

(12) 发明专利申请

(10) 申请公布号 CN 103157216 A

(43) 申请公布日 2013.06.19

(21) 申请号 201110428664.4

(22) 申请日 2011.12.08

(71) 申请人 淄博贵洁环保科技有限公司

地址 255087 山东省淄博市高新技术产业开
发区石桥办事处王埠村南首

(72) 发明人 魏滨

(51) Int. Cl.

A63B 9/00 (2006.01)

A63B 23/02 (2006.01)

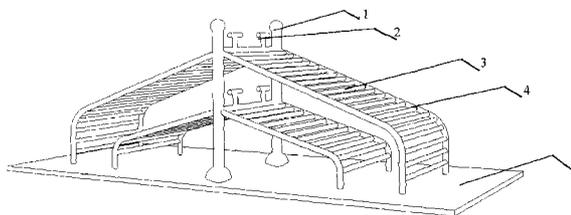
权利要求书1页 说明书2页 附图1页

(54) 发明名称

爬山架

(57) 摘要

一种爬山架,属于运动训练器材领域。立柱(1)固定在底座(5)上,横杆(3)经横杆支架(4)连接成一体,一端固定在立柱(1)上端,另一端固定在底座(5)上,勾脚架(2)焊接在横杆(3)与立柱(1)的连接处上。使用时,人仰卧与横杆上,身体背部依托在腹肌练习板上,踝关节置于勾脚架上,双脚勾牢,双手交叉于脑后,身体向前弯,然后返回原位为一次。本发明结构简单,体积小、不受场地和时间限制搬运方便,容易操作,适用范围广泛,是学校及家庭必备的健身器械。



1. 爬山架,其特征在于:立柱(1)固定在底座(5)上。
2. 根据权利要求1所述的爬山架,其特征在于:横杆(3)经横杆支架(4)连接成一体,一端固定在立柱(1)上端,另一端固定在底座(5)上。
3. 根据权利要求1所述的爬山架,其特征在于:勾脚架(2)焊接在横杆(3)与立柱(1)的连接处上。

爬山架

技术领域

[0001] 本发明涉及一种爬山架,属于运动训练器材领域。

技术背景

[0002] 体育锻炼是现代人增强体质、预防疾病、调节心理、娱悦身心、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。随着全民健身运动的开展,有许多人利用早晚进行体育锻炼,由于受到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,但对于腹部锻炼的还比较少。该发明是一种利用短短的休息时间进行腹部锻炼,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] 体育锻炼由于受场地器械的限制,有许多运动员在训练中经常发生受伤现象,重者瘫痪,轻者腰酸腿疼,给运动生涯带来许多不便。该爬山架创造后给运动员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,本发明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爬山架。

[0005] 本发明解决其技术问题所采用的技术方案是:该爬山架,其特征在于:包括立柱、勾脚架、横杆、横杆支架、底座,立柱固定在底座上,横杆经横杆支架连接成一体,一端固定在立柱上端,另一端固定在底座上,勾脚架焊接在横杆与立柱的连接处上。

[0006] 使用时,人仰卧与横杆上,身体背部依托在腹肌练习板上,踝关节置于勾脚架上,双脚勾牢,双手交叉于脑后,身体向前弯,然后返回原位为一次,通过往返交替运动可发展人体腰、腹、背部肌肉群的力量。

[0007] 与现有技术相比,本发明所具有的有益效果是:人仰卧与横杆上,安全系数较大,不易发生伤害事故。该爬山架可加快腰、腹、背部血液循环,提高锻炼身体的功能,对腰背疼痛患者恢复具有辅助治疗作用。本发明结构简单,体积小、不受场地和时间限制,搬运方便,容易操作,比较适用于青少年、中老年、广大体育锻炼和专业体育运动员使用以及有关疾病的辅助治疗。

附图说明

[0008] 图1是本发明爬山架的最佳实例,其中:1立柱 2勾脚架 3横杆 4横杆支架 5底座

具体实施方式

[0009] 下面结合附图对本发明爬山架作进一步说明:

[0010] 如图所示:爬山架,其特征在于:立柱1固定在底座5上,横杆3经横杆支架4连接成一体,一端固定在立柱1上端,另一端固定在底座5上,勾脚架2焊接在横杆3与立柱

1 的连接处上。

[0011] 使用时,人仰卧与横杆上,身体背部依托在腹肌练习板上,踝关节置于勾脚架上,双脚勾牢,双手交叉于脑后,身体向前弯,然后返回原位为一次,通过往返交替运动可发展人体腰、腹、背部肌肉群的力量。

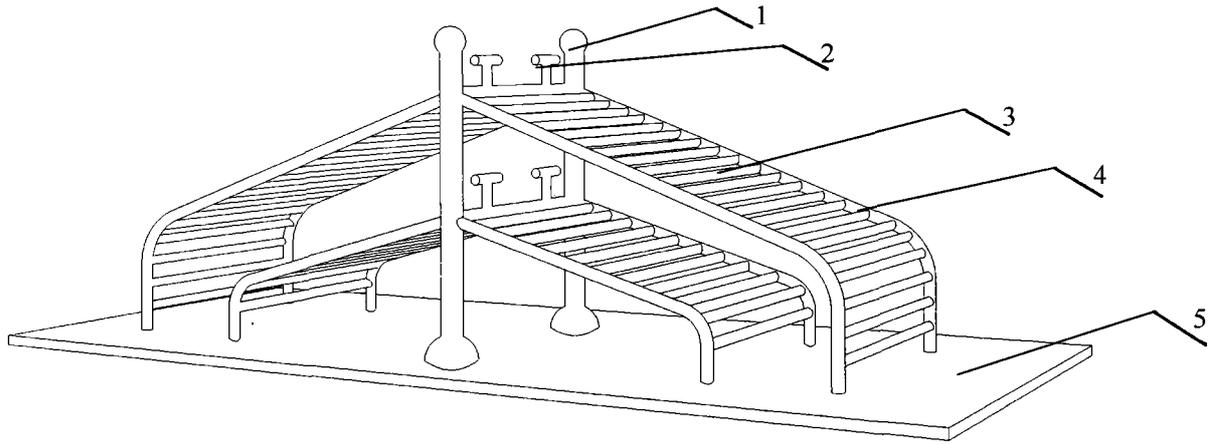


图 1