 2018.03.16

(21)申请号 201720673198.9

(22)申请日 2017.06.05

(73)专利权人 萍乡学院

地址 337055 江西省萍乡市安源区萍安中  
大道211号

(72)发明人 李芳辉

(51)Int. Cl.

A63B 23/12(2006.01)

A63B 21/05(2006.01)

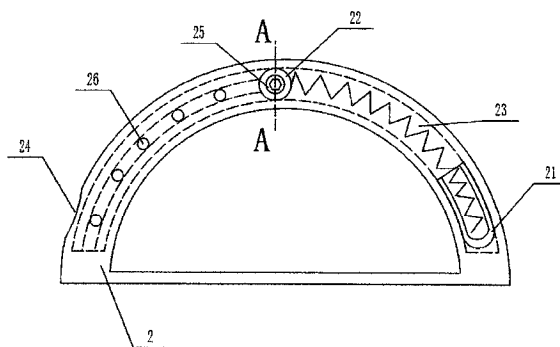
权利要求书1页 说明书2页 附图2页

## (54)实用新型名称

手臂肌肉锻炼装置

## (57)摘要

本实用新型公开了一种手臂肌肉锻炼装置，第一弧形柱内部设有截面呈圆形的第一弧形空间，第一弧形空间内滑动连接有第一金属球和第二弧形柱，第一金属球与第二弧形柱之间设有第一弹簧；第一弧形空间内表面前端设有截面呈弧形的第一通孔，第一通孔的中轴线与第一弧形柱的侧面垂直；第二弧形柱外表面设有第一轴体，第一轴体与第一通孔滑动连接，第一轴体之间设有第一手柄。整体设计新颖，结构稳定巧妙，在尽量小的基础上能完成比较大的运动量。



1. 一种手臂肌肉锻炼装置,其特征在于:包括底板,所述底板上表面对称设有截面呈长方形的第一弧形柱,第一弧形柱内部设有截面呈圆形的第一弧形空间,第一弧形空间内滑动连接有第一金属球和第二弧形柱,第一金属球与第二弧形柱之间设有第一弹簧;所述第一弧形空间内表面前端设有截面呈弧形的第一通孔,第一通孔的中轴线与第一弧形柱的侧面垂直;所述第二弧形柱外表面设有第一轴体,第一轴体与第一通孔滑动连接,第一轴体之间设有第一手柄;所述第一弧形空间外表面后端设有截面呈弧形的第二通孔,第一弧形空间内表面前端等距设有第三通孔,第一金属球外表面设有第四通孔,第二通孔内滑动连接有第一管体,第一管体与第四通孔插拔式连接,第三通孔内插拔式连接有第一螺栓,第一螺栓与第一管体螺纹连接。

2. 根据权利要求1所述的手臂肌肉锻炼装置,其特征在于:所述第一弧形柱下表面设有第一横梁,第一横梁与底板上表面固定连接。

3. 根据权利要求1所述的手臂肌肉锻炼装置,其特征在于:所述第二弧形柱下表面设有第一沉孔,第一弹簧与第一沉孔插拔式连接。

4. 根据权利要求1所述的手臂肌肉锻炼装置,其特征在于:所述第一管体外表面设有把手。

5. 根据权利要求1所述的手臂肌肉锻炼装置,其特征在于:所述底板上表面后端设有第一缺口。

6. 根据权利要求1所述的手臂肌肉锻炼装置,其特征在于:所述底板背面通过螺栓固定设有U形夹,底板下表面均匀分布有吸盘;所述第一手柄为中空结构,第一手柄外表面环形设有沙袋网。

## 手臂肌肉锻炼装置

### 技术领域

[0001] 本实用新型具体涉及一种手臂肌肉锻炼装置。

### 背景技术

[0002] 体育锻炼是指人们根据身体需要进行自我选择,运用各种体育手段,并结合自然力和卫生措施,以发展身体,增进健康,增强体质,调节精神,丰富文化生活和支配业余时间为目的的体育活动。但是在我们平时使用过程中发现一些不足之处:如,现有的锻炼器材都比较大,要不就是功能太过于简单。

