



(12)实用新型专利

(10)授权公告号 CN 206152162 U

(45)授权公告日 2017.05.10

(21)申请号 201621054241.5

(22)申请日 2016.09.13

(73)专利权人 郭琪

地址 300000 天津市南开区康复路来福里1
号楼3门302号

(72)发明人 郭琪

(51)Int.Cl.

A63B 21/055(2006.01)

A63B 23/035(2006.01)

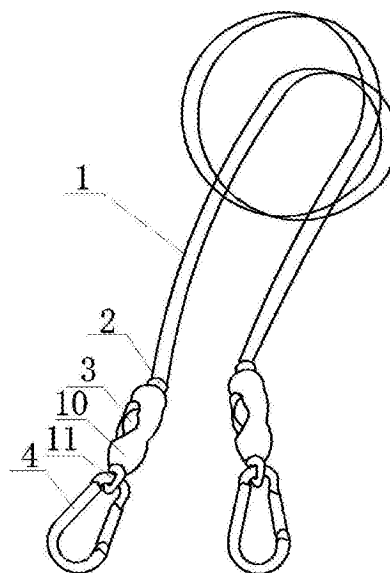
权利要求书1页 说明书4页 附图4页

(54)实用新型名称

老年人肌肉衰减综合征运动疗法工具包

(57)摘要

一种老年人肌肉衰减综合征运动疗法工具包,包括工具包,所述工具包内包括至少2根拉力绳,所述拉力绳的两端均套有胶管,所述胶管中塞有防脱珠子,所述胶管上通过连接件连接有可拆卸挂钩,所述可拆卸挂钩与手柄、脚踝绑带、门扣或脚踏中的任一半圆环扣相连。本实用新型工具包中拉力绳的连接件结实耐用,且拉力绳的连接配件有两种手柄、脚踝绑带、脚踏和门扣,具有不同肌肉锻炼需求的老年人可以根据自身需要随意选择;以达到有效提高老年人肌肉质量和功能的效果。



1. 一种老年人肌肉衰减综合征运动疗法工具包,包括工具包,其特征在于:所述工具包内包括至少2根拉力绳(1),所述拉力绳(1)的两端均套有胶管(2),所述胶管(2)中塞有防脱珠子(3),所述胶管(2)上通过连接件连接有可拆卸挂钩(4),所述可拆卸挂钩(4)与手柄、脚踝绑带(5)、门扣(6)或脚踏(7)中的任一半圆环扣相连。

2. 根据权利要求1所述的老年人肌肉衰减综合征运动疗法工具包,其特征在于:所述的连接件为织带(8),所述织带(8)与胶管(2)之间通过圆形环扣(9)相连,且所述圆形环扣(9)采用全钢材质。

3. 根据权利要求1或2所述的老年人肌肉衰减综合征运动疗法工具包,其特征在于:所述的连接件为塑料连接件(10),所述塑料连接件(10)为一体成型,一端为孔状,穿设于拉力绳(1)和胶管(2)之间,另一端为连接可拆卸挂钩(4)的固定孔(11)。

4. 根据权利要求1所述的老年人肌肉衰减综合征运动疗法工具包,其特征在于:所述的拉力绳(1)采用优质的环保天然乳胶。

5. 根据权利要求1所述的老年人肌肉衰减综合征运动疗法工具包,其特征在于:所述的手柄包括第一手柄(12)和第二手柄(13)。

6. 根据权利要求5所述的老年人肌肉衰减综合征运动疗法工具包,其特征在于:所述的第一手柄(12)包括第一高密度织带(121)、套有泡棉的空心塑料管(122)、以及第一半圆环扣(123),所述空心塑料管(122)套设在第一高密度织带(121)上,所述第一半圆环扣(123)固定在第一高密度织带(121)上,所述第一高密度织带(121)采用叉缝结构(124)。

7. 根据权利要求5所述的老年人肌肉衰减综合征运动疗法工具包,其特征在于:所述的第二手柄(13)包括支撑杆(131)以及设于支撑杆(131)两端的泡棉套(132),所述支撑杆(131)的中部设有第二高密度织带(133)、第二半圆环扣(134)和第一弹力防护带(135),所述第二半圆环扣(134)固定在第二高密度织带(133)上,所述第一弹力防护带(135)设于第二高密度织带(133)外侧。

8. 根据权利要求1所述的老年人肌肉衰减综合征运动疗法工具包,其特征在于:所述的脚踝绑带(5)采用带有钩面和绒面的自粘式绑带,所述自粘式绑带的上固定有第三半圆环扣(51),所述自粘式绑带的内侧设有加厚EAV保护垫(52)。

9. 根据权利要求1所述的老年人肌肉衰减综合征运动疗法工具包,其特征在于:所述的门扣(6)包括第三高密度织带(61)、支撑管(62)和第四半圆环扣(63),所述的支撑管(62)套设于第三高密度织带(61)上,所述第四半圆环扣(63)固定在第三高密度织带(61)上,所述支撑管(62)的内芯(64)采用高轻度TEFLON,所述支撑管(62)外设有泡棉缓冲圈垫(65)。

10. 根据权利要求1所述的老年人肌肉衰减综合征运动疗法工具包,其特征在于:所述的脚踏(7)包括脚踩部分(71)和固定架(72),所述脚踩部分(71)采用多边形防滑纹路结构和加厚结构,且采用高密度环保NVR材质,所述固定架(72)的中部设有第四高密度织带(73)、第五半圆环扣(74)和第二弹力防护带(75),所述第五半圆环扣(74)固定在第四高密度织带(73)上,所述第二弹力防护带(75)设于第四高密度织带(73)外侧。

老年人肌肉衰减综合征运动疗法工具包

技术领域

[0001] 本实用新型属于运动疗法治疗工具技术领域,尤其是一种老年人肌肉衰减综合征运动疗法工具包。

背景技术

[0002] 伴随着我国人口老龄化的日益加剧,老年人群的健康问题已经引起社会的关注,尤其是影响老年人生活质量的一些生活疾病。充分认识肌肉衰减综合征并开展积极防治,对改善老年人生活质量、降低并发症具有重要意义。

[0003] 肌肉衰减综合征是与增龄相关的进行性骨骼肌量减少、伴有肌肉力量和(或)肌肉功能减退的综合征。许多研究都已经证明运动是预防和治疗肌肉衰减综合征的有效手段。运动可不同程度的引起骨骼肌质量和力量的改变,以及平衡能力的改善;从而对老年人肌肉衰减综合征起到一定的治疗效果。许多研究已经表明有氧运动和阻抗运动均能不同程度上增加肌肉质量,改善肌肉功能。

[0004] 对于那些伴有某些疾病的老年人群,如果不能完成每周150min的训练,那么就要在身体允许的情况下,做尽可能多的运动,但是前提要保证安全,避免引起不必要的损伤。

[0005] 肌肉力量是指肌肉收缩或紧张时所表现出来的能力。多数研究成果认为阻抗运动是增加肌肉力量最有效的运动。肌肉力量训练具体可分为肌肉耐力和肌肉爆发力的训练。肌肉耐力是指保持一个相对强度需要的肌肉力量,决定老年人可以活动范围的远近,以及是否具有独立自主生活的能力。研究显示进行中等或高强度的抗阻运动后,肌肉耐力有34%-200%的明显改善效果。

[0006] 肌肉爆发力是指肌肉收缩的动力/力矩与速度的乘积。研究显示,相较于肌肉耐力,老年人肌肉爆发力与日常生活更为相关。此外,随着年龄的增加,肌肉爆发力衰减的速度比肌肉耐力更快。近期研究显示进行抗阻运动后,老年人肌肉爆发力有了显著提升,并且高强度的抗阻运动比低强度的抗阻运动更能提升肌肉爆发力。而进行阻抗运动中,最常规使用的拉力绳具有体积小,便于操作的特点,但是现有拉力绳的连接件结构简单,易损坏,导致老年人摔倒等现象的发生,起到相反的副作用;同时现有拉力绳的连接配件种类也较少,具有不同肌肉锻炼需求的老年人不能根据自身需要随意选择。

实用新型内容

[0007] 本实用新型的目的在于克服现有技术的不足,提供一种可有效提高老年人肌肉质量和功能的老年人肌肉衰减综合征运动疗法工具包。

[0008] 本实用新型解决其技术问题是采用以下技术方案实现的:

[0009] 一种老年人肌肉衰减综合征运动疗法工具包,包括工具包,所述工具包内包括至少2根拉力绳,所述拉力绳的两端均套有胶管,所述胶管中塞有防脱珠子,所述胶管上通过连接件连接有可拆卸挂钩,所述可拆卸挂钩与手柄、脚踝绑带、门扣或脚踏中的任一半圆环扣相连。

[0010] 优选的,所述的连接件为织带,所述织带与胶管之间通过圆形环扣相连,且所述圆形环扣采用全钢材质。

[0011] 优选的,所述的连接件为塑料连接件,所述塑料连接件为一体成型,一端为孔状,穿设于拉力绳和胶管之间,另一端为连接可拆卸挂钩的固定孔。

[0012] 优选的,所述的拉力绳采用优质的环保天然乳胶。

[0013] 优选的,所述的手柄包括第一手柄和第二手柄。

[0014] 优选的,所述的第一手柄包括第一高密度织带、套有泡棉的空心塑料管、以及第一半圆环扣,所述空心塑料管套设在第一高密度织带上,所述第一半圆环扣固定在第一高密度织带上,所述第一高密度织带采用叉缝结构。

[0015] 优选的,所述的第二手柄包括支撑杆以及设于支撑杆两端的泡棉套,所述支撑杆的中部设有第二高密度织带、第二半圆环扣和第一弹力防护带,所述第二半圆环扣固定在第二高密度织带上,所述第一弹力防护带设于第二高密度织带外侧。

[0016] 优选的,所述的脚踝绑带采用带有钩面和绒面的自粘式绑带,所述自粘式绑带的上固定有第三半圆环扣,所述自粘式绑带的内侧设有加厚EAV保护垫。

[0017] 优选的,所述的门扣包括第三高密度织带、支撑管和第四半圆环扣,所述的支撑管套设与第三高密度织带上,所述第四半圆环扣固定在第三高密度织带上,所述支撑管的内芯采用高轻度TEFLON,所述支撑管外设有泡棉缓冲圈垫。

[0018] 优选的,所述的脚踏包括脚踩部分和固定架,所述脚踩部分采用多边形防滑纹路结构和加厚结构,且采用高密度环保NVR材质,所述固定架的中部设有第四高密度织带、第五半圆环扣和第二弹力防护带,所述第五半圆环扣固定在第四高密度织带上,所述第二弹力防护带设于第四高密度织带外侧。

[0019] 本实用新型的优点和积极效果是:

[0020] 1、本实用新型工具包中拉力绳的连接件结实耐用,且拉力绳的连接配件有两种手柄、脚踝绑带、脚踏和门扣,具有不同肌肉锻炼需求的老年人可以根据自身需要随意选择;以达到有效提高老年人肌肉质量和功能的效果。

附图说明

[0021] 图1是本实用新型的结构示意图;

[0022] 图2是织带连接件的局部结构示意图;

[0023] 图3是第一手柄的结构示意图;

[0024] 图4是第二手柄的结构示意图;

[0025] 图5是脚踝绑带的结构示意图;

[0026] 图6是门扣的结构示意图;

[0027] 图7是脚踏的结构示意图。

[0028] 图中:1、拉力绳;2、胶管;3、防脱珠子;4、可拆卸挂钩;5、脚踝绑带;6、门扣;7、脚踏;8、织带;9、圆形环扣;10、塑料连接件;11、固定孔;12、第一手柄;13、第二手柄;121、第一高密度织带;122、空心塑料管;123、第一半圆环扣;124、叉缝结构;131、支撑杆;132、泡棉套;133、第二高密度织带;134、第二半圆环扣;135、第一弹力防护带;51、第三半圆环扣;52、加厚EAV保护垫;61、第三高密度织带;62、支撑管;63、第四半圆环扣;64、内芯;65、泡棉缓冲

圈垫;71、脚踩部分;72、固定架;73、第四高密度织带;74、第五半圆环扣;75、第二弹力防护带。

具体实施方式

[0029] 以下结合附图对本实用新型实施例做进一步详述:

