(19)中华人民共和国国家知识产权局

(12)实用新型专利

(10)授权公告号 CN 201437027 U
(45)授权公告日 2010.04.14

(21)申请号 200920131218.5

(22)申请日 2009.04.27

(73)专利权人 深圳市好家庭实业有限公司
地址 518004 广东省深圳市罗湖区人民南路 3002 号国贸大厦 37 层东南侧

(72)发明人 赵志鹏 张家祥

(74)专利代理机构 深圳市威世博知识产权代理事务所（普通合伙） 44280
代理人 何青瓦 李庆波

(51)Int.Cl.
A63B 21/00(2006.01)
A63B 23/12(2006.01)

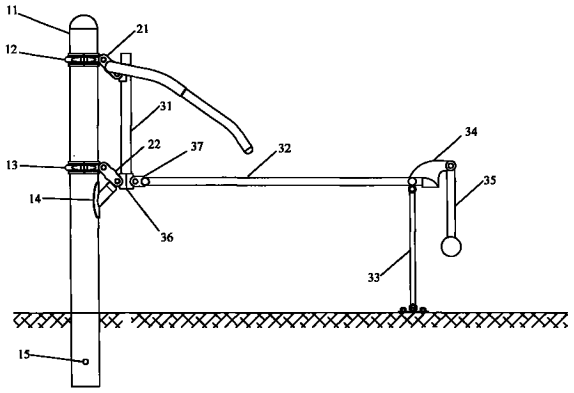
权利要求书 1 页 说明书 3 页 附图 1 页

(54)实用新型名称

一种卧推训练健身器

(57)摘要

本实用新型公开了一种卧推训练健身器，包括：固定支架；第一连杆和第二连杆，第一连杆和第二连杆的一端分别铰接于固定支架上，且第二连杆位于第一连杆的下方；推杆，固定连接于第一连杆；移动架，其上部和下部分别铰接于第一连杆和第二连杆的另一端；卧板，其一端铰接于移动架；卧板支架，用于支撑卧板的另一端。健身时，锻炼者可平躺在卧板上并通过手臂推举推杆，使得锻炼者随着卧板上下运动，从而达到卧推锻炼目的。该健身器的设计符合人体上肢运动的生理特点，无需外加配重块，旨在利用人体自重进行锻炼，其结构简单，安全方便，成本低廉，占用空间小，是一种特别适用于户外的健身器材。此外，该卧推训练健身器进一步增加了踢腿和腹肌训练功能。



CN 201437027 U

1. 一种卧推训练健身器，其特征在于，所述卧推训练健身器包括：

固定支架；

第一连杆和第二连杆，所述第一连杆和第二连杆的一端分别铰接于所述固定支架上，且所述第二连杆位于所述第一连杆的下方；

推杆，所述推杆固定连接于所述第一连杆；

移动架，所述移动架的上部和下部分别铰接于所述第一连杆和所述第二连杆的另一端；

卧板，所述卧板的一端铰接于所述移动架；

卧板支架，用于支撑所述卧板的另一端。

2. 根据权利要求 1 所述的卧推训练健身器，其特征在于：所述卧板支架的一端铰接于所述卧板的所述另一端，所述卧板支架的另一端铰接于地面。

3. 根据权利要求 1 所述的卧推训练健身器，其特征在于：所述卧推训练健身器进一步包括第三连杆，所述第三连杆的一端与所述卧板的所述另一端连接，所述第三连杆的另一端设置有横杆。

4. 根据权利要求 3 所述的卧推训练健身器，其特征在于：所述卧板的所述另一端设置有连杆吊轴，所述第三连杆的所述一端与所述连杆吊轴铰接以供锻炼者以踢腿方式抬起所述第三连杆。

5. 根据权利要求 1-4 中任意一项所述的卧推训练健身器，其特征在于：所述固定支架与所述移动架平行设置，所述第一连杆与所述第二连杆平行设置，以构成四杆平行运动机构。

6. 根据权利要求 5 所述的卧推训练健身器，其特征在于：所述卧板设置在所述第一连杆的下方，所述推杆从所述第一连杆向下弯曲延伸，以允许躺在所述卧板上的锻炼者以卧推方式推动所述推杆，并由所述推杆带动所述第一连杆相对所述固定支架转动。

7. 根据权利要求 1-4 任意一项所述的卧推训练健身器，其特征在于：所述固定支架上设置有第一管夹和第二管夹，所述第一连杆和所述第二连杆的所述一端分别铰接于所述第一管夹和所述第二管夹。

8. 根据权利要求 1-4 任意一项所述的卧推训练健身器，其特征在于：所述固定支架上设置有减震器，用于在所述卧推训练健身器复位时支撑所述第一连杆或所述第二连杆。

9. 根据权利要求 1-4 任意一项所述的卧推训练健身器，其特征在于：所述固定支架的下部还分别设置有稳定机构，所述稳定机构包括设置于所述固定支架上并向外延伸的稳定杆。

10. 根据权利要求 1-4 任意一项所述的卧推训练健身器，其特征在于：所述推杆包括第一推杆和第二推杆，所述第一推杆和所述第二推杆分别设置于所述第一连杆的两侧，所述第一推杆和所述第二推杆上分别设置有第一手柄和第二手柄。

一种卧推训练健身器

【技术领域】

[0001] 本实用新型涉及一种上肢力量训练的健身器，特别涉及一种无需外加配重块的卧推训练健身器。

【背景技术】

[0002] 随着人们生活水平的提高，力量型训练器也逐渐步入百姓家庭，传统的推举训练健身器大都是多功能综合健身机的一部分，多功能综合健身机大多采用固定架和钢绳滑轮结构，通过滑轮机构拉动不同重量的配重块上下运动来达到锻炼目的，结构复杂，占地面积大，价格昂贵，对制造及用户购买都形成了经济负担，且功能及维护复杂，难以在小区以及家庭中普及。此外，传统的配重块都是由金属制成的实体，非常沉重，运输不方便，且组装不易，因而在一定程度上限制了健身器的推广应用。

[0003] 此外，目前市场销售的上肢力量训练器和腹部力量训练器往往单独分开且种类繁多，给同时需要上肢和腹部力量训练的健身者带来了一定的不便之处，故有必要再加研究设计改造。

【实用新型内容】

[0004] 为了简化现有健身器材的结构，加大健身器材的推广应用，便于更多人能够进行健身锻炼，本实用新型提供一种结构简单、使用方便、无需外加配重块的卧推训练健身器。

[0005] 本实用新型的优点在于去除了现有技术中健身器的外加配重块，利用人体自重作为锻炼的法码，其结构简单，造价低廉，使用范围广泛，是一种特别适合在小区等公共健身场所安装的健身器。此外，本实用新型在卧推训练健身器的基础上进一步增加了踢腿和腹肌训练的功能。

[0006] 本实用新型提供的举推训练健身器包括：固定支架；第一连杆和第二连杆，第一连杆和第二连杆的一端分别铰接于固定支架上，且第二连杆位于第一连杆的下方；推杆，推杆固定连接于第一连杆；移动架，移动架的上部和下部分别铰接于第一连杆和第二连杆的另一端；卧板，卧板的一端铰接于移动架；卧板支架，用于支撑卧板的另一端。

[0007] 根据本实用新型一优选实施例，卧板支架的一端铰接于卧板的另一端，卧板支架的另一端铰接于地面。

[0008] 根据本实用新型一优选实施例，卧推训练健身器进一步包括第三连杆，第三连杆的一端与卧板的另一端连接，第三连杆的另一端设置有横杆。

[0009] 根据本实用新型一优选实施例，卧板的另一端设置有连杆吊轴，第三连杆的一端与连杆吊轴铰接以供锻炼者以踢腿方式抬起第三连杆。

[0010] 根据本实用新型一优选实施例，固定支架与移动架平行设置，第一连杆与第二连杆平行设置，以构成四杆平行运动机构。

[0011] 根据本实用新型一优选实施例，卧板设置在第一连杆的下方，推杆从第一连杆向下弯曲延伸，以允许躺在卧板上的锻炼者以卧推方式推动推杆，并由推杆带动第一连杆相

