



(21) 申请号 202123001904.0

(22) 申请日 2021.12.02

(73) 专利权人 唐山学院

地址 063000 河北省唐山市大学西道9号

(72) 发明人 郭悦杰

(74) 专利代理机构 重庆百润洪知识产权代理有限公司 50219

专利代理师 陈付玉

(51) Int. Cl.

A63B 23/04 (2006.01)

A63B 23/02 (2006.01)

A63B 23/12 (2006.01)

A63B 21/055 (2006.01)

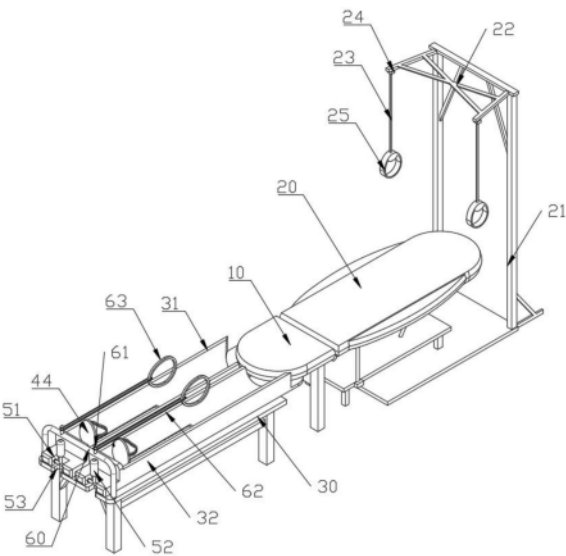
权利要求书1页 说明书3页 附图3页

(54) 实用新型名称

一种体育健身用拉伸器

(57) 摘要

本实用新型涉及健身器械技术领域,具体涉及一种体育健身用拉伸器,包括坐板和分别设于所述坐板两侧的上椅座和下椅座,所述下椅座与所述坐板固定连接且位于所述坐板的下方,所述上椅座与所述坐板转动连接;所述坐板上转动安装有第一垫板和第二垫板,所述第一垫板和第二垫板均位于所述下椅座的上方且分别用于对左腿和右腿进行支撑;所述下椅座上还设有用于对所述第一垫板和第二垫板进行锁紧的锁紧组件;还包括弹性组件,所述弹性组件的两端分别连接至所述第一垫板和第二垫板。所述体育健身用拉伸器使用灵活,对肌肉和韧带的拉伸效果较好。



1. 一种体育健身用拉伸器,其特征在于:包括坐板(10)和分别设于所述坐板(10)两侧的上椅座(20)和下椅座(30),所述下椅座(30)与所述坐板(10)固定连接且位于所述坐板(10)的下方,所述上椅座(20)与所述坐板(10)转动连接;所述坐板(10)上转动安装有第一垫板(31)和第二垫板(32),所述第一垫板(31)和第二垫板(32)均位于所述下椅座(30)的上方且分别用于对左腿和右腿进行支撑;所述下椅座(30)上还设有用于对所述第一垫板(31)和第二垫板(32)进行锁紧的锁紧组件;还包括弹性组件,所述弹性组件的两端分别连接至所述第一垫板(31)和第二垫板(32)。

2. 如权利要求1所述的一种体育健身用拉伸器,其特征在于:所述第一垫板(31)和第二垫板(32)上均开设有放置槽(40),所述放置槽(40)的底面还开设有滑槽(41),所述滑槽(41)内滑动安装有安装座(42),所述安装座(42)的顶端可拆卸地设有弹力推块(44),所述滑槽(41)中还设有用于驱动所述安装座(42)向坐板(10)方向运动的回复弹簧(43)。

3. 如权利要求2所述的一种体育健身用拉伸器,其特征在于:所述弹力推块(44)在靠近所述坐板(10)的一侧设有固定绑带(45)。

4. 如权利要求1所述的一种体育健身用拉伸器,其特征在于:所述第一垫板(31)和第二垫板(32)的中部均设有U形通槽(51),所述U形通槽(51)内转动安装有锁紧销(52),所述下椅座(30)的边缘对应设有可供所述锁紧销(52)嵌入的槽口(53)。

5. 如权利要求1所述的一种体育健身用拉伸器,其特征在于:所述上椅座(20)远离所述下椅座(30)的一端通过立式支架(21)固定连接顶部支架(22),所述顶部支架(22)的下方设有两组牵拉器,且两组所述牵拉器分别设于所述顶部支架(22)的两侧。

6. 如权利要求5所述的一种体育健身用拉伸器,其特征在于:所述牵拉器包括弹性连接带(23),所述弹性连接带(23)的顶端设有活动块(24),所述活动块(24)活动安装在所述顶部支架(22)上,所述弹性连接带(23)的底端固定安装有第一拉环(25)。

7. 如权利要求1所述的一种体育健身用拉伸器,其特征在于:所述下椅座(30)在远离所述上椅座(20)的一端设有门型支架(60),所述门型支架(60)的顶端设有限位座(61),所述限位座(61)上可拆卸地设有弹力拉伸带(62),所述弹力拉伸带(62)的远端设有第二拉环(63)。

一种体育健身用拉伸器

技术领域

[0001] 本实用新型涉及健身器械技术领域,尤其涉及一种体育健身用拉伸器。

背景技术

[0002] 体育健身,突出以身体练习为主要手段关注个人的体能发展,一般包括室内健身和室外健身,其中,室内健身常用的器械一般包括有氧健身器材,力量健身器材、自由重量器材,最常见的有跑步机、椭圆机、动感单车、健腹机等等。

[0003] 对于经常参加体育锻炼的人来说,每次运动前后均需要进行有效地拉伸,以保持肌肉和关节的灵活度,降低运动风险的可能性。有研究表明,运动后拉伸组较不拉伸组的血乳酸浓度和肌肉酸痛程度下降明显,但肌肉等长肌力明显增长。这说明,运动后即刻进行拉伸运动,会有效促进血液的循环和再次分布,虽然短时间内运动后的酸痛感仍然存在,但是对于缓解运动后的疲劳、局部酸痛和肌肉过度紧张等具有良好效果。而目前常用的运动健身用拉伸器械一般不易对腿部内侧肌肉进行拉伸,且存在使用的灵活性和拉伸效果差的缺陷。

实用新型内容

[0004] 为解决上述技术问题,本实用新型的目的在于提供一种体育健身用拉伸器,所述体育健身用拉伸器使用灵活,对肌肉和韧带的拉伸效果较好。

[0005] 为达到上述技术效果,本实用新型采用了以下技术方案:

[0006] 一种体育健身用拉伸器,包括坐板和分别设于所述坐板两侧的上椅座和下椅座,所述下椅座与所述坐板固定连接且位于所述坐板的下方,所述上椅座与所述坐板转动连接;所述坐板上转动安装有第一垫板和第二垫板,所述第一垫板和第二垫板均位于所述下椅座的上方且分别用于对左腿和右腿进行支撑;所述下椅座上还设有用于对所述第一垫板和第二垫板进行锁紧的锁紧组件;还包括弹性组件,所述弹性组件的两端分别连接至所述第一垫板和第二垫板。

[0007] 进一步地,所述第一垫板和第二垫板上均开设有放置槽,所述放置槽的底面还开设有滑槽,所述滑槽内滑动安装有安装座,所述安装座的顶端可拆卸地设有弹力推块,所述滑槽中还设有用于驱动所述安装座向坐板方向运动的回复弹簧。

[0008] 进一步地,所述弹力推块在靠近所述坐板的一侧设有固定绑带。

[0009] 进一步地,所述第一垫板和第二垫板的中部均设有U形通槽,所述U形通槽内转动安装有锁紧销,所述下椅座的边缘对应设有可供所述锁紧销嵌入的槽口。

[0010] 进一步地,所述上椅座远离所述下椅座的一端通过立式支架固定连接顶部支架,所述顶部支架的下方设有两组牵拉器,且两组所述牵拉器分别设于所述顶部支架的两侧。

[0011] 进一步地,所述牵拉器包括弹性连接带,所述弹性连接带的顶端设有活动块,所述活动块活动安装在所述顶部支架上,所述弹性连接带的底端固定安装有第一拉环。

[0012] 进一步地,所述下椅座在远离所述上椅座的一端设有门型支架,所述门型支架的顶端设有限位座,所述限位座上可拆卸地设有弹力拉伸带,所述弹力拉伸带的远端设有第二拉环。

[0013] 与现有技术相比,本实用新型的有益效果为:本实用新型提供了一种体育健身用拉伸器通过设置上椅座、坐板以及下椅座,使得该体育健身用拉伸器可供坐卧或坐立,通过在下椅座的上方设置第一垫板和第二垫板,可通过腿部肌肉主动发力使得第一垫板和第二垫板向两侧展开或向内收缩,使得腿部内侧的肌肉得到有效拉伸。

附图说明

[0014] 图1为本实用新型一实施例提供的一种体育健身用拉伸器的整体结构示意图;

[0015] 图2为本实用新型一实施例提供的一种体育健身用拉伸器的左视图;

[0016] 图3为本实用新型一实施例提供的一种体育健身用拉伸器的A-A处的剖面结构示意图;

[0017] 图4为本实用新型一实施例提供的一种体育健身用拉伸器的B处的局部放大结构示意图;

[0018] 附图标记为:10,坐板,20,上椅座,21,立式支架,22,顶部支架,23,弹性连接带,24,活动块,25,第一拉环,30,下椅座,31,第一垫板,32,第二垫板,40,放置槽,41,滑槽,42,安装座,43,回复弹簧,44,弹力推块,45,固定绑带,51,U形通槽,52,锁紧销,53,槽口,60,门型支架,61,限位座,62,弹力拉伸带,63,第二拉环。

具体实施方式

[0019] 下面将结合附图对本实用新型技术方案的实施例进行详细的描述。以下实施例仅用于更加清楚地说明本实用新型的技术方案,因此只作为示例,而不能以此来限制本新型的保护范围。

[0020] 如图1-4所示,本实施例提供的一种体育健身用拉伸器,可有效地对上半身和下半身的肌肉和韧带进行拉伸,具体包括坐板10和分别设于所述坐板10两侧的上椅座20和下椅座30,所述下椅座30与所述坐板10固定连接且位于所述坐板10的下方,所述上椅座20与所述坐板10转动连接,且所述上椅座20与所述坐板10之间的夹角可调,以提升使用的灵活性。在具体实施时,该上椅座20和坐板10的连接结构和调节方式均可从现有技术中进行灵活选择。

[0021] 在本实施例中,所述坐板10上转动安装有第一垫板31和第二垫板32,所述第一垫板31和第二垫板32均位于所述下椅座30的上方,且所述第一垫板31和第二垫板32分别用于对左腿和右腿进行支撑,具体地,所述第一垫板31和第二垫板32上均开设有放置槽40,所述放置槽40呈圆弧状。在具体实施时,可通过坐卧于所述坐板10上,并使所述第一垫板31和第二垫板32可分别向两侧展开从而对大腿和小腿内侧的肌肉进行拉伸,在展开过程中,可通过腿部主动发力以驱动该第一垫板31和第二垫板32向两侧展开,或通过人工辅助将第一垫板31和第二垫板32向两侧展开。具体地,为提高拉伸效果,所述第一垫板31和第二垫板32之间还设有弹性组件,所述弹性组件的两端分别连接至所述第一垫板31和第二垫板32,所述弹性组件可为弹力带、弹簧等。

[0022] 在本实施例中,为丰富该体育健身用拉伸器的功能,所述放置槽40的底面还开设有滑槽41,所述滑槽41内滑动安装有安装座42,所述安装座42的顶端可拆卸地设有弹力推块44,所述滑槽41中还设有用于驱动所述安装座42向坐板10方向运动的回复弹簧43。在具体实施时,通过所述回复弹簧43给予该安装座42朝向坐板10方向运动的力,在使用时,可通过坐卧在所述坐板10上,并用脚底与所述弹力推块44抵接,通过腿部肌肉发力和收缩使得该弹力推块44跟随人体足部一同运动,从而对多块肌肉进行训练。在此过程中,为使得该弹力推块44能跟随人体足部一同运动,所述弹力推块44在靠近所述坐板10的一侧设有固定绑带45,通过固定绑带45对脚部进行固定。

[0023] 在本实施例中,在对腿部肌肉进行训练时,为对第一垫板31和第二垫板32进行固定,所述下椅座30上还设有用于对所述第一垫板31和第二垫板32进行锁紧的锁紧组件。具体地,所述第一垫板31和第二垫板32的中部均设有U形通槽51,所述U形通槽51内转动安装有锁紧销52,所述下椅座30的边缘对应设有可供所述锁紧销52嵌入的槽口53,在具体实施时,通过转动所述第一垫板31和第二垫板32使其运动至该下椅座30的上方,用过转动该锁紧销52并使得该锁紧销52的下段对应嵌入所述槽口53内,以使得该第一垫板31和第二垫板32被锁紧,以进行肌肉锻炼。

[0024] 在本实施例中,为便于对人体上半身肌肉和韧带进行拉伸训练,所述上椅座20远离所述下椅座30的一端通过立式支架21固定连接有顶部支架22,所述顶部支架22位于所述上椅座20的正上方,当所述上椅座20水平时可供人坐立,从而使用该顶部支架22上的器械对上半身的肌肉和韧带进行训练。具体地,所述顶部支架22的下方设有两组牵拉器,且两组所述牵拉器分别对称地设于所述顶部支架22的两侧,具体地,所述牵拉器包括弹性连接带23,所述弹性连接带23的顶端设有活动块24,所述活动块24活动安装在所述顶部支架22上,所述弹性连接带23的底端固定安装有第一拉环25。在本实施例中,所述活动块24通过挂设、卡接或螺纹连接的方式与所述顶部支架22进行连接,以便于对该牵拉器的位置进行适应性地调节。在具体实施时,通过用手向下或两侧拉动所述第一拉环25,可对手臂以及肩胛肌肉进行拉伸。

[0025] 在本实施例中,为对腰部肌肉进行拉伸,所述下椅座30在远离所述上椅座20的一端设有门型支架60,所述门型支架60的顶端设有限位座61,所述限位座61上可拆卸地设有弹力拉伸带62,所述弹力拉伸带62的远端设有第二拉环63,所述弹力拉伸带62的长度可根据需要进行选择,且该弹力拉伸带62通过挂设的方式设于所述门型支架60上。在具体实施时,通过手握所述第二拉环63进行仰卧,以对腰腹肌肉进行拉伸。

[0026] 在本实施例中,为对腹部肌肉进行拉伸,所述上椅座20与坐板10之间的夹角可调,具体为,该坐板10上表面和上椅座20上表面之间的夹角可为 90° - 225° 。

[0027] 以上实施例仅用以说明本实用新型的技术方案而非限制,尽管参照较佳实施例对本实用新型进行了详细说明,本领域的普通技术人员应当理解,可以对本实用新型的技术方案进行修改或者等同替换,而不脱离本实用新型技术方案的宗旨和范围,其均应涵盖在本实用新型的权利要求范围当中。本实用新型未详细描述的技术、形状、构造部分均为公知技术。

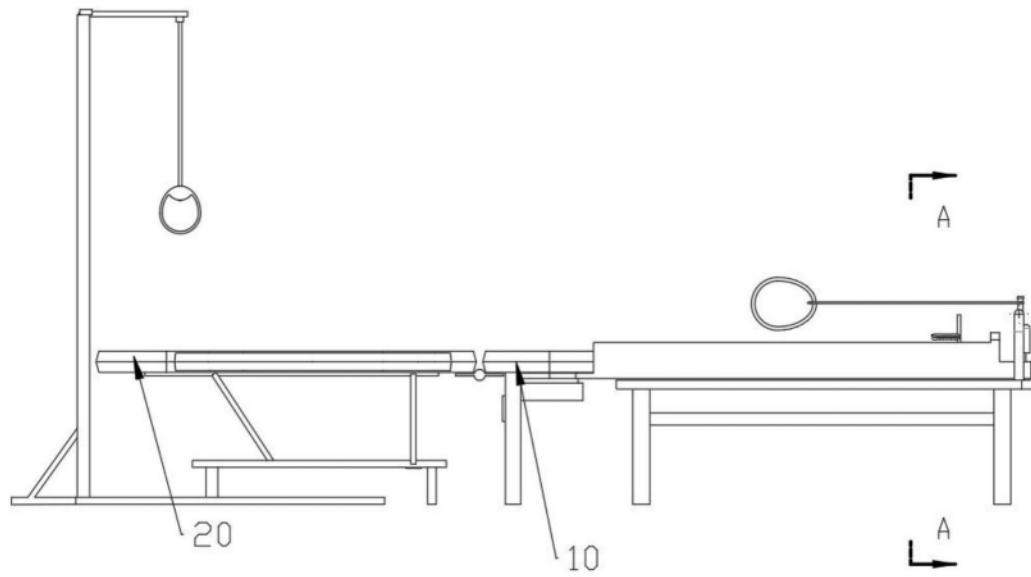


图2

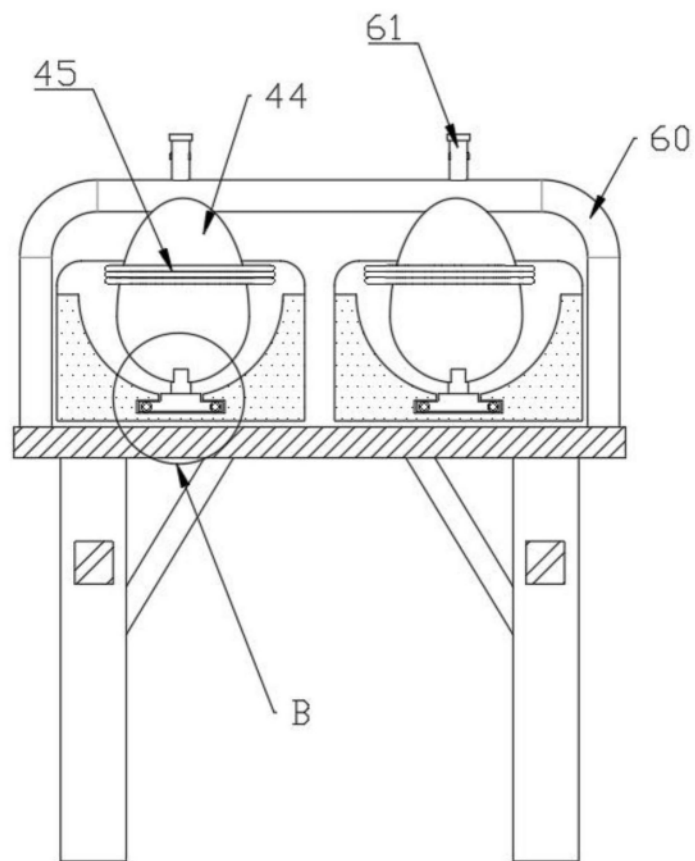


图3

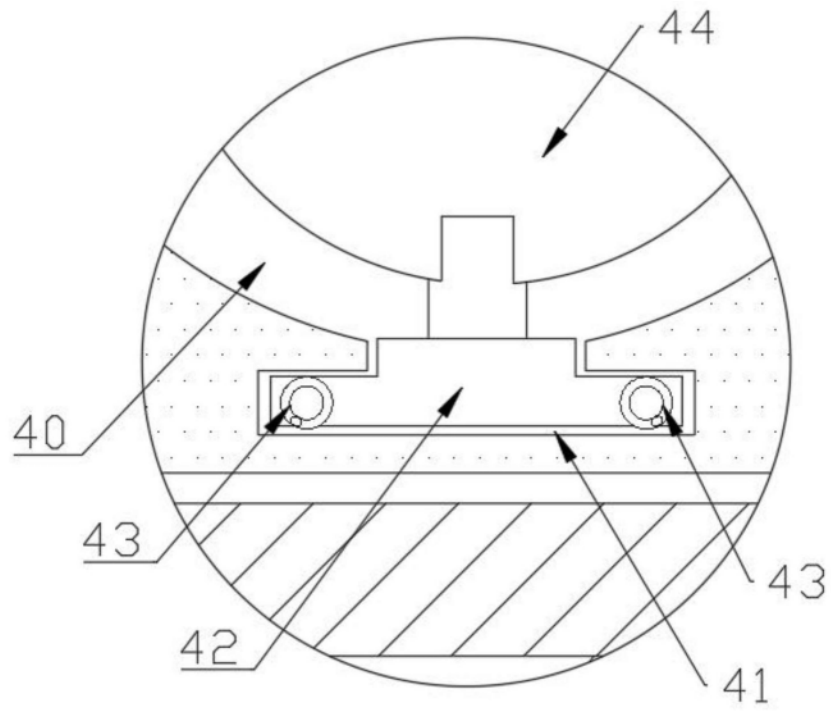


图4