[0030] 如图1-7所示,一种老年人肌肉衰减综合征运动疗法工具包,包括工具包,所述工具包内包括至少2根拉力绳1,所述拉力绳1的两端均套有胶管2,所述胶管2中塞有防脱珠子3,所述胶管2上通过连接件连接有可拆卸挂钩4,所述可拆卸挂钩4与手柄、脚踝绑带5、门扣6或脚踏7中的任一半圆环扣相连。所述的连接件为织带8,所述织带8与胶管2之间通过圆形环扣9相连,且所述圆形环扣9采用全钢材质,所述织带8采用高密度织带,且采用叉缝方式进行固定,防止织带8在拉力绳1使用过程中被扯断;所述的连接件为塑料连接件10,所述塑料连接件10为一体成型,一端为孔状,穿设于拉力绳1和胶管2之间,另一端为连接可拆卸挂钩4的固定孔11;所述的拉力绳1采用优质的环保天然乳胶,发泡均匀,耐用性好;所述的手柄包括第一手柄12和第二手柄13;所述的第一手柄12包括第一高密度织带121、套有泡棉的空心塑料管122、以及第一半圆环扣123,所述空心塑料管122套设在第一高密度织带121上,所述第一半圆环扣123固定在第一高密度织带121上,所述第一高密度织带121采用叉缝结构124,结实耐用,所述套有泡棉的空心塑料管具有防滑、吸汗、便于清洗的效果;所述的第二手柄13包括支撑杆131以及设于支撑杆131两端的泡棉套132,所述支撑杆131的中部设有第二高密度织带133、第二半圆环扣134和第一弹力防护带135,所述第二半圆环扣134固定在第二高密度织带133上,所述第一弹力防护带135设于第二高密度织带133外侧;所述的脚踝绑带5采用带有钩面和绒面的自粘式绑带,所述自粘式绑带的上固定有第三半圆环扣51,所述自粘式绑带的内侧设有加厚EAV保护垫52,可以根据需要调节自粘式绑带的长短;所述的门扣6包括第三高密度织带61、支撑管62和第四半圆环扣63,所述的支撑管62套设与第三高密度织带61上,所述第四半圆环扣63固定在第三高密度织带61上,所述支撑管62的内芯64采用高轻度TEFLON,所述支撑管62外设有泡棉缓冲圈垫65,有效保护门框,且结实耐用;所述的脚踏7包括脚踩部分71和固定架72,所述脚踩部分71采用多边形防滑纹路结构和加厚结构,防止运动中打滑,且采用高密度环保NVR材质,防止脚底磨损,所述固定架72的中部设有第四高密度织带73、第五半圆环扣74和第二弹力防护带75,所述第五半圆环扣74固定在第四高密度织带73上,所述第二弹力防护带75设于第四高密度织带73外侧。

[0031] 所述的拉力绳1与脚踝绑带5、门扣6、脚踏7、第一手柄12和第二手柄13可以根据需要自由组合:一般使用时,可以将脚踏7的第五半圆环扣74连接拉力绳1一端的可拆卸挂钩4,拉力绳1的另一端的可拆卸挂钩4连接第二手柄13的第二半圆环扣134,可以同时连接多条拉力绳1,增加拉力磅数;连接好后,双脚踩在脚踩部分71,双手放在第二手柄13的泡沫套上,对拉力绳1进行拉伸,达到锻炼肌肉的目的;所述的拉力绳1一端的可拆卸挂钩4连接所述门扣6的第四半圆环扣63,拉力绳1另一端的可拆卸挂钩4连接所述第一手柄12的第一半圆环扣123,连接好后,将门扣塞进门的相应位置,然后单手或双手握紧第一手柄12,对拉力绳1进行拉伸,达到锻炼肌肉的目的;此时也可以用脚踝绑带5代替第一手柄12,然后将脚踝绑带5固定在脚上,腿用力,对拉力绳1进行拉伸,达到锻炼肌肉的目的。

[0032] 所述拉力绳1的长度为120cm,所述的拉力绳的直径不同,根据不同直径其拉力分

别为5磅、10磅、15磅、20磅、25磅、30磅、35磅、40磅、45磅、50磅、55磅和60磅,采用不同的颜色进行区分。拉力绳1也可以采用弹力绳。老年人可以自身需求,选择不同的拉力磅数。所述的连接件有两种结构,大磅力的时候采用织带,更结实耐用;小磅力的时候采用塑料连接件,成本低,制造方便。

[0033] 所述拉力绳1通过可拆卸挂钩4扣在第一半圆环扣123上,连接第一手柄12,开始锻炼腿部肌肉,采用箭步蹲的方式:两脚前后站立,下蹲至前脚与地面平行,两手将拉力绳1拉起放在肩上,或者两手弯曲拉起拉力绳与肩平行。下身保持正直或者稍向前倾,站立回到未下蹲状态;锻炼三角肌,采用站式提肩的方式:两脚平行站立在拉力绳1中间,两手抓住拉力绳1的第一手柄12并同时向上提起至下颌;锻炼肱二头肌,采用提哑铃式方式:身体稍倾斜,右手或左手握住第一手柄12,单脚踩住拉力绳1中间屈臂练习。

[0034] 本实用新型工具包中拉力绳的连接件结实耐用,且拉力绳的连接配件有两种手柄、脚踝绑带、脚踏和门扣,具有不同肌肉锻炼需求的老年人可以根据自身需要随意选择;以达到有效提高老年人肌肉质量和功能的效果。

[0035] 需要强调的是,本实用新型所述的实施例是说明性的,而不是限定性的,因此本实用新型并不限于具体实施方式中所述的实施例,凡是由本领域技术人员根据本实用新型的技术方案得出的其他实施方式,同样属于本实用新型保护的范围。

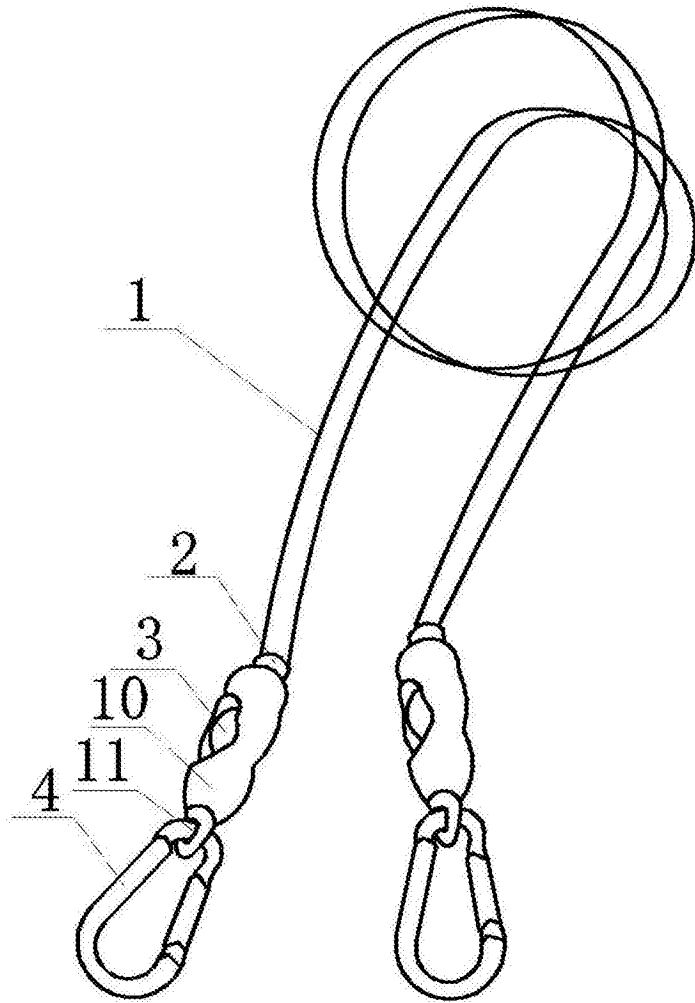


图1

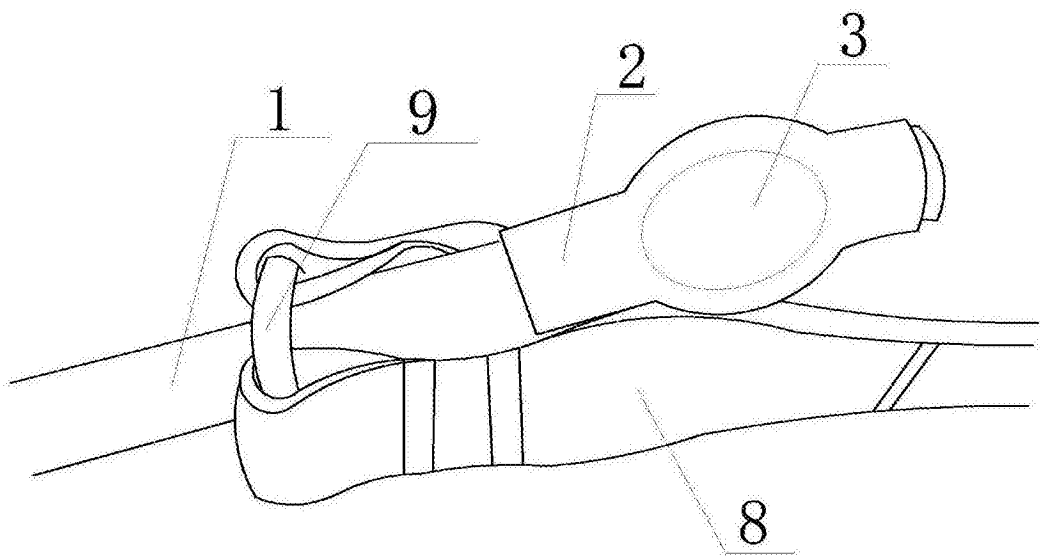


图2

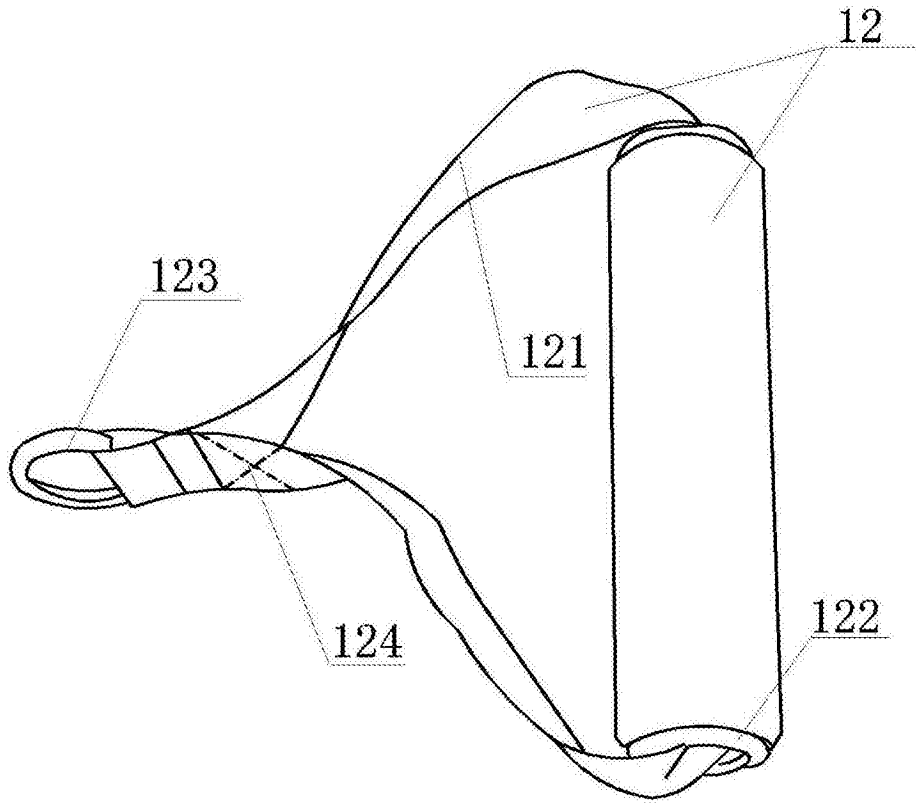


图3

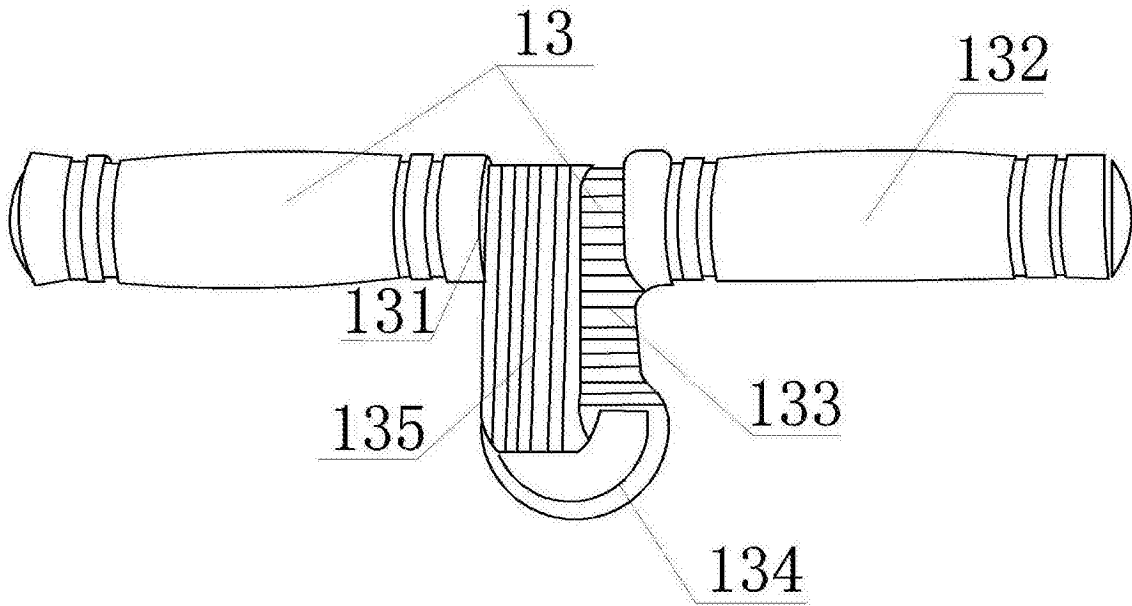


图4

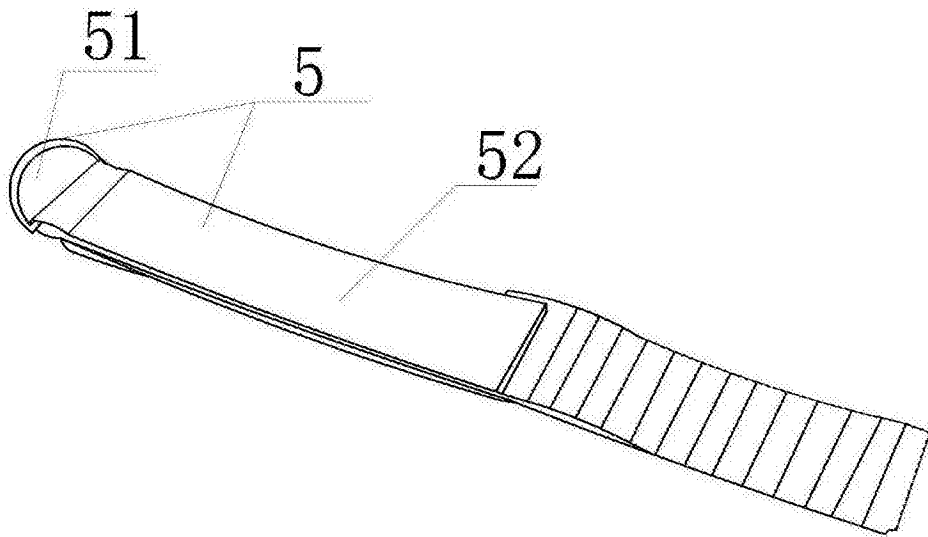


图5

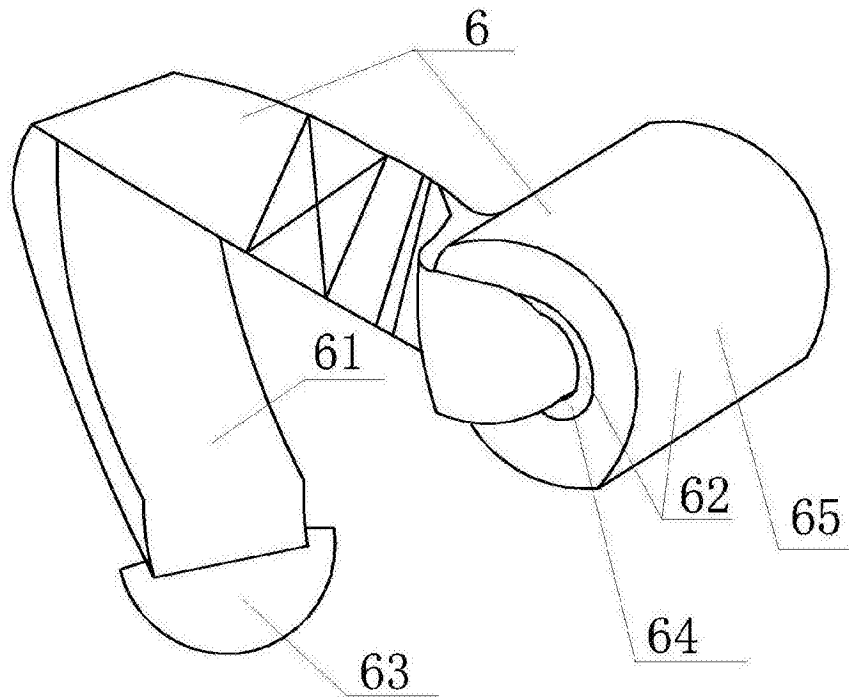


图6

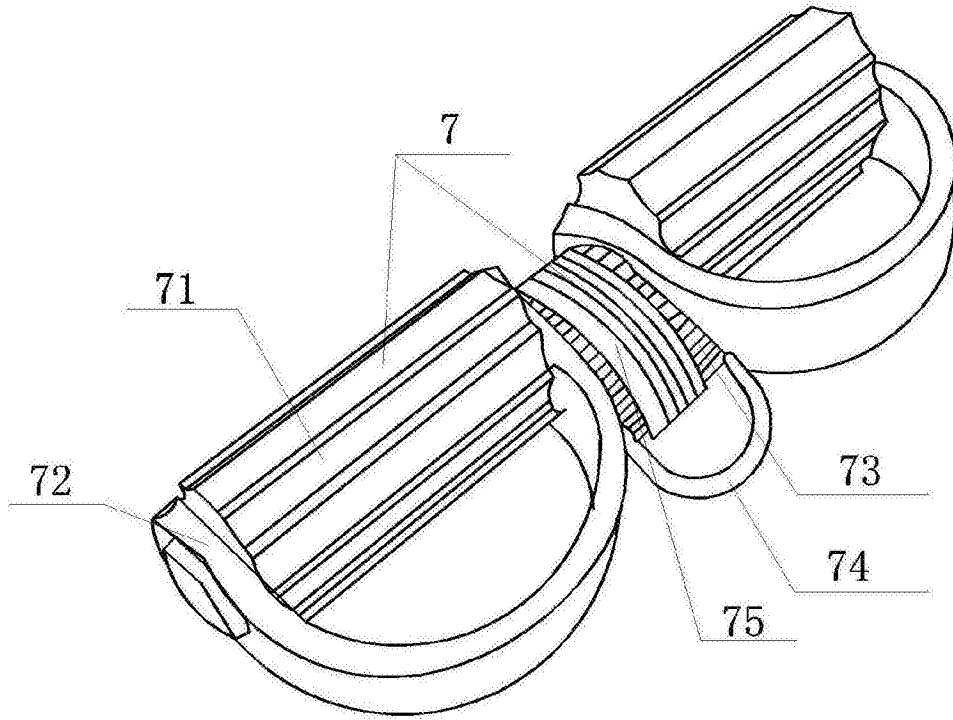


图7