



Żeby utrzymać kondycję fizyczną w ciągu całego roku nie należy przerywać ćwiczeń gimnastycznych nawet podczas wakacji.

NA WARSZTACIE



Pod redakcją Jerzego Pietrzyka

DOMOWY SPRZĘT SPORTOWY (j. g.) — GENERATOR PASÓW DO SPRAWDZANIA TELEWIZORÓW (mgr Jacek Sawicki) — PROSTA ŁÓDKA ŻAGLOWA — ELEMENTY RADIOELEKTRONIKI (mgr inż. Witold Kozak) — WALIZKA NA KÓLKACH (Jerzy Pietrzyk).

DOMOWY SPRZĘT SPORTOWY

Konieczność uprawiania ćwiczeń gimnastycznych coraz bardziej wzrasta, gdyż nowoczesna technika wyręcza nas nawet w umiarkowanym wysiłku fizycznym i pozbawia ruchu tak niezbędnego dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Wprawdzie liczne rzesze ludzi uczestniczą w sporcie, ale przeważnie biernie, niekiedy nie odrywając się od telewizora...

Tymczasem badania naukowe — jak pisał Stanisław Zakrzewski w swojej książce pt. „Znów młody”: „dowodzą niezbicie, że głównym czynnikiem utrzymania zdrowia i sprawności oraz przedłużenia życia jest ruch. Natomiast człowiek prowadzący siedzący tryb życia — jeśli chce zachować siły, musi ćwiczyć, uprawiać sport...”. Mając na uwadze te wskazania, proponujemy (nie tylko młodzieży) wykonanie drążka do ćwiczeń gimnastycznych, ekspandora oraz worka do trenowania boksu w warunkach domowych oraz na świeżym powietrzu, korzystając ze stosownej pory roku.

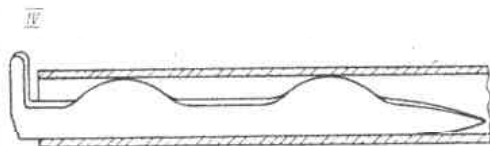
