

[19] 中华人民共和国国家知识产权局

[51] Int. Cl.

A63B 21/00 (2006.01)

A63B 22/14 (2006.01)



[12] 实用新型专利说明书

专利号 ZL 200920148428.5

[45] 授权公告日 2010年2月3日

[11] 授权公告号 CN 201394305Y

[22] 申请日 2009.4.8

[21] 申请号 200920148428.5

[30] 优先权

[32] 2008.10.27 [33] CN [31] 200820091253.4

[73] 专利权人 王春龙

地址 100055 北京市宣武区南滨河路27号五号楼一单元303室

[72] 发明人 王春龙 王若琪 王秀兰 王双兰
王宝兰 万国顺 王井成 王春华

[74] 专利代理机构 齐齐哈尔鹤城专利事务所
代理人 叶仲刚

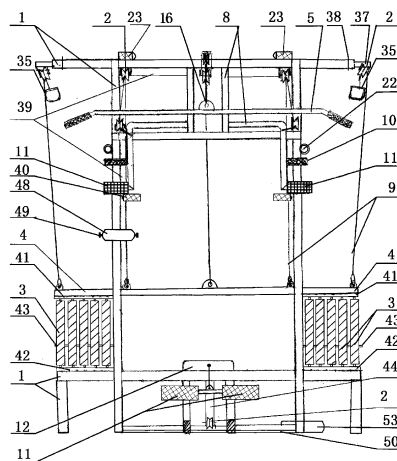
权利要求书4页 说明书17页 附图6页

[54] 实用新型名称

多功能健身器

[57] 摘要

本实用新型公开了一种多功能健身器，它是由主体健身器和与主体健身器连接的接插件两大部分组成；主体钢架是方管焊接成框架结构，主体钢架上部后端焊有引体向上手柄，在上横梁上装有5个滑轮，在主体钢架的后面还焊接有两条带孔槽钢，前面安装有夹胸活动手柄架，在主体钢架左侧带孔槽钢的下面，支架上装有腰部震动器，右侧立柱方钢的最底部，连接有可活动的扭腰转动站脚盘，在主体钢架下部的横梁上，水平放置有运动平台，多功能健身器由于综合了各种健身器材特点，优化健身器材结构设计，使其具有体积小，结构简单、功能齐全，主体健身器可直接完成18项健身功能锻炼，分别连接16种接插件后可再增加22种健身功能锻炼，特别适合小型单位和家庭使用。



1、一种多功能健身器，它是由主体健身器和与主体健身器连接的接插件两大部分组成；主体健身器由主体钢架、滑轮、弹簧弓、推拉圆管、长管下拉器、夹胸活动手柄架、钢丝绳拉线、带胶套手柄、带海棉套轴棍、龙门架式坐姿推力器、坐姿推力器手柄、腰部震动器、扭腰转动站脚盘、可上翻支架轮、运动平台、亚铃、长斜拉支架、下拉器挂钩、带铰链活动支架、挂架、带海棉靠背、双杠架圆管、引体向上手柄、下拉器滑轮支架、带孔槽钢、圆管、可伸缩方管、固定销钉、弹簧弓上固定板、弹簧弓下固定板、闲置弹簧弓固定板、脚踩板、长拉簧弓、配重沙石、连接轴销、拉环、橡胶垫构成；其特征在于：主体钢架（1）是由方管焊接成框架结构，主体钢架（1）上部后端焊有引体向上手柄（23），上部前端焊有下拉器滑轮支架（24），下拉器滑轮支架（24）前端装有滑轮（2），在主体钢架（1）上端横梁上装有5个滑轮（2），滑轮（2）上均绕有钢丝绳拉线（9），钢丝绳拉线（9）后端均与推拉圆管（4）连接，前端分别与拉环（35）和夹胸活动手柄架（8）连接，中间设有一条钢丝绳拉线（9）通过下拉器滑轮支架（24）上的滑轮（2）和下拉器挂钩（16）与长管下拉器（5）连接；在主体钢架（1）的上横梁两端装有两根可伸缩方管（37）通过固定销钉（38）固定连接，在主体钢架（1）的后面还焊接有两条带孔槽钢（25），带孔槽钢（25）内上、下装有两根圆管（26），下面一根两端不带轴承，上面一根两端带有轴承的圆管（26）两端固定有钢丝绳拉线（9）与推拉圆管（4）连接；在主体钢架（1）两侧各焊接有一根双杠架圆管（22）；在主体钢架（1）前面还安装有夹胸活动手柄架（8），夹胸活动手柄架两侧装有带胶套手柄（10）和带海棉套轴棍（11），夹胸活动手柄架（8）与主体钢架（1）的横梁之间固定

有橡胶垫(20)；在主体钢架(1)中部前面焊接有扁管带海棉靠背(21)；在主体钢架(1)中部设有推拉圆管(4)，放在两侧立柱的支撑点上，在推拉圆管(4)两端各装有三排12个弹簧弓(3)，前、后两排各5个，中间一排两端各1个，每个弹簧弓(3)上端分别挂在焊接在推拉圆管(4)上的弹簧弓上固定板(41)的圆孔中，弹簧弓(3)的下端挂在焊接在主体钢架(1)下横梁上的弹簧弓下固定板(42)的挂勾上，在弹簧弓下固定板(42)的上面另外设有闲置弹簧弓固定板(43)；在主体钢架(1)上紧靠带孔槽钢(25)的部位中间安装有带坐姿推力器手柄(40)的龙门架式坐姿推力器(39)，由钢丝绳拉线(9)连接，通过滑轮(2)另一端直接连接到推拉圆管(4)上；在主体钢架(1)底部后侧连接有腿踩板(50)；在主体钢架(1)左侧带孔槽钢(25)的下面，焊接有腰部震动器(48)的支架，支架上装有腰部震动器(48)；在主体钢架(1)右侧立柱方钢的最底部，连接有可活动的扭腰转动站脚盘(53)；在主体钢架(1)下部的横梁上水平放置有运动平台(12)，运动平台(12)为空心结构，后部及后部支腿内放置有配重沙石(30)，两侧设置有床板插件孔(65)，运动平台(12)通过长斜拉支架(14)与主体钢架(1)螺丝固定连接，运动平台(12)前端用钢丝绳连接有带海棉套轴棍(11)，运动平台(12)最前端下部安装有立腿支承，运动平台(12)前端下部中间位置安装有坐地拉绳、水平划船用可上翻支架轮(44)，在运动平台(12)后端下部通过挂架(19)放置有一对亚铃(13)，运动平台(12)后端还设有带铰链活动支架(17)，其一端固定在运动平台(12)上，另一端用连接轴销(32)与运动平台(12)连接，带铰链活动支架(17)下端设置有带海棉套轴棍(11)，带海棉套轴棍(11)中间固定有钢丝绳拉线(9)，钢丝绳拉线(9)另一端通过滑轮(2)、长拉簧弓(15)与运动平台(12)连接。

2、根据权利要求1所述的一种多功能健身器，其特征在于：用弯管下拉器（6）、单手拉环（7）、沙袋（31）、颈椎牵引挂件（47）替代长管下拉器（5）挂在下拉器挂钩（16）上。

3、根据权利要求1所述的一种多功能健身器，其特征在于：将双杠式手柄架（36）两端头插入主体钢架（1）两侧的双杠架圆管（22）内。

4、根据权利要求1所述的一种多功能健身器，其特征在于：将带挂钩活动板（18）上的挂钩斜挂在带孔槽钢（25）下边的圆管（26）上，或斜挂在运动平台（12）后端的带铰链活动支架（17）轴上。

5、根据权利要求1所述的一种多功能健身器，其特征在于：将角形钢体支架（27）的挂钩挂在带铰链活动支架（17）轴上、另一端通过销钉与带海棉套轴棍（11）的轴锁住成为一体。

6、根据权利要求1所述的一种多功能健身器，其特征在于：将活动支板（28）折成角形放在运动平台（12）上，或将活动支板（28）合并后放在脚踩板（50）上。

7、根据权利要求1所述的一种多功能健身器，其特征在于：将顶胸水平拉力器支架（52）上的卡子（58）卡在带海棉靠背（21）上，放下活动支腿（59），支腿横管（60）落到运动平台（12）上。

8、根据权利要求1所述的一种多功能健身器，其特征在于：先将运动平台（12）下面的可上翻支架轮（44）上翻180度，再将卡在双肩上的带海棉套支架（61）放在运动平台（12）上，在挂绳圈（62）上挂上钢丝绳（9），通过滑轮（2）连接到下拉器挂勾（16）上。

9、根据权利要求1所述的一种多功能健身器，其特征在于：将杠铃脚蹬板（51）上的卡子卡到带孔槽钢（25）上的带轴承圆管（26）上。

10、根据权利要求1所述的一种多功能健身器，其特征在于：将两块左右对称带插件床板（66）可折叠床腿（68）放下，将床板插件（67）插在运动平台（12）两侧的床板插件孔（65）内。

多功能健身器

技术领域

本实用新型涉及一种多功能健身器，体积小，功能多，适合人群范围广，属健身器材技术领域。

背景技术

目前市场多功能健身器材种类很多，很受消费者青睐，已逐渐开始进入普通百姓家庭，但体积小功能多的健身器材还很少，其功能近四十种的健身器材没有，尤其是即带杠铃功能，还具有其它几十项功能的健身器也没有，人们需要在多种健身器上分别锻炼，如果要想多种锻炼就得购置多台套健身器，占地面积大，室内无法容纳，在小型活动室和家庭中就非常不方便，而且价格昂贵，很难实现。

发明内容

为了解决上述问题，本实用新型的目的在于提供一种多功能健身器，通过优化结构，用主体结构配以多种接插件组合成可以适合多种运动方式的健身器材，结构简单，功能齐全，成本低廉，占地面积小，适用人群范围广，特别适合小型活动室和家庭中使用。

本实用新型解决其技术问题所采用的技术方案是：多功能健身器，它是由主体健身器和与主体健身器连接的接插件两大部分组成。主体健身器由主体钢架、滑轮、弹簧弓、推拉圆管、长管下拉器、夹胸活动手柄架、钢丝绳拉线、带胶套手柄、带海棉套轴棍、龙门架式坐姿推力器、坐姿推力器手柄、腰部震

动器、扭腰转动站脚盘、可上翻支架轮、运动平台、亚铃、长斜拉支架、下拉器挂钩、带铰链活动支架、挂架、带海棉靠背、双杠架圆管、引体向上手柄、下拉器滑轮支架、带孔槽钢、圆管、可伸缩方管、固定销钉、弹簧弓上固定板、弹簧弓下固定板、闲置弹簧弓固定板、脚踩板、长拉簧弓、配重沙石、连接轴销、拉环、橡胶垫构成。主体钢架是方管焊接成框架结构，主体钢架上部后端焊有引体向上手柄，上部前端焊有下拉器滑轮支架，下拉器滑轮支架前端装有滑轮，在主体钢架上端横梁上装有5个滑轮，滑轮上均绕有钢丝绳拉线，钢丝绳拉线后端均与推拉圆管连接，前端分别与拉环和夹胸活动手柄架连接，中间设有一条钢丝绳拉线，通过下拉器滑轮支架上的滑轮和下拉器挂钩与长管下拉器连接。在主体钢架的上横梁两端装有两根可伸缩方管通过固定销钉固定连接，在主体钢架的后面还焊接有两条带孔槽钢，带孔槽钢内上、下装有两根圆管，下面一根两端不带轴承，上面一根两端带有轴承的圆管，两端固定有钢丝绳拉线与推拉圆管连接。在主体钢架两侧各焊接有一根双杠架圆管。在主体钢架前面还安装有夹胸活动手柄架，夹胸活动手柄架两侧装有带胶套手柄和带海棉套轴棍，夹胸活动手柄架与主体钢架的横梁之间固定有橡胶垫。在主体钢架中部前面焊接有扁管带海棉靠背。在主体钢架中部设有推拉圆管，放在两侧立柱的支撑点上，在推拉圆管两端各装有三排12个弹簧弓，前、后两排各5个，中间一排两端各一个，每个弹簧弓上端分别挂在焊接在推拉圆管上的拉簧弓上固定板的圆孔中，弹簧弓的下端挂在焊接在主体钢架横梁上的弹簧弓下固定板的挂勾上，在弹簧弓下固定板的上面另外设有闲置弹簧弓固定板。在主体钢架上紧靠带孔槽钢的部位中间安装有带坐姿推力器手柄的龙门架式坐姿推力器，由钢丝绳拉线连接，通过滑轮另一端直接连接到推拉圆管上。在主体钢架底部后侧

连接有腿踩板。在主体钢架左侧带孔槽钢的下面，焊接有腰部震动器的支架，支架上装有腰部震动器。在主体钢架右侧立柱方钢的最底部，连接有可活动的扭腰转动站脚盘。在主体钢架下部的横梁上，水平放置有运动平台，运动平台为空心结构，后部及后部支腿内放置有配重沙石，两侧设置有床板插件孔，运动平台通过长斜拉支架与主体钢架螺丝固定连接，运动平台前端用钢丝绳连接有带海棉套轴棍，运动平台最前端下部安装有立腿支承，运动平台前端下部中间位置安装有坐地拉绳、水平划船用可上翻支架轮，在运动平台后端下部通过挂架放置有一对亚铃，运动平台后端还设有带铰链活动支架，其一端固定在运动平台上，另一端用连接轴销与运动平台连接，带铰链活动支架下端设置有带海棉套轴棍，带海棉套轴棍中间固定有钢丝绳拉线，钢丝绳拉线另一端通过滑轮、长拉簧弓与运动平台连接。与主体健身器连接的接插件有：弯管下拉器、单手拉环、带挂钩活动板、角形钢体支架、活动支板、双杠式手柄架、顶胸水平拉力器支架、颈椎牵引挂件、杠铃脚踏板、卡在双肩上的带海棉套支架、带插件床板、按摩轮、沙袋、配重铁、液压拉杆、液压拉簧。顶胸水平拉力器支架是由带海棉顶胸板、平行双管、双管带尼龙套的把手座、拉力把手、卡子、活动支腿、支腿横管相互连接而成。颈椎牵引挂件是由挂环、牵引环连接线、牵引环、卡扣相互连接而成。卡在双肩上的带海棉套支架是由卡肩弯管、拉力把手、支柱、挂绳圈相互连接而成。带插件床板是由床板、床板插件、可折叠床腿相互连接而成。与主体健身器连接的接插件分别与主体健身器接插连接。

本实用新型的有益效果是：多功能健身器由于综合了各种健身器材特点，优化健身器材结构设计，使其具有体积小，结构简单、功能齐全，主体健身器

可直接完成 18 项健身功能锻炼，分别连接 16 种接插件后可再增加 22 种健身功能锻炼，特别适合小型单位和家庭使用。

附图说明

下面结合附图和实施例对本实用新型进一步说明

图 1 是本实用新型多功能健身器的正视结构示意图。

图 2 是图 1 的侧视结构示意图。

图 3 是弯管下拉器。

图 4 是带挂钩活动板。

图 5 是角形钢体支架。

图 6 是活动支板。

图 7 是双杠式手柄架。

图 8 是单手拉环。

图 9 是液压拉簧。

图 10 是液压拉杆。

图 11 是配重铁。

图 12 是沙袋。

图 13 是图 1 的腰部震动器和扭腰转动站脚盘俯视结构示意图。

图 14 是带插件床板。

图 15 是颈椎牵引挂件。

图 16 是顶胸水平拉力器支架。

图 17 是卡在双肩上的带海棉套支架前视图。

图 18 是图 17 的卡在双肩上的带海棉套支架侧视图。

图 19 是扛铃脚踏板主视图。

图 20 是图 19 扛铃脚踏板侧视图。

图 21 是按摩轮。

图中标号

- | | | |
|------------|------------|--------------|
| 1、主体钢架 | 2、滑轮 | 3、弹簧弓 |
| 4、推拉圆管 | 5、长管下拉器 | 6、弯管下拉器 |
| 7、单手拉环 | 8、夹胸活动手柄架 | 9、钢丝绳拉线 |
| 10、带胶套手柄 | 11、带海棉套轴棍 | 12、运动平台 |
| 13、亚铃 | 14、长斜拉支架 | 15、长拉簧弓 |
| 16、下拉器挂钩 | 17、带铰链活动支架 | 18、带挂钩活动板 |
| 19、挂架 | 20、橡胶垫 | 21、带海棉靠背 |
| 22、双杠架圆管 | 23、引体向上手柄 | 24、下拉器滑轮支架 |
| 25、带孔槽钢 | 26、圆管 | 27、角形钢体支架 |
| 28、活动支板 | 29、配重铁 | 30、配重沙石 |
| 31、沙袋 | 32、连接轴销 | 33、液压拉杆 |
| 34、液压拉簧 | 35、拉环 | 36、双杠式手柄架 |
| 37、可伸缩方管 | 38、固定销钉 | 39、龙门架式坐姿推力器 |
| 40、坐姿推力器手柄 | | 41、弹簧弓上固定板 |
| 42、弹簧弓下固定板 | | 43、闲置弹簧弓固定板 |
| 44、可上翻支架轮 | 45、卡扣 | 46、牵引环连接线 |
| 47、颈椎牵引挂件 | 48、腰部震动器 | 49、震动器凸轮轴 |
| 50、脚踩板 | 51、扛铃脚踏板 | 52、顶胸水平拉力器支架 |

- | | | |
|-----------------|-----------|----------|
| 53、扭腰转动站脚盘 | 54、带海棉顶胸板 | 55、平行双管 |
| 56、双管带尼龙套的把手座 | | 57、拉力把手 |
| 58、卡子 | 59、活动支腿 | 60、支腿横管 |
| 61、卡在双肩上的带海棉套支架 | | 62、挂绳圈 |
| 63、支柱 | 64、拉力扶手 | 65、床板插件孔 |
| 66、带插件床板 | 67、床板插件 | 68、可折叠床腿 |
| 69、挂环 | 70、牵引环 | 71、卡肩弯管 |
| 72、按摩轮 | | |

具体实施方式

实施例 1

请参阅图 1 至图 20，多功能健身器，它是由主体健身器和与主体健身器连接的接插件两大部分组成。主体健身器由主体钢架、滑轮、弹簧弓、推拉圆管、长管下拉器、夹胸活动手柄架、钢丝绳拉线、带胶套手柄、带海棉套轴棍、龙门架式坐姿推力器、坐姿推力器手柄、腰部震动器、扭腰转动站脚盘、可上翻支架轮、运动平台、亚铃、长斜拉支架、下拉器挂钩、带铰链活动支架、挂架、带海棉靠背、双杠架圆管、引体向上手柄、下拉器滑轮支架、带孔槽钢、圆管、可伸缩方管、固定销钉、弹簧弓上固定板、弹簧弓下固定板、闲置弹簧弓固定板、脚踩板、长拉簧弓、配重沙石、连接轴销、拉环、橡胶垫构成。主体钢架（1）是由方管焊接成框架结构，主体钢架（1）上部后端焊有引体向上手柄（23），上部前端焊有下拉器滑轮支架（24），下拉器滑轮支架（24）前端装有滑轮（2），在主体钢架（1）上端横梁上装有 5 个滑轮（2），滑轮（2）上均绕有钢丝绳拉线（9），钢丝绳拉线（9）后端均与推拉圆管（4）连接，前端分别与拉环（35）

和夹胸活动手柄架（8）连接，中间设有一条钢丝绳拉线（9）通过下拉器滑轮支架（24）上的滑轮（2）和下拉器挂钩（16）与长管下拉器（5）连接。在主体钢架（1）的上横梁两端装有两根可伸缩方管（37）通过固定销钉（38）固定连接，在主体钢架（1）的后面还焊接有两条带孔槽钢（25），带孔槽钢（25）内上、下装有两根圆管（26），下面一根两端不带轴承，上面一根两端带有轴承的圆管（26）两端固定有钢丝绳拉线（9）与推拉圆管（4）连接。在主体钢架（1）两侧各焊接有一根双杠架圆管（22）。在主体钢架（1）前面还安装有夹胸活动手柄架（8），夹胸活动手柄架两侧装有带胶套手柄（10）和带海棉套轴棍（11），夹胸活动手柄架（8）与主体钢架（1）的横梁之间固定有橡胶垫（20）。在主体钢架（1）中部前面焊接有扁管带海棉靠背（21）。在主体钢架（1）中部设有推拉圆管（4），放在两侧立柱的支撑点上，在推拉圆管（4）两端各装有三排12个弹簧弓（3），前、后两排各5个，中间一排两端各1个，每个弹簧弓（3）上端分别挂在焊接在推拉圆管（4）上的弹簧弓上固定板（41）的圆孔中，弹簧弓（3）的下端挂在焊接在主体钢架（1）下横梁上的弹簧弓下固定板（42）的挂勾上，在弹簧弓下固定板（42）的上面另外设有闲置弹簧弓固定板（43）。在主体钢架（1）上紧靠带孔槽钢（25）的部位中间安装有带坐姿推力器手柄（40）的龙门架式坐姿推力器（39），由钢丝绳拉线（9）连接，通过滑轮（2）另一端直接连接到推拉圆管（4）上。在主体钢架（1）底部后侧连接有腿踩板（50）。在主体钢架（1）左侧带孔槽钢（25）的下面，焊接有腰部震动器（48）的支架，支架上装有腰部震动器（48）。在主体钢架（1）右侧立柱方钢的最底部，连接有可活动的扭腰转动站脚盘（53）。在主体钢架（1）下部的横梁上水平放置有运动平台（12），运动平台（12）为空心结构，

后部及后部支腿内放置有配重沙石（30），两侧设置有床板插件孔（65），运动平台（12）通过长斜拉支架（14）与主体钢架（1）螺丝固定连接，运动平台（12）前端用钢丝绳连接有带海棉套轴棍（11），运动平台（12）最前端下部安装有立腿支承，运动平台（12）前端下部中间位置安装有坐地拉绳、水平划船用可上翻支架轮（44），在运动平台（12）后端下部通过挂架（19）放置有一对亚铃（13），运动平台（12）后端还设有带铰链活动支架（17），其一端固定在运动平台（12）上，另一端用连接轴销（32）与运动平台（12）连接，带铰链活动支架（17）下端设置有带海棉套轴棍（11），带海棉套轴棍（11）中间固定有钢丝绳拉线（9），钢丝绳拉线（9）另一端通过滑轮（2）、长拉簧弓（15）与运动平台（12）连接。

实施例 2

请参阅图 1、图 2、图 3、图 8、图 12、图 15、同实施例 1，将长管下拉器（5）从下拉器挂钩（16）上取下，将弯管下拉器（6）挂上。也可将单手拉环（7）挂上。也可将沙袋（31）挂上。也可将颈椎牵引挂件（47）挂上。

实施例 3

请参阅图 1、图 2、图 7、同实施例 1，将双杠式手柄架（36）两端头插入主体钢架（1）两侧的双杠架圆管（22）内。

实施例 4

请参阅图 1、图 2、图 4、同实施例 1，将带挂钩活动板（18）上的挂钩斜挂在带孔槽钢（25）下边的圆管（26）上，也可斜挂在运动平台（12）后端的带铰链活动支架（17）轴上。

实施例 5

请参阅图 1、图 2、图 5、同实施例 1，将角形钢体支架（27）的挂钩挂在带铰链活动支架（17）轴上、另一端通过销钉与带海绵套轴棍（11）的轴锁住成为一体。

实施例 6

请参阅图 1、图 2、图 6、同实施例 1，将活动支板（28）折成角形放在运动平台（12）上，也可将活动支板（28）合并后放在脚踩板（50）上。

实施例 7

请参阅图 1、图 2、图 16、同实施例 1，将顶胸水平拉力器支架（52）上的卡子（58）卡在带海绵靠背（21）上，放下活动支腿（59），支腿横管（60）落到运动平台（12）上。

实施例 8

请参阅图 1、图 2、图 17、图 18、同实施例 1，先将运动平台（12）下面的可上翻支架轮（44）上翻 180 度，再将卡在双肩上的带海绵套支架（61）放在运动平台（12）上，在挂绳圈（62）上挂上钢丝绳（9），通过滑轮（2）连接到下拉器挂勾（16）上。

实施例 9

请参阅图 1、图 2、图 19、图 20、同实施例 1、将杠铃脚蹬板（51）上的卡子卡到带孔槽钢（25）上的带轴承圆管（26）上。

实施例 10

请参阅图 1、图 2、图 14、同实施例 1 将两块左右对称带插件床板（66）可折叠床腿（68）放下，将床板插件（67）插在运动平台（12）两侧的床板插件孔（65）内。

实施例 11

请参阅图 1、图 2、图 9、图 10、图 11、同实施例 1、将主体钢架（1）下部横梁两侧装的 12 个弹簧弓（3）卸下，挂上液压拉簧（34），也可挂上液压拉杆（33），也可挂上配重铁（29）。

使用过程是：主体健身器安装后，与主体健身器连接的接插件齐全即可进行下列 40 项健身功能锻炼活动。

1、平躺杠铃推胸、杠铃窄推：人平躺在运动平台（12）上，双手推动推拉圆管（4），完成杠铃推胸、杠铃窄推动作。

2、斜躺式杠铃推胸杠铃窄推：将带挂勾活动板（18）中间的槽钢卡在推拉圆管（4）上，斜板下端放在运动平台（12）上，人躺在斜板上，卸下下边的圆管（26），双手推动上边的带轴承圆管（26），通过其两边挂有的钢丝绳拉线（9）带动推拉圆管（4），完成杠铃推胸、杠铃窄推动作。

3、斜坐式杠铃上推胸(史密斯上斜推胸)：将带挂钩活动板（18）斜挂在带孔槽钢（25）下边的圆管（26）上，人斜靠坐在带挂钩活动板（18）上，双手

推动两边挂有钢丝绳拉线（9）的带轴承圆管（26），即可完成史密斯上斜推胸动作。

4、坐姿颈前、颈后杠铃推举：人背靠主体钢架（1）直坐在运动平台（12）上，拿掉下面的圆管（26），双手推动上面的带轴承圆管（26），通过两边的钢丝绳拉线（9）带动推拉圆管（4），完成颈前、颈后杠铃推举动作。

5、坐式双臂拉力器夹胸：人坐在运动平台（12）前端，双手握住夹胸活动架手柄（8）上的带胶套手柄（10），手腕靠住带海棉套轴棍（11），完成双臂拉力器夹胸动作。

6、站式拉力器夹胸：人面对或背对健身器两腿分开站立，两手分别握住可伸缩方管（37）上的两只拉环（35），向胸前拉动完成站式拉力器夹胸动作。

7、完全仰卧起坐：将带挂钩活动板（18）的挂勾，挂在带铰链活动支架（17）的轴上，人坐在运动平台（12）的后端，两腿膝盖窝的位置放在带铰链活动支架（17）的轴上，两脚尖勾住安装在带铰链活动支架（17）下端带海棉套的轴棍（11）上，然后躺在带挂钩活动板（18）上再起身，完成完全仰卧起坐动作。

8、平躺式仰卧起坐：人脚朝前平躺在运动平台（12）上，用脚尖勾住装在运动平台（12）前端活动的带海棉套轴棍（11），完成平躺式仰卧起坐动作。

9、坐姿、平躺式小腿曲伸：将带铰链活动支架（17）下端与运动平台（12）下边腿上的连接轴销（32）拨出，人坐在运动平台（12）后端，用两脚勾住安装在带铰链活动支架（17）下端的带海棉套轴棍（11），通过钢丝绳（9），再通过滑轮（2）带动运动平台（12）下面的长拉簧弓（15），完成坐姿、平躺式小腿曲伸动作。

10、俯卧小腿曲伸：先将带挂钩活动板（18）的挂钩，挂在带铰链活动支架（17）轴上，再将角形钢体支架（27），也卡在带铰链活动支架（17）轴上，其下端通过销钉与带海棉套轴棍（11）的轴锁住成为一体，拨出连接轴销（32），人俯卧在带挂钩活动板（18）上，用脚跟抬起安装在角形钢体支架（27）上的带海棉套轴棍（11），完成俯卧小腿曲伸动作。

11、仰式亚铃飞鸟、亚铃推举：人平仰躺在运动平台（12）上，双手持亚铃（13），完成亚铃飞鸟、亚铃推举动作。

12、斜躺式亚铃飞鸟、亚铃推举：将带挂钩活动板（18）挂在带铰链活动支架（17）轴上，使带挂钩活动板（18）斜放在运动平台（12）上，人斜躺在其上，手持亚铃（13），完成亚铃飞鸟、亚铃推举动作。

13、斜坐式亚铃推举、亚铃飞鸟：将带挂钩活动板（18）挂在带孔槽钢（25）内放置的上边的带轴承圆管（26）上，人斜坐靠住，手持亚铃（13），完成亚铃推举、亚铃飞鸟动作。

14、坐姿亚铃推举、亚铃飞鸟：人背靠主体钢架（1）直坐在运动平台（12）上，手持亚铃（13），完成亚铃推举、亚铃飞鸟动作。

15、俯卧式亚铃飞鸟：人俯卧在运动平台（12）上，手持亚铃（13），完成亚铃飞鸟动作。

16、俯身单臂亚铃划船、俯身背后臂屈伸：单腿跪在运动平台（12）上，单手握亚铃（13），可左、右交换俯身完成单臂亚铃划船、俯身背后臂屈伸动作。

17、单臂向内拉训练：将单手拉环（7）挂在主体钢架（1）上端的下拉器挂钩（16）上，人面向主体钢架（1）站立，单手臂向内曲伸拉，左、右换手完成单臂向内拉动作。

18、双杠式双臂肌曲伸训练：将双杠式手柄架（36）两端头插入焊接在主体钢架（1）两侧的双杠架圆管（22）内，用手握住双杠手柄，支起身体，完成双臂肌曲伸训练。

19 深蹲训练：将带孔槽钢（25）内下边的圆管（26）取下，将上边的带轴承圆管（26）调整到合适肩部的孔位上，挂上钢丝绳拉线（9），下端连接到推拉圆管（4）上，人深蹲在带轴承圆管（26）下，用双肩扛起带轴承圆管（26）再站立，完成深蹲动作。

20、训前热身用上下台阶式有氧训练：将带绞链的活动板（28）合并后，放在运动平台（12）旁侧成台阶，人上下台阶做有氧训练。

21、沙袋训练：将沙袋（31）挂在下拉器挂钩（16）上，人站在沙袋前，可进行沙袋击打锻炼。

22、可调式压腿：将带孔槽钢（25）内下边的圆管（26）通过槽钢上的孔调整到不同高度穿钉固定，人脚放在其上可进行不同高度的压腿锻炼。

23、坐姿俯部肌曲伸训练：将运动平台（12）前端的可上翻支架轮（44）上转 180 度，转到平台（12）上面来，再将带支柱（63）的卡在双肩上的带海棉套支架（61）上的挂绳圈（62）挂上钢丝绳拉线（9），另一端通过可上翻支架轮（44）挂到下拉器挂钩（16）上，人背对主体钢架（1）坐在运动平台（12）上，双手握住拉力扶手（64），把卡在双肩上的带海棉套的支架（61）上的卡

肩弯管（71）放到双肩卡住弯腰，再起身坐直，反复进行，完成俯部肌曲伸训练。

24、坐地拉绳(水平划船)：将可上翻支架轮（44）上转 180 度，翻到运动平台（12）上面来，把钢丝绳拉线（9）一端挂上弯管下拉器（6），另一端通过上翻支架轮（44）挂到下拉器挂钩（16）上，人坐在运动平台（12）上双手握住弯管下拉器（6）手柄完成坐地拉绳。

25、引体向上扩背肌训练：人站在主体钢架（1）的后面，双手向上抓住引体向上手柄（23），两腿向后弯，身体上下运动，完成引体向上扩背肌训练。

26、硬拉、杠铃划船：把活动支板（28）合并后放在脚踩板（50）上，人两腿分开站在上面，双手掌向下正握推拉园管（4）起身、蹲腿，完成硬拉、杠铃划船动作。

27、坐姿斜支板式杠铃臂弯举：把活动支板（28）打开折成角形，支在离主体钢架（1）20 公分左右的运动平台（12）上，人面向主体钢架（1）骑坐在运动平台（12）上的沙袋（31）上面，身体紧靠在活动支板（28）上，双臂放在活动支板（28）的另一面上，然后双手握住推拉园管（4）上下弯举，完成杠铃臂弯举动作。

28、俯立杠铃臂曲伸(站式杠铃弯举)：把活动支板（28）合并后放在脚踩板（50）上，人两腿分开站在上面，双手向上反握推拉园管（4），双臂曲伸，完成俯立杠铃臂曲伸动作。

29、躺式腿曲伸蹬杠铃训练：把杠铃脚蹬板（51）上的卡子卡在带孔槽钢（25）上的带轴承圆管（26）上，卸掉下边的圆管（26），把带挂钩活动板（18）

带挂钩的一头挂在推拉管园（4）上，后端斜放在运动平台（12）上，人躺在斜板上，双腿蹬住杠铃脚蹬板（51）曲伸，完成腿曲伸蹬杠铃训练。

30、倒置俯卧撑：人的两条小腿放在运动平台（12）上面成丁字型，双手掌放在地面上折叠放置的活动板（28）上，然后上、下俯卧撑运动，完成倒置俯卧撑动作训练。

31、顶胸水平架拉力器训练：把顶胸水平拉力器支架（52）通过卡子（58）卡在带海绵靠背（21）上，放下支腿（59），支腿横管（60）落到运动平台（12）上，然后将可上翻支架轮（44）上转180度，转到平台（12）上面来，把钢丝绳拉线（9），挂到能在平行双管（55）上滑动的双管带尼龙套的把手座（56）上，另一端通过可上翻支架轮（44）挂到下拉器挂钩（16）上，双手握住拉力把手（57），人的胸部顶在带海绵顶胸板（54）上，向胸前用力拉，完成顶胸拉力器训练。

32、推力器划船训练：把龙门架式坐姿推力器（39）向前拉起30公分，把带轴承的园管（26）上调并用销钉卡住，使龙门架式坐姿推力器的（39）斜支起不能回位，人坐在运动平台（12）上，后腰靠在推拉园管（4）上，双手握住龙门架式坐姿拉力器上的手柄（40）向前推，完成推力器划船训练。

33、站式拉力器斜下拉：把弯管下拉器（6）挂在下拉器挂钩（16）上，人面向主体钢架（1）站立，双手握住弯管下拉器（6）向内拉，完成拉力器斜下拉动作。

34、单人床功能：将两块左右对称的带插件床板（66）的床板插件（67），插在运动平台（12）两侧的床板插件孔（65）内，分别将两根与运动平台（12）一

样高的可折叠床腿(68)放下,成为加宽到 1.2 米的单人床,把带挂钩活动板(18)挂在带铰链活动支架(17)的轴上做床头板,成为一张很牢固的单人床。

35、夫妻房事床功能:本健身器的结构,非常适合夫妻房事健身功能,有十多种以上的姿势,均是常人前所未有过的体位,备有 DVD 碟专门做讲解。

36、力度可调式颈椎牵引功能:用弹簧弓(3)数量多与少,调整好所需要的牵引力度,把闲置的弹簧弓(3)挂到闲置弹簧弓固定板(43)上,把颈椎牵引挂件(47)上的挂环(69)挂在下拉器挂钩(16)上,打开由 3 根牵引环连接线(46)连接的牵引环(70)上的卡扣(45),人站着把头伸进牵引环(70)内,扣上卡扣(45),慢慢往下坐在运动平台前端,完成颈椎牵引功能。

37、站立式转腰功能:把主体钢架(1)右侧底部连接的扭腰转动站脚盘(53)放下,人站在上面,双手把住主体钢架(1),转动身体,完成站立式转腰动作。

38、电动式腰部振动功能:人面向电动式腰部振动器(48)站立,把震动器凸轮轴(49)上的皮带套在腰上,打开电源开关,完成腰部振动功能。

39、坐姿拉力器颈前、颈后下拉:人坐在运动平台(12)前端,双手握住长管下拉器(5)两边的手柄,在颈前、颈后用力下拉,完成拉力器颈前、颈后下拉动作。

40、腿部按摩:把二个按摩轮(72)打开扣在推拉圆管(4)的两端上,人站在健身器前,把腿放在按摩轮(72)上前后拉动,即可完成腿部按摩。

在各项运动训练的过程中,每组功能动作所闲置的钢丝绳拉线,则挂在主体钢架相应的位置的挂勾上。所述的多功能健身器也可根据健身锻炼的不同需

要，可将挂在推拉圆管（4）上的弹簧弓（3）换成配重铁（29）、可调液压拉杆（33）、可调液压拉簧（34）进行相应锻练。

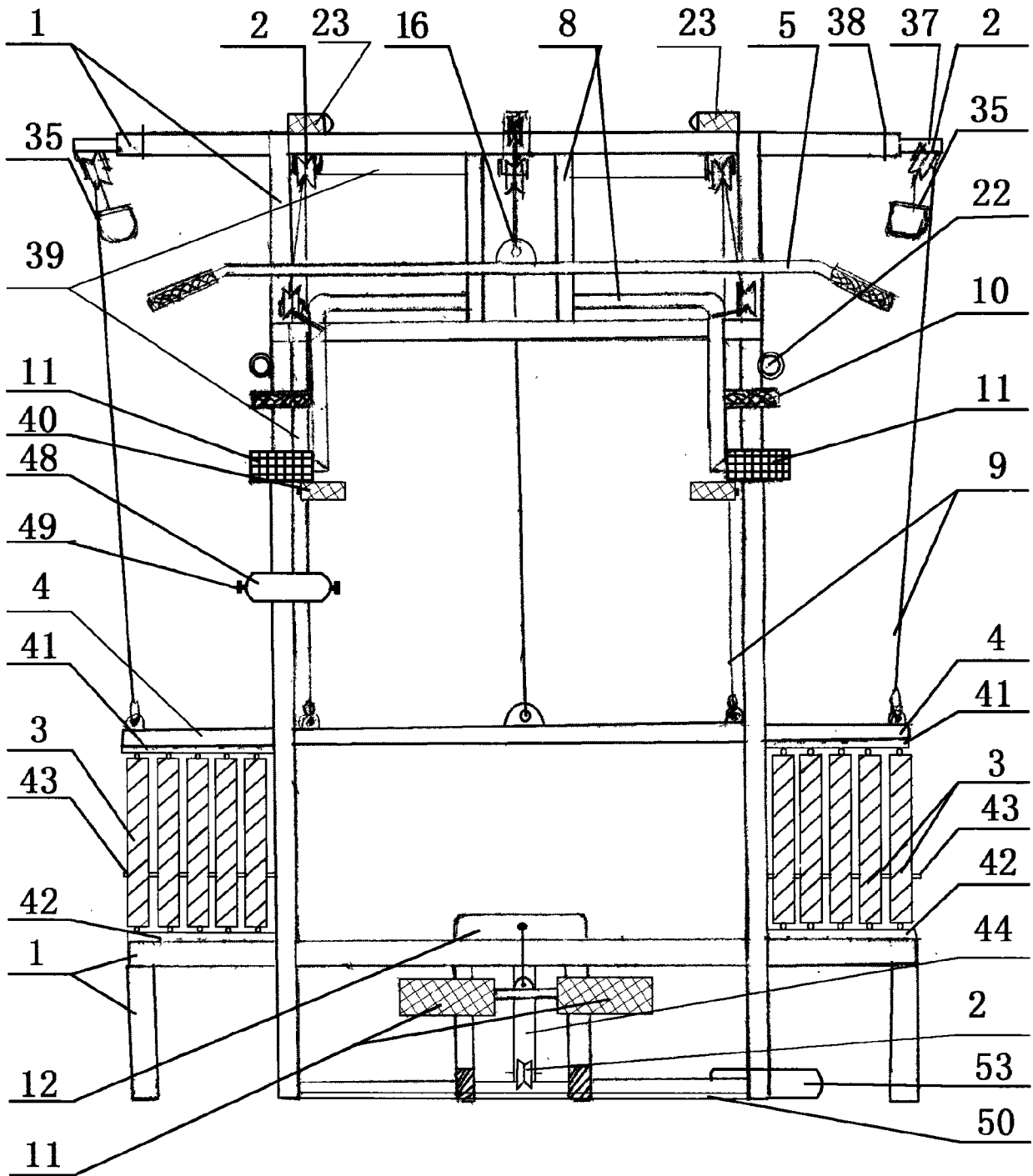


图1

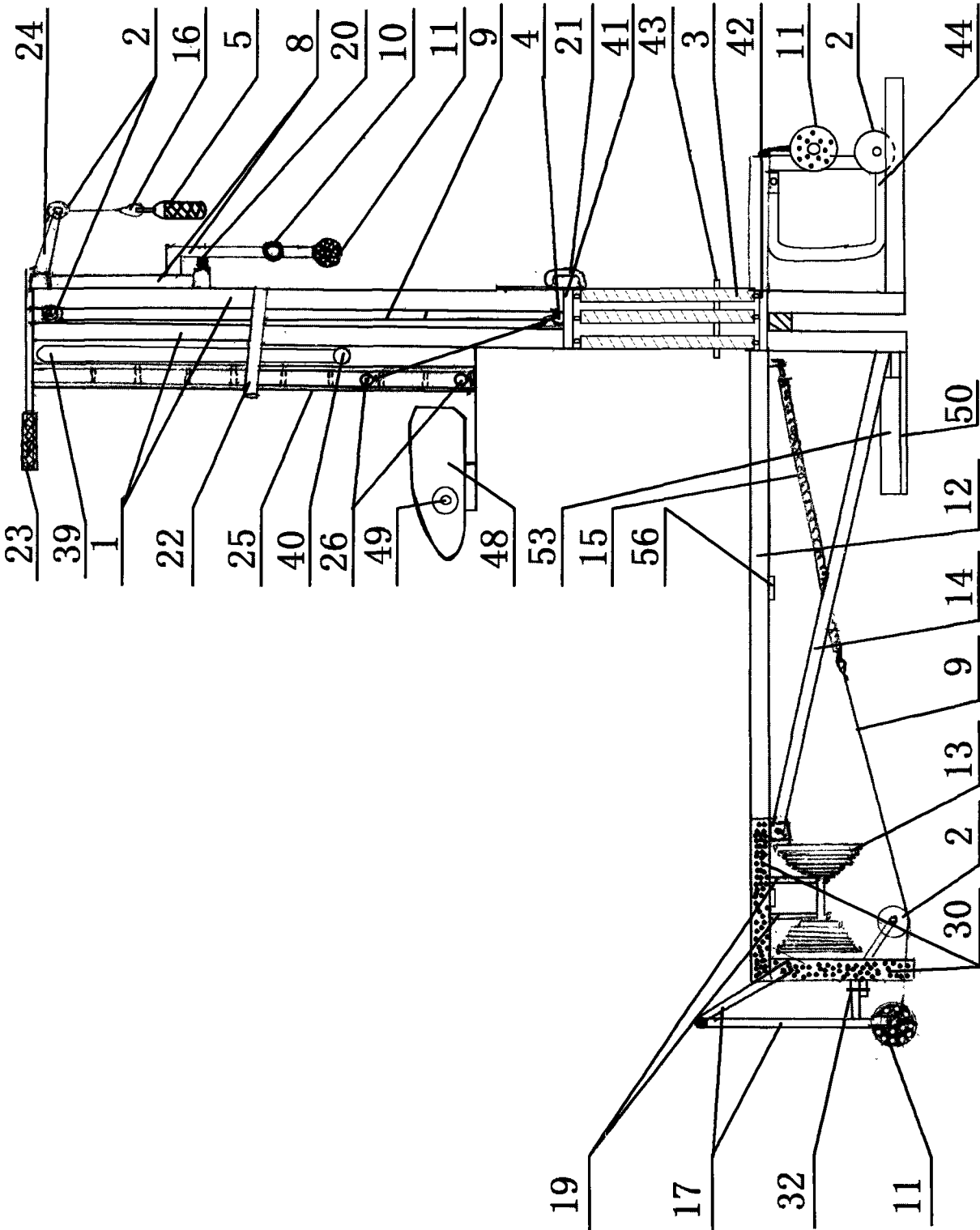


图2

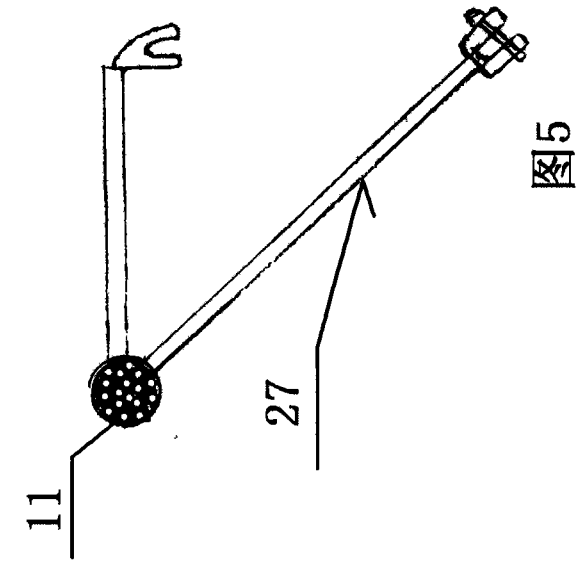


图5

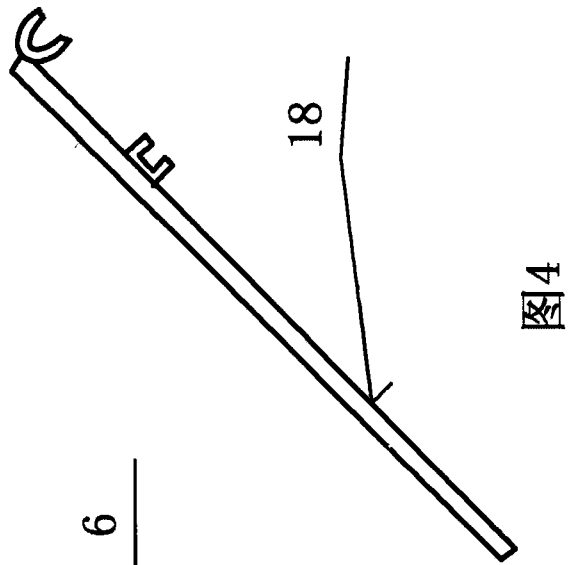


图4

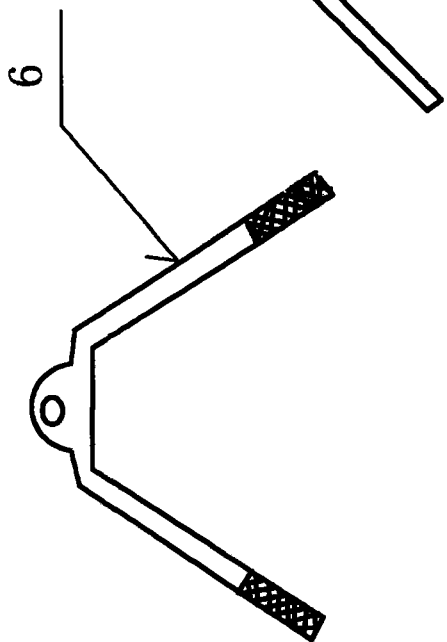


图3

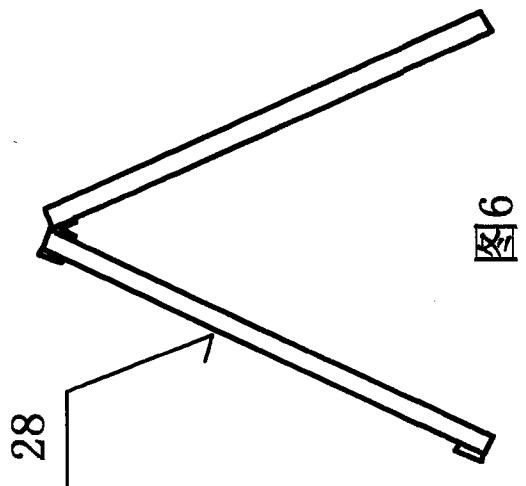


图6

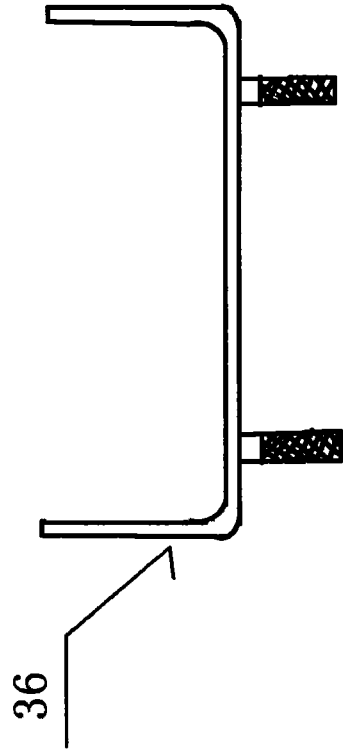


图7

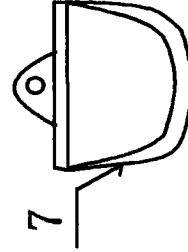


图8

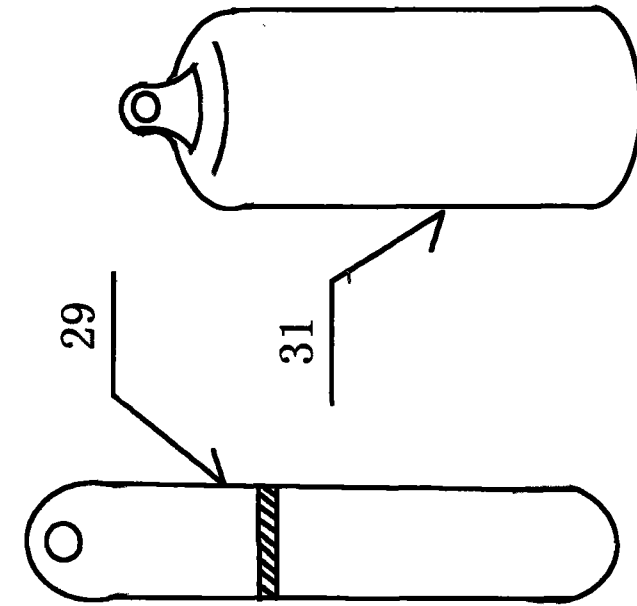


图12

图11

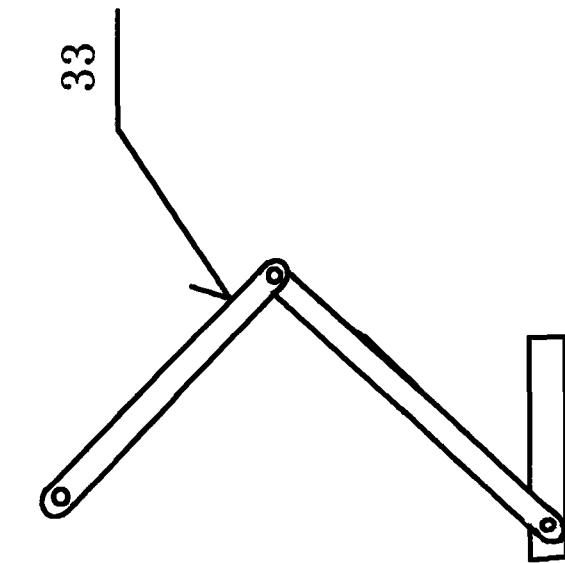


图10

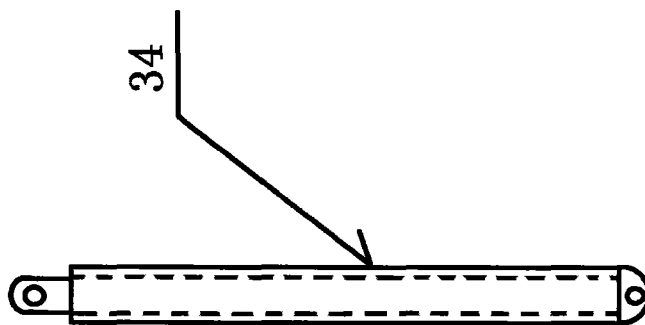


图9

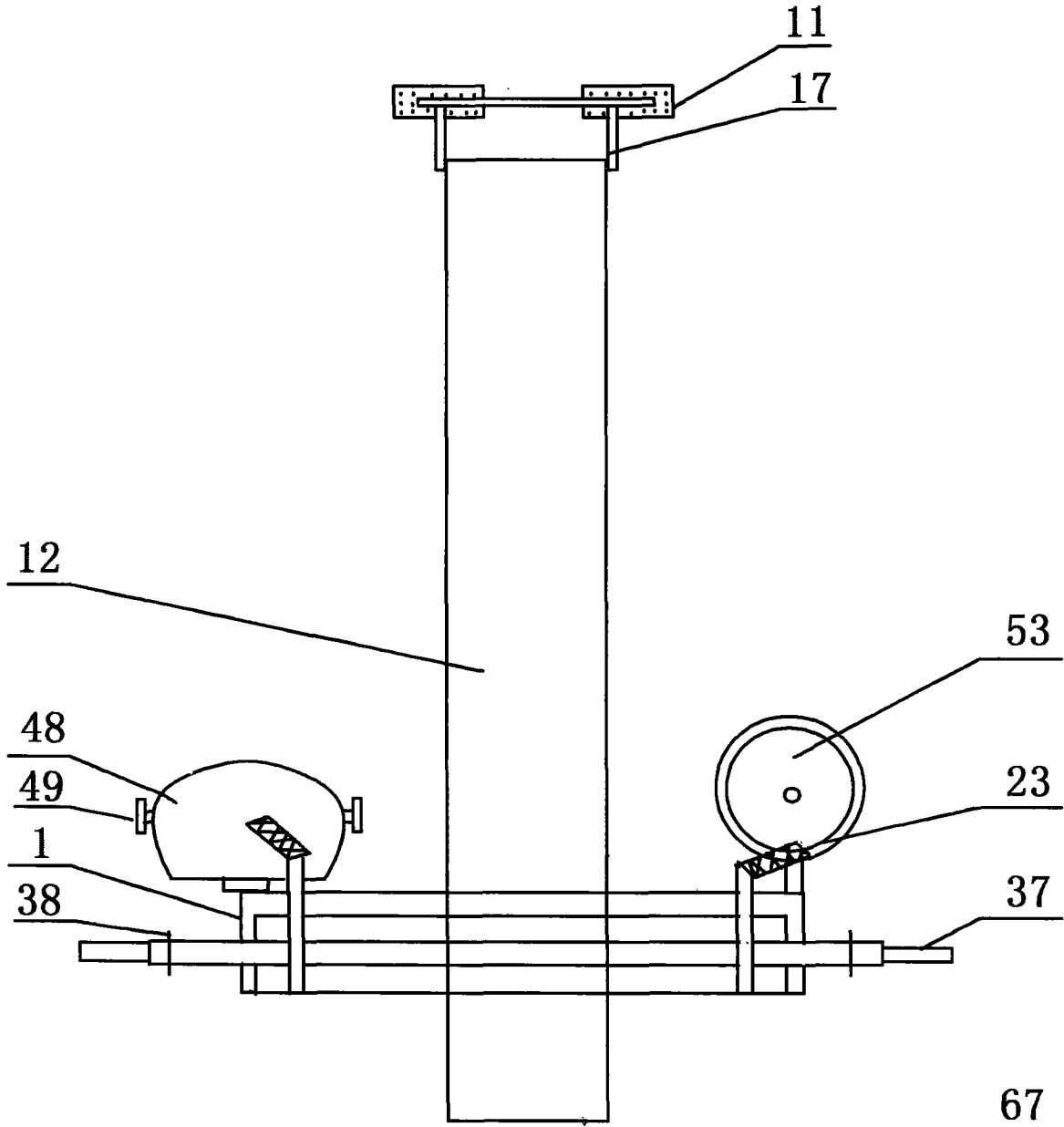


图13

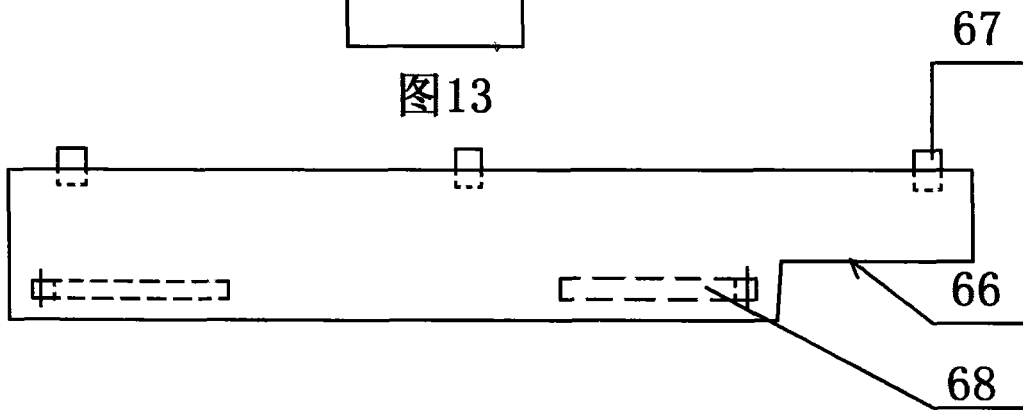


图14

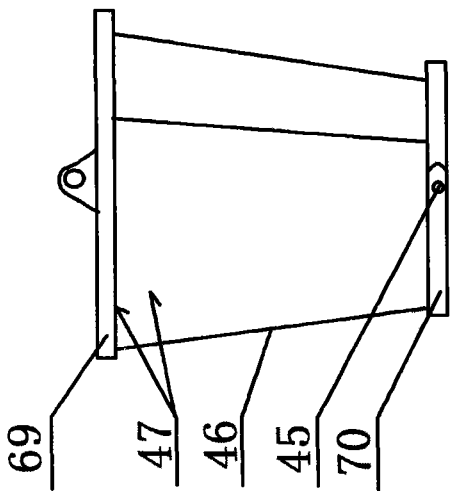


图15

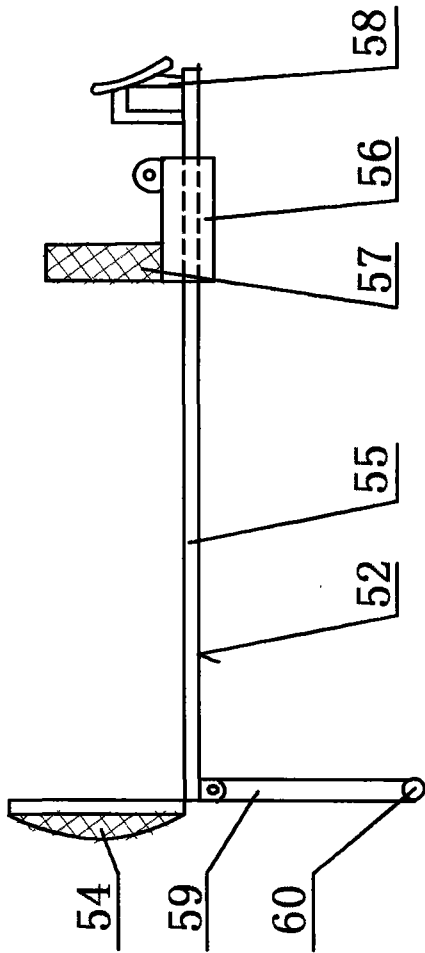


图16

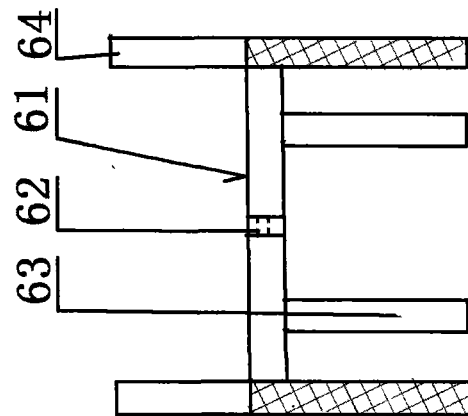


图17

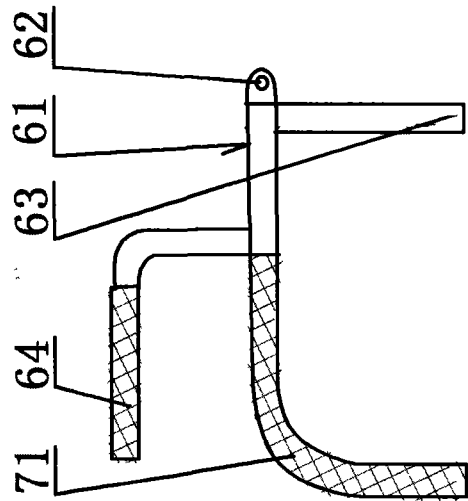


图18

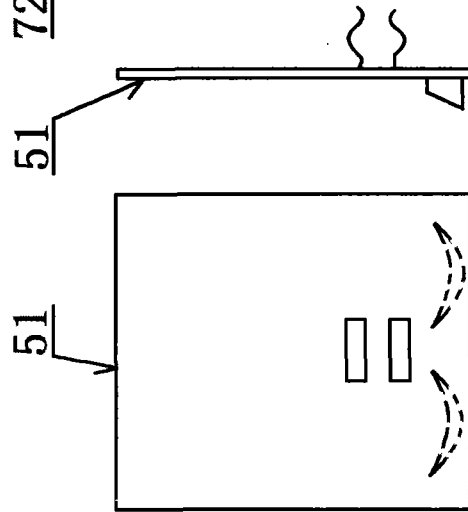


图19

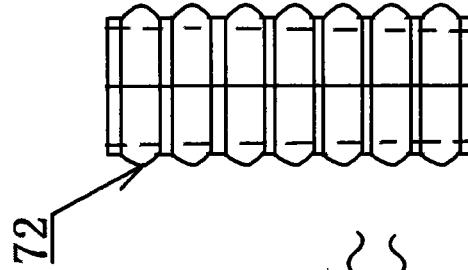


图20

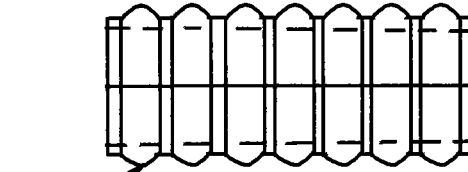


图21