



(12)发明专利申请

(10)申请公布号 CN 107320903 A

(43)申请公布日 2017.11.07

(21)申请号 201710783362.6

(22)申请日 2017.09.04

(71)申请人 佛山瑞箭体育器材有限公司

地址 528137 广东省佛山市三水中心科技
工业区B区21号(F2)综合楼自编C座
412号

(72)发明人 岳虹妃

(51)Int.Cl.

A63B 21/062(2006.01)

A63B 23/12(2006.01)

权利要求书1页 说明书2页 附图1页

(54)发明名称

一种专门锻炼肱二头肌的训练器械及其使用方法

(57)摘要

本发明公开了一种专门锻炼肱二头肌的训练器械及其使用方法,属于健身器械领域。本发明的主要目的在于为广大的健身爱好者以及健身行业的经营者们提供一种专门锻炼上肢尤其是肱二头肌的健身器械,通过对前臂负重弯曲运动原理的模拟,根据现行健身器械在上肢锻炼的不足,设计出了一款专业的上肢锻炼健身器械;本发明由多个零件组装而成,其中包括:配重单元、凸滑轮、绳索、摆动杆、滑轮、调节片、垫板、施力件、坐垫、机架、调节装置,以上各个零部件经加工处理,再按照相应的安装流程进行安装,投入到使用后按照使用说明进行操作使用;本发明不仅适合各个年龄段的健身运动爱好者使用,也适合患有相关伤病的患者进行康复治疗。

1. 一种专门锻炼肱二头肌的训练器械及其使用方法,其特征在于:所述的训练器械由多个零部件组成,其中包括:(1)配重单元、(2)凸滑轮、(3)绳索、(4)摆动杆、(5)滑轮、(6)调节片、(7)垫板、(8)施力件、(9)坐垫、(10)机架、(11)调节装置;待以上各个零部件加工制成后,按照相应的安装流程进行安装,使用时遵照使用说明进行操作使用。

2. 根据权利要求1所述的一种专门锻炼肱二头肌的训练器械及其使用方法,其特征在于:所述的安装流程为:将坐垫(9)通过销轴安装在机架(10)相应位置,垫板(7)通过螺栓安装在机架(10)相应位置,施力件(8)通过销轴铰接在摆动杆(4)上,滑轮(5)铰接在机架(10)相应位置,调节装置(11)安装在机架(10)上相应位置,调节片(6)安装在摆动杆(4)上,凸滑轮(2)通过螺栓安装于摆动杆(4)的相应位置,绳索(3)一端固定在凸滑轮(2)上,绕过各个滑轮后另一端固定在配重块上成为一体,配重单元(1)组装在机架(10)左侧相应位置。

3. 根据权利要求1所述的一种专门锻炼肱二头肌的训练器械及其使用方法,其特征在于:所述的使用说明为:使用时,使用者应根据自身条件选择适合自己的配重片数量并用插销固定好,然后坐在坐垫上,可以通过调节装置调节坐垫的高低以达到最适合自己,双手握住施力件把手,可以通过调节片改变把手角度以达到最适,双手用力向上转动施力件,此时施力件带动摆动杆运动进而带动凸滑轮转动,那么迫使绕在其上的绳索做牵引运动,绳索绕过相应各个滑轮后进入配重单元带动配重块做上下运动,如此往复数次,可起到锻炼臂部尤其是肱二头肌肌肉的目的。

一种专门锻炼肱二头肌的训练器械及其使用方法

技术领域

[0001] 本发明公开了一种专门锻炼肱二头肌的训练器械及其使用方法,属于健身器械领域。

背景技术

[0002] 现代经济的快速增长带给人们的不仅是生活水平的提高和生活质量的改善,还给人们带来了一些负面影响,尤其是亚健康的身体问题,比如高血压、心肺功能下降、身体素质衰退、颈椎病、下肢软麻无力等,都过多过少的影响着人们的生活,随着人们养生观念的不断提高,越来越多的人开始进行体育锻炼来改善自己的身体状况,目前虽然有许多健身器材,但对于上肢锻炼的还比较少。该发明是一种利用短短的休闲时间进行上肢锻炼,既可以节省时间,又可以起到锻炼身体的效果的健身器材,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,有许多健身爱好者在训练中经常发生受伤现象,重者瘫痪,轻者腰酸腿疼,给日常生活带来许多不便。该肱二头肌训练器械创造后给健身爱好者不仅在训练中带来锻炼肌肉力量的效果还可以帮助辅助康复治疗。本发明可以在家庭和办公娱乐场所使用,是各个健身场馆及家庭必备的健身器材。

发明内容

[0004] 本发明涉及到了一种专门锻炼肱二头肌的训练器械及其使用方法,其主要目的在于为广大的健身爱好者以及健身行业的经营者们提供一种专门锻炼上肢尤其是肱二头肌的健身器材,通过对前臂负重弯曲运动原理的模拟,根据现行健身器材在上肢锻炼的不足,设计出了一款专业的上肢锻炼健身器材;根据说明书附图所提供的样式可知本发明由多个零件组装而成,其中包括:(1)配重单元、(2)凸滑轮、(3)绳索、(4)摆动杆、(5)滑轮、(6)调节片、(7)垫板、(8)施力件、(9)坐垫、(10)机架、(11)调节装置,以上各个零部件经加工处理,再按照相应的安装流程进行安装,投入到使用后按照使用说明进行操作使用。

[0005] 将以上各个零部件加工处理后,按照以下安装流程一行安装,安装流程为:将坐垫(9)通过销轴安装在机架(10)相应位置,垫板(7)通过螺栓安装在机架(10)相应位置,施力件(8)通过销轴铰接在摆动杆(4)上,滑轮(5)铰接在机架(10)相应位置,调节装置(11)安装在机架(10)上相应位置,调节片(6)安装在摆动杆(4)上,凸滑轮(2)通过螺栓安装于摆动杆(4)的相应位置,绳索(3)一端固定在凸滑轮(2)上,绕过各个滑轮后另一端固定在配重块上成为一体,配重单元(1)组装在机架(10)左侧相应位置。

[0006] 待各个零部件安装完成后,即可投入到使用中,使用时,应遵照使用说明进行操作使用,使用说明如下:使用时,使用者应根据自身条件选择适合自己的配重片数量并用插销固定好,然后坐在坐垫上,可以通过调节装置调节坐垫的高低以达到最适合自己,双手握住施力件把手,可以通过调节片改变把手角度以达到最适,双手用力向上转动施力件,此时施力件带动摆动杆运动进而带动凸滑轮转动,那么迫使绕在其上的绳索做牵引运动,绳索绕过相应各个滑轮后进入配重单元带动配重块做上下运动,如此往复数次,可起到锻炼臂

部尤其是肱二头肌肌肉的目的。

附图说明

[0007] 图1为本发明一种专门锻炼肱二头肌的训练器械及其使用方法的的外观样式结构示意图,其中:(1)配重单元、(2)凸滑轮、(3)绳索、(4)摆动杆、(5)滑轮、(6)调节片、(7)垫板、(8)施力件、(9)坐垫、(10)机架、(11)调节装置。

具体实施方式

[0008] 以下将一具体的实施方式对本发明作进一步说明。

[0009] 根据说明书附图所提供的样式可知本发明由多个零件组装而成,其中包括:(1)配重单元、(2)凸滑轮、(3)绳索、(4)摆动杆、(5)滑轮、(6)调节片、(7)垫板、(8)施力件、(9)坐垫、(10)机架、(11)调节装置,以上各个零部件经加工处理,再按照相应的安装流程进行安装,投入到使用后按照使用说明进行操作使用。

[0010] 将以上各个零部件加工处理后,按照以下安装流程一行安装,安装流程为:将坐垫(9)通过销轴安装在机架(10)相应位置,垫板(7)通过螺栓安装在机架(10)相应位置,施力件(8)通过销轴铰接在摆动杆(4)上,滑轮(5)铰接在机架(10)相应位置,调节装置(11)安装在机架(10)上相应位置,调节片(6)安装在摆动杆(4)上,凸滑轮(2)通过螺栓安装于摆动杆(4)的相应位置,绳索(3)一端固定在凸滑轮(2)上,绕过各个滑轮后另一端固定在配重块上成为一体,配重单元(1)组装在机架(10)左侧相应位置。

[0011] 待各个零部件安装完成后,即可投入到使用中去,使用时,应遵照使用说明进行操作使用,使用说明如下:使用时,使用者应根据自身条件选择适合自己的配重片数量并用插销固定好,然后坐在坐垫上,可以通过调节装置调节坐垫的高低以达到最适合自己,双手握住施力件把手,可以通过调节片改变把手角度以达到最适,双手用力向上转动施力件,此时施力件带动摆动杆运动进而带动凸滑轮转动,那么迫使绕在其上的绳索做牵引运动,绳索绕过相应各个滑轮后进入配重单元带动配重块做上下运动,如此往复数次,可起到锻炼臂部尤其是肱二头肌肌肉的目的。

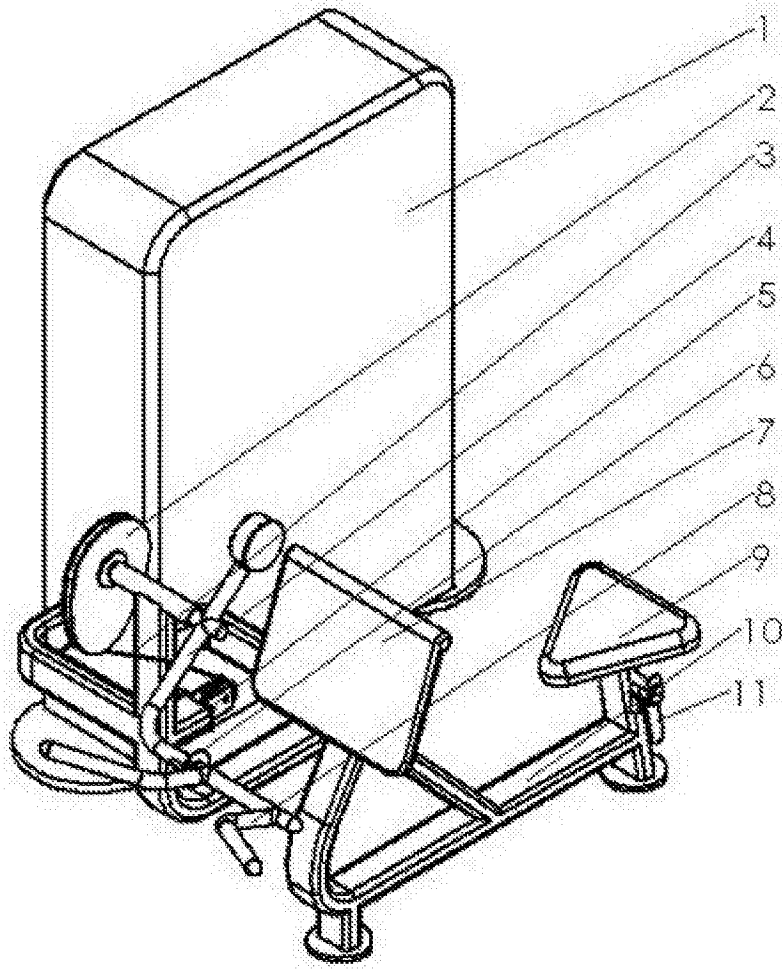


图1