### 实用新型内容

[0003] 针对上述现有技术存在的问题,本实用新型提供一种手臂肌肉锻炼装置。

[0004] 为了实现上述目的,本实用新型采用的技术方案是:一种手臂肌肉锻炼装置,包括底板,底板上表面对称设有截面呈长方形的第一弧形柱,第一弧形柱内部设有截面呈圆形的第一弧形空间,第一弧形空间内滑动连接有第一金属球和第二弧形柱,第一金属球与第二弧形柱之间设有第一弹簧;第一弧形空间内表面前端设有截面呈弧形的第一通孔,第一通孔的中轴线与第一弧形柱的侧面垂直;第二弧形柱外表面设有第一轴体,第一轴体与第一通孔滑动连接,第一轴体之间设有第一手柄;第一弧形空间外表面后端设有截面呈弧形的第二通孔,第一弧形空间内表面前端等距设有第三通孔,第一金属球外表面设有第四通孔,第二通孔内滑动连接有第一管体,第一管体与第四通孔插拔式连接,第三通孔内插拔式连接有第一螺栓,第一螺栓与第一管体螺纹连接。

[0005] 作为优选,第一弧形柱下表面设有第一横梁,第一横梁与底板上表面固定连接。

[0006] 作为优选,第二弧形柱下表面设有第一沉孔,第一弹簧与第一沉孔插拔式连接。

[0007] 作为优选,第一管体外表面设有把手。

[0008] 作为优选,底板上表面后端设有第一缺口。

[0009] 作为优选,底板背面通过螺栓固定设有U形夹,底板下表面均匀分布有吸盘;所述第一手柄为中空结构,第一手柄外表面环形设有沙袋网。

[0010] 与现有技术相比,本实用新型的优点在于:

[0011] 1.底板上表面对称设有截面呈长方形的第一弧形柱,对称式的结构,平稳,强度高;

[0012] 2.第一弧形柱内部设有截面呈圆形的第一弧形空间,第一弧形空间内滑动连接有第一金属球和第二弧形柱,第一金属球与第二弧形柱之间设有第一弹簧,第二弧形柱外表面设有第一轴体,第一轴体与第一通孔滑动连接,第一轴体之间设有第一手柄,通过第一手柄带动第二弧形柱,在利用第一弹簧的弹力来作为阻力进行锻炼,整体结构轻巧,锻炼强度又能得到保证;

[0013] 3.第二通孔内滑动连接有第一管体,第一管体与第四通孔插拔式连接,第三通孔内插拔式连接有第一螺栓,第一螺栓与第一管体螺纹连接,可以自由调节弹簧的压缩量,从

而调节弹力大小,依次来调节力度;

[0014] 4.整体设计新颖,结构稳定巧妙,在尽量小的基础上能完成比较大的运动量。

#### 附图说明

[0015] 图1为本实用新型手臂肌肉锻炼装置的结构示意图。

[0016] 图2为本实用新型手臂肌肉锻炼装置的第一弧形柱结构示意图。

[0017] 图3为本实用新型手臂肌肉锻炼装置的A-A剖面结构示意图。

#### 具体实施方式

[0018] 下面将结合附图对本实用新型作进一步说明。

[0019] 一种手臂肌肉锻炼装置,包括底板1,底板1上表面对称设有截面呈长方形的第一弧形柱2,对称式的结构,平稳,强度高,第一弧形柱2内部设有截面呈圆形的第一弧形空间,第一弧形空间内滑动连接有第一金属球22和第二弧形柱21,第一金属球22与第二弧形柱21之间设有第一弹簧23;第一弧形空间内表面前端设有截面呈弧形的第一通孔,第一通孔的中轴线与第一弧形柱2的侧面垂直;第二弧形柱21外表面设有第一轴体,第一轴体与第一通孔滑动连接,第一轴体之间设有第一手柄3,通过第一手柄3带动第二弧形柱21,在利用第一弹簧23的弹力来作为阻力进行锻炼,整体结构轻巧,锻炼强度又能得到保证;第一弧形空间外表面后端设有截面呈弧形的第二通孔,第一弧形空间内表面前端等距设有第三通孔26,第一金属球22外表面设有第四通孔,第二通孔内滑动连接有第一管体,第一管体与第四通孔插拔式连接,第三通孔26内插拔式连接有第一螺栓25,第一螺栓25与第一管体螺纹连接。第一弧形柱2下表面设有第一横梁,第一横梁与底板1上表面固定连接。第二弧形柱21下表面设有第一沉孔,第一弹簧23与第一沉孔插拔式连接。第一管体外表面设有把手27。底板1上表面后端设有第一缺口24。底板1背面通过螺栓固定设有U形夹5,底板1下表面均匀分布有吸盘;第一手柄3为中空结构,第一手柄3外表面环形设有沙袋网。

