



(12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 203829550 U

(45) 授权公告日 2014. 09. 17

(21) 申请号 201420130243. 2

(22) 申请日 2014. 03. 21

(73) 专利权人 青岛瑞箭机电工程技术有限公司

地址 266590 山东省青岛市青岛经济技术开发区前湾港路 579 号山东科技大学科技园 2 号产业楼 516A 室

(72) 发明人 王长正

(51) Int. Cl.

A63B 21/062(2006. 01)

A63B 21/08(2006. 01)

A63B 23/04(2006. 01)

(ESM) 同样的发明创造已同日申请发明专利

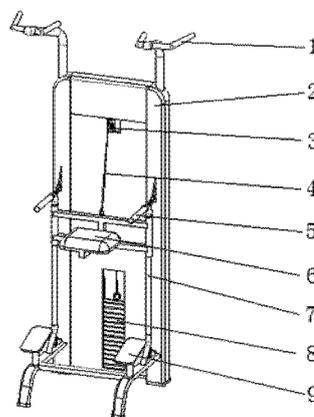
权利要求书1页 说明书2页 附图1页

(54) 实用新型名称

蹬伸练肌器

(57) 摘要

一种蹬伸练肌器,属于体育器材领域。包括上把手、主体架、滑轮、钢丝绳、下把手、座椅、导轨、铁块、踏板,在主体架(2)的上方安装上把手(1),中间位置安装下把手(5),在主体架(2)的前面安装导轨(7),在导轨(7)上套入座椅(6),座椅(6)的上方连接钢丝绳(4),钢丝绳(4)的另一头绕过滑轮(3)后连接到铁块(8)上,在主体架(2)的前面最下方安装踏板(9)。使用时,人坐在座椅上,双脚踏在机架踏板上,双手紧握上扶手或下扶手,通过用力拉上扶手或下扶手使髋部往下压座椅,至适当位置后慢慢回复,如此往复,以达到锻炼髋部肌肉力量的目的。本实用新型结构简单,体积小、不受场地和时间限制。



1. 蹬伸练肌器,其特征在于:包括上把手、主体架、滑轮、钢丝绳、下把手、座椅、导轨、铁块、踏板,在主体架(2)的上方安装上把手(1),中间位置安装下把手(5),在主体架(2)的前面安装导轨(7),在导轨(7)上套入座椅(6),座椅(6)的上方连接钢丝绳(4),钢丝绳(4)的另一头绕过滑轮(3)后连接到铁块(8)上,在主体架(2)的前面最下方安装踏板(9)。

蹬伸练肌器

技术领域

[0001] 本实用新型涉及一种蹬伸练肌器,属于体育器材领域。

背景技术

[0002] 随着全民健身运动的开展,体育锻炼是增强体质、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。在体育锻炼中由于受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,但对于局部锻炼的还比较少,该器械是一种利用短短的休息时间进行锻炼,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。

[0003] 体育锻炼受场地器械的限制,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。该器械能够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械。

发明内容

[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蹬伸练肌器。

[0005] 本实用新型解决其技术问题所采用的技术方案是:该蹬伸练肌器,其特征在于:包括上把手、主体架、滑轮、钢丝绳、下把手、座椅、导轨、铁块、踏板,在主体架的上方安装上把手,中间位置安装下把手,在主体架的前面安装导轨,在导轨上套入座椅,座椅的上方连接钢丝绳,钢丝绳的另一头绕过滑轮后连接到铁块上,在主体架的前面最下方安装踏板。

[0006] 使用时,人坐在座椅上,双脚踏在机架踏板上,双手紧握上扶手或下扶手,通过用力拉上扶手或下扶手使髋部往下压座椅,至适当位置后慢慢回复,如此往复,以达到锻炼髋部肌肉力量的目的。

[0007] 所述的蹬伸练肌器的材料可以用圆管,方管或钢板。

[0008] 与现有技术相比,本实用新型所具有的有益效果是:通过在底座上安装缓冲垫,起到缓冲作用,增加安全系数。本实用新型具有健髋功能,对消除髋部肌肉疲劳,减轻肌肉酸痛,促进血液循环。对活动不方便的中老年人病人起到增加运动,促进康复作用。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。

附图说明

[0009] 图是本实用新型蹬伸练肌器的最佳实例,其中:1 上把手 2 主体架 3 滑轮 4 钢丝绳 5 下把手 6 座椅

[0010] 7 导轨 8 铁块 9 踏板。

具体实施方式

[0011] 下面结合附图对本实用新型蹬伸练肌器作进一步说明:如图所示:蹬伸练肌器,

其特征在于:包括上把手、主体架、滑轮、钢丝绳、下把手、座椅、导轨、铁块、踏板,在主体架(2)的上方安装上把手(1),中间位置安装下把手(5),在主体架(2)的前面安装导轨(7),在导轨(7)上套入座椅(6),座椅(6)的上方连接钢丝绳(4),钢丝绳(4)的另一头绕过滑轮(3)后连接到铁块(8)上,在主体架(2)的前面最下方安装踏板(9)。

[0012] 使用时,人坐在座椅上,双脚踏在机架踏板上,双手紧握上扶手或下扶手,通过用力拉上扶手或下扶手使髋部往下压座椅,至适当位置后慢慢回复,如此往复,以达到锻炼髋部肌肉力量的目的。

[0013] 所述的蹬伸练肌器固定支架的材料可以用圆管,方管或钢板。

[0014] 本实用新型能够给中老年人和运动员在康复和训练过程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,是专业运动队及医院必备的康复器械。

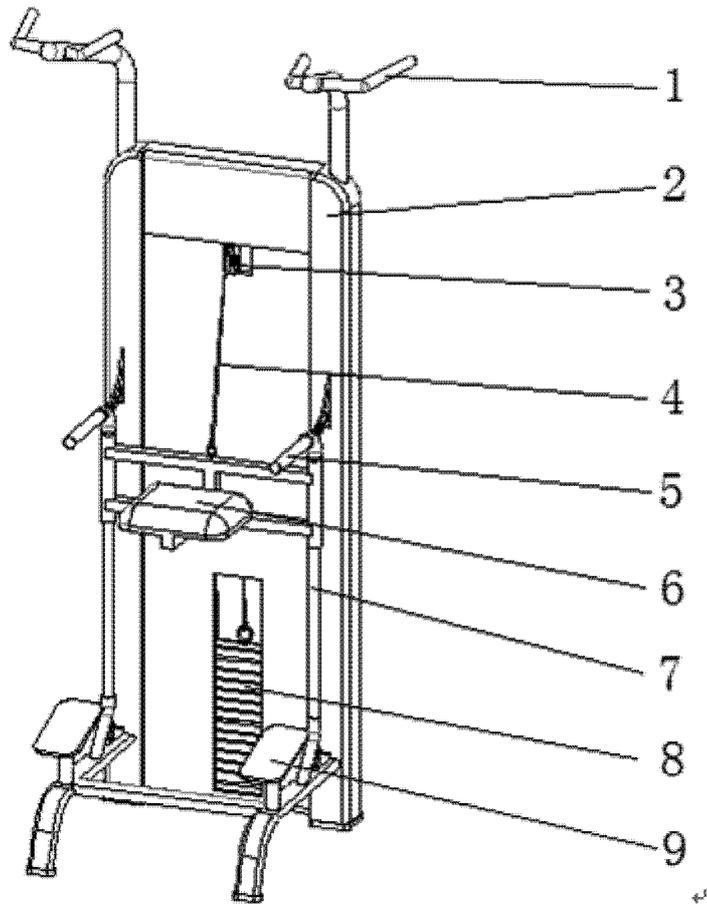


图 1