对固定支架转动。

[0012] 根据本实用新型一优选实施例，固定支架上设置有第一管夹和第二管夹，第一连杆和第二连杆的一端分别铰接于第一管夹和第二管夹。

[0013] 根据本实用新型一优选实施例，固定支架上设置有减震器，用于在卧推训练健身器复位时支撑第一连杆或第二连杆。

[0014] 根据本实用新型一优选实施例，固定支架的下部还分别设置有稳定机构，稳定机构包括设置于固定支架上并向外延伸的稳定杆。

[0015] 根据本实用新型一优选实施例，推杆包括第一推杆和第二推杆，第一推杆和第二推杆分别设置于第一连杆的两侧，第一推杆和第二推杆上分别设置有第一手柄和第二手柄。

[0016] 本实用新型卧推训练健身器符合人体运动生理特点，具有结构简单、安全方便、成本低廉、占用空间小、易于维护等优点，有利于普及，是广大体育爱好者理想的上肢、腿部和腹部力量训练健身器。本实用新型的特点在于，由于该训练健身器采用杠杆传动结构代替了现有的支架、钢丝绳和滑轮，以训练者自身体重代替现有的配重块作为训练时的负重，使得力量训练健身器的整体结构缩小，适于小区及家庭健身训练。本实用新型卧推训练健身器可进行卧推、踢腿以及腹肌训练，由此可增强人体上肢、背部、腿部或腹部肌肉的力量，提高身体协调性。

【附图说明】

[0017] 图 1 为根据本实用新型一实施例的卧推训练健身器的侧视图；

[0018] 图 2 为图 1 所示的卧推训练健身器的俯视图。

【具体实施方式】

[0019] 下面结合附图和实施例对本实用新型进行详细说明。

[0020] 如图 1 和图 2 所示，根据本实用新型一优选实施例的卧推训练健身器主要包括固定支架 11、第一连杆 21、第二连杆 22、移动架 31、卧板 32、卧板支架 33、第三连杆 35、第一推杆 41 以及第二推杆 42。

[0021] 如图 1 所示，固定支架 11 可选用圆形或方形柱体材料，可插入地下或以其他方式相对于地面固定。在本实施例中，固定支架 11 下部设有稳定杆 15，稳定杆 15 从固定支架 11 向外延伸，用于增强插入地下的固定支架 11 的稳定性。在本实施例中，固定支架 11 上设置有一个或多个通孔，稳定杆 15 插入该通孔。该稳定杆 15 可以是钢筋、角铁或其他形状的金属条形物块。当然，在本实用新型中还可以采用其他稳定机构来增强固定支架 11 的稳定性。

[0022] 在固定支架 11 上还设置有第一管夹 12 和第二管夹 13，第一管夹 12 和第二管夹 13 分别铰接于第一连杆 21 和第二连杆 22 的一端，且第二连杆 22 位于第一连杆 21 下方，第一连杆 21 和第二连杆 22 的另一端分别铰接于移动架 31 的上部和下部。第一管夹 12 和第二管夹 13 卡置于固定支架 11 上，在卡置位置处可对固定支架 11 堆焊，或者将固定支架 11 加工为具有台阶的形状，以防止第一管夹 12 和第二管夹 13 的卡置位置向下滑动。第一管夹 12 和第二管夹 13 可选用具有一定厚度的金属材料。在其他实施例中，可通过在固定支

架 11 上焊接含通孔的凸块、U 型铁或者其他方式替代管夹来实现第一连杆 21 和第二连杆 22 与固定支架 11 之间的铰接。在本实施例中，第一连杆 21 与第二连杆 22 平行设置，而固定支架 11 与移动架 31 平行设置，因而可构成四杆平行运动机构。

[0023] 卧板 32 的第一端设置于第一连杆 21 下方并铰接于移动架 31 的远离固定支架 11 的一侧上，卧板 32 的第二端由卧板支架 33 支撑。在本实施例中，卧板支架 33 的一端铰接于卧板 32 的第二端的下侧，卧板支架 33 的另一端绞接于底面，例如，绞接固定于地面的固定板上。在其他实施例中，卧板支架 33 可设置成相对地面固定，而卧板 32 支撑于卧板支架 33 上并可相对卧板支架 33 滑动。

[0024] 移动架 31 的下端与槽型轴承座 36 固定连接，槽型轴承座 36 通过轴固定架 37 与卧板 32 铰接。第一推杆 41 和第二推杆 42 分别固定于第一连杆 21 的两侧，并从第一连杆 21 向下弯曲延伸到移动架 31 前方的适当位置，以允许躺在卧板 32 上的锻炼者以卧推方式推动第一推杆 41 和第二推杆 42。第一推杆 41 和第二推杆 42 可设置第一手柄 43 和第二手柄 44，以便锻炼者把握。此外，也可使用一整根长的铁棒弯曲作为推杆和扶手。

[0025] 固定支架 11 上进一步设置有减震器 14。在本实施例中，减震器 14 设置于第二连杆 22 下方，并与固定支架 11 成一定角度。减震器 14 的作用是在健身器复位时支撑第二连杆 22，进而避免第一连杆 21、第二连杆 22 以及移动架 31 与固定支架 11 发生碰撞。当然，减震器 14 也可设计成支撑第一连杆 21。

[0026] 卧板 32 的另一端进一步连接有第三连杆 35。在本实施例中，卧板 32 的另一端设置有连杆吊轴 34。第三连杆 35 的一端与连杆吊轴 34 铰接。第三连杆 35 的另一端上设有横杆（未标示）。

[0027] 当需要锻炼时，用户可平躺在卧板 32 上，以自身重量作为负重，通过双手向上举推推杆从而进行上肢的伸缩运动训练。当用户双手握住第一手柄 43 和第二手柄 44，然后向上推举第一推杆 41 和第二推杆 42 时，第一推杆 41 和第二推杆 42 将推动第一连杆 21 相对固定支架 11 转动，进而带动移动架 31、第二连杆 22、卧板 32 以及锻炼者相对固定支架 11 进行运动。在锻炼过程中，锻炼者需要同时克服器材重量以及锻炼者自身的重量，因此无需增加任何配重块即可达到手臂推举锻炼目的。当用户平躺在卧板 32 上保持背部平直时，用户可将膝盖置于连杆吊轴 34 位置，将小腿下垂，并用脚钩住横杆，以踢腿方式抬举第三连杆 35。由此到达踢腿锻炼的目的。此外，用户可用脚钩住横杆来进行类似于仰卧起坐的运动，由此达到锻炼腹部肌肉的目的。

[0028] 本实用新型卧推训练健身器符合人体运动生理特点，具有结构简单、安全方便、成本低廉、占用空间小、易于维护等优点，有利于普及，是广大体育爱好者理想的上肢、腿部和腹部力量训练健身器。本实用新型的特点在于，由于该训练健身器采用杠杆传动结构代替了现有的支架、钢丝绳和滑轮，以训练者自身体重代替现有的配重块作为训练时的负重，使得力量训练健身器的整体结构缩小，适于小区及家庭健身训练。本实用新型卧推训练健身器可进行卧推、踢腿以及腹肌训练，由此增强人体上肢、背部、腿部或腹部肌肉的力量，提高身体协调性。

[0029] 在上述实施例中，仅对本发明进行了示范性描述，但是本领域技术人员在阅读本专利文件后可以在不脱离本发明的精神和范围的情况下对本发明进行各种修改。

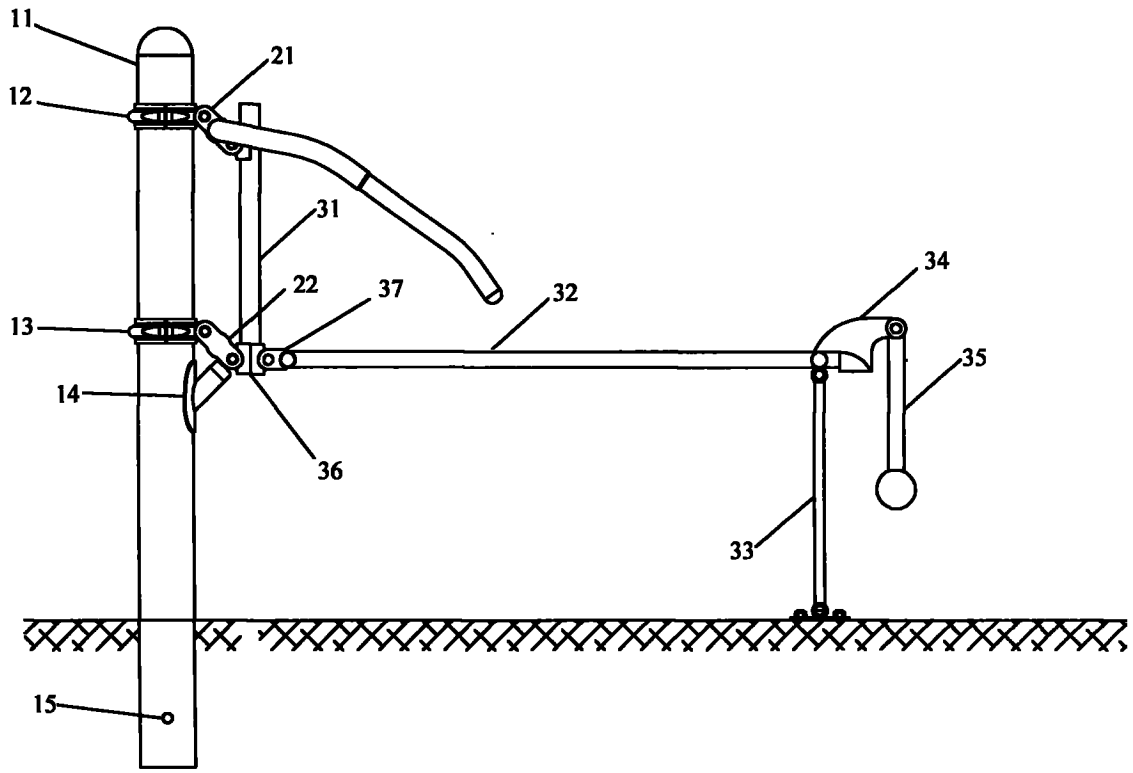


图 1

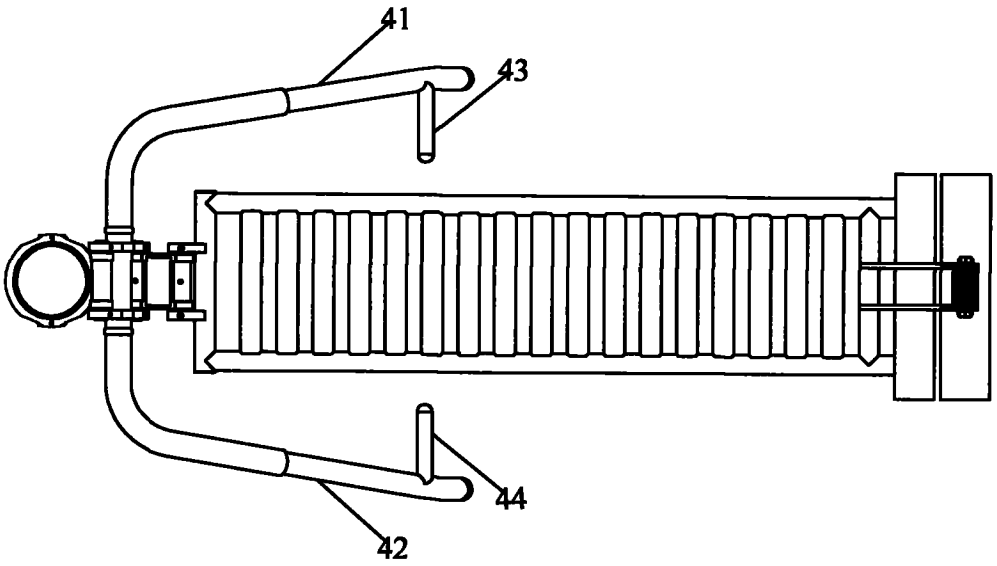


图 2