[0020] 由图1可知,第一弧形柱2的侧面可设有拉手,方便进行拉力锻炼。在一个实施例中,如图2,第二通孔内滑动连接有第一管体,第一管体与第四通孔插拔式连接,第三通孔26内插拔式连接有第一螺栓25,第一螺栓25与第一管体螺纹连接,可以自由调节弹簧的压缩量,从而调节弹力大小,依次来调节力度。

[0021] 对所公开的实施例的上述说明,使本领域专业技术人员能够实现或使用本实用新型。因此,本实用新型将不会限制于本文所示的这些实施例,而是要符合于本文所公开的原理和新颖特点相一致的最宽的范围。

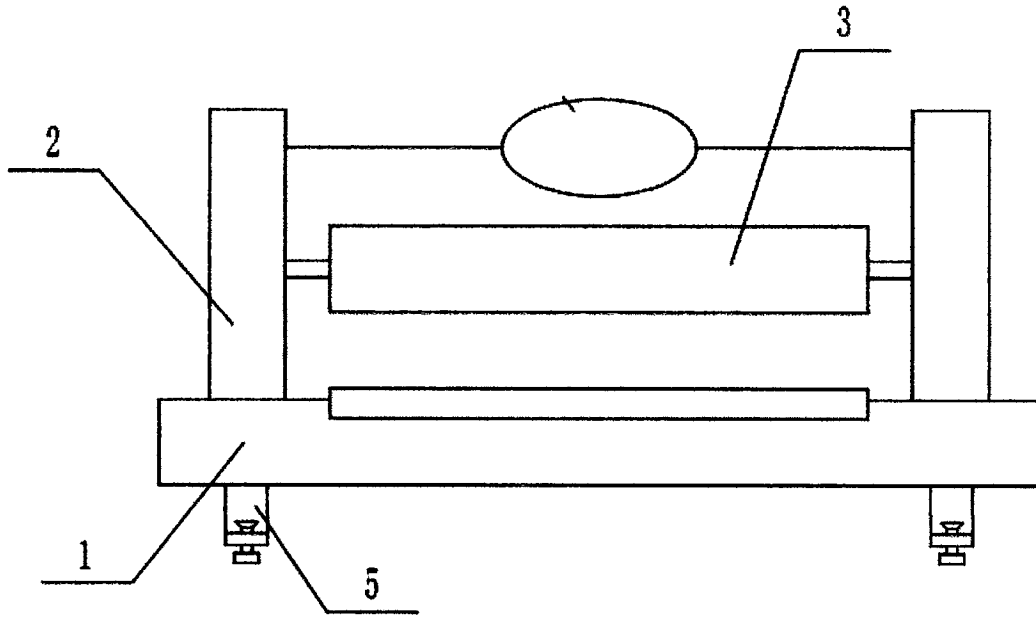


图1

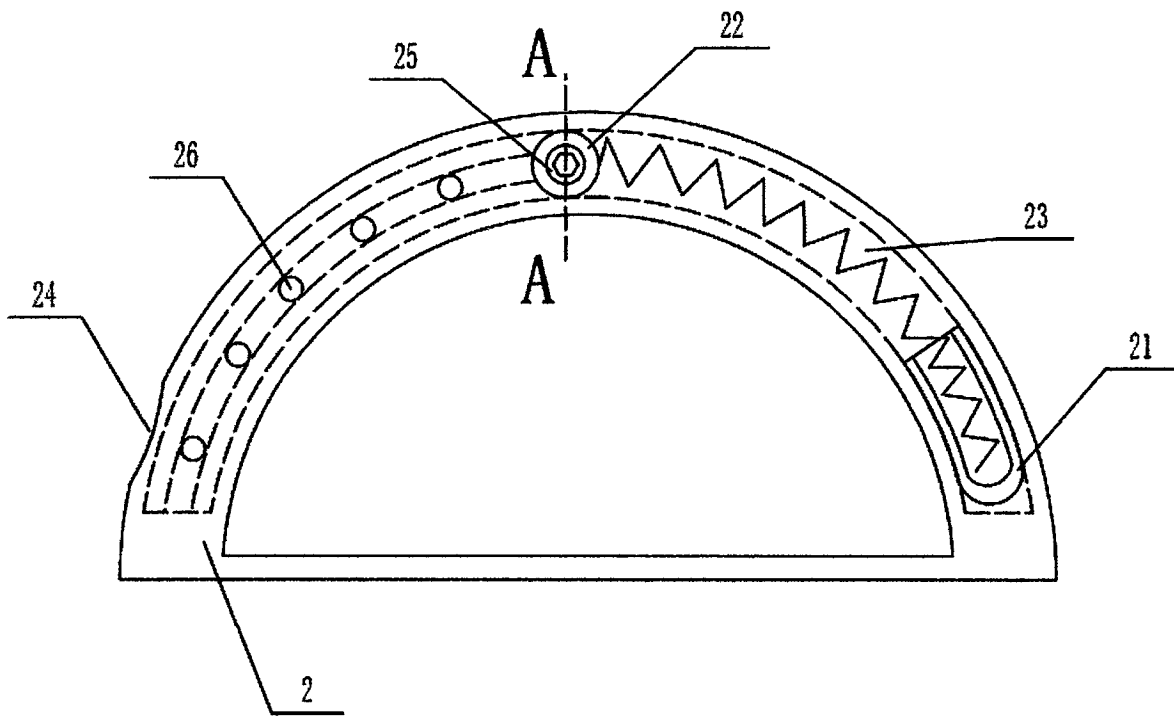


图2

# A-A

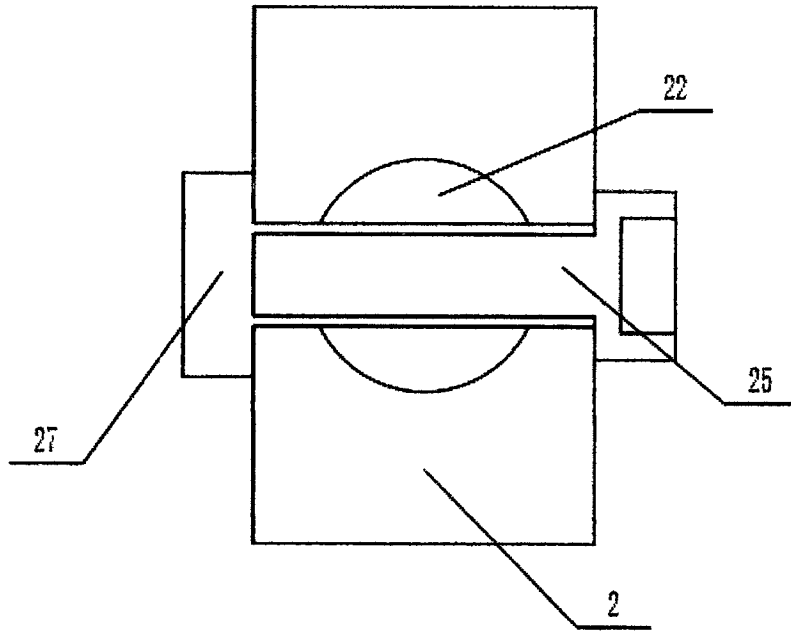


图3