



## (12) 实用新型专利

(10) 授权公告号 CN 201969280 U

(45) 授权公告日 2011.09.14

(21) 申请号 201120100700.X

(22) 申请日 2011.03.31

(73) 专利权人 徐毓媛

地址 272000 山东省济宁市北湖新区荷花路  
16 号济宁医学院基础医学与法医学院

(72) 发明人 徐毓媛

(51) Int. Cl.

A63B 23/12 (2006.01)

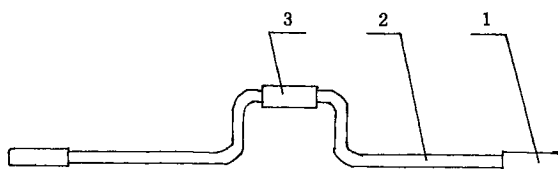
权利要求书 1 页 说明书 1 页 附图 1 页

### (54) 实用新型名称

臂力锻炼器

### (57) 摘要

一种臂力锻炼器, 有一条两端在同一直线、中部凹陷的弹性杆, 弹性杆中部凹陷部分套有海绵体, 在该弹性杆的两端设置把手。本实用新型能方便人们进行胳膊伸展锻炼, 简单实用, 成本低廉, 便于携带, 结构合理, 容易普及使用。



1. 一种臂力锻炼器,包括把手,其特征在于:有一条两端在同一直线、中部凹陷的弹性杆(2),弹性杆(2)中部凹陷部分套有海绵体(3),在该弹性杆(2)的两端设置把手(1)。

## 臂力锻炼器

### 技术领域：

[0001] 本实用新型涉及一种臂力锻炼器,用于锻炼两胳膊的伸展性。

### 背景技术：

[0002] 胳膊伸展锻炼,可以预防驼背,以及作为肩周炎的辅助治疗等,但目前没有简单可行、成本低廉、便于携带的锻炼器械。

### 发明内容：

[0003] 本实用新型的目的是提供一种臂力锻炼器,作为简单可行、成本低廉、便于携带的胳膊伸展锻炼器械。

[0004] 本实用新型的目的是以如下方式实现的:该臂力锻炼器,包括把手,有一条两端在同一直线、中部凹陷的弹性杆,弹性杆中部凹陷部分套有海绵体,在该弹性杆的两端设置把手。使用时,锻炼者将弹性杆中部凹陷部分卡在脖颈后面或者后背处,双手分别握住两端的把手,双手在弹性杆的作用下,起到向后扩展的作用。海绵体用于缓冲弹性杆的硬度对人体造成的不舒适感。

[0005] 本实用新型能方便人们进行胳膊伸展锻炼,简单实用,成本低廉,便于携带,结构合理,容易普及使用。

### 附图说明：

[0006] 附图是本实用新型的结构示意图。

### 具体实施方式：

[0007] 参照附图,有一条两端在同一直线、中部凹陷的弹性杆 2,弹性杆 2 中部凹陷部分套有海绵体 3,在该弹性杆 2 的两端设置把手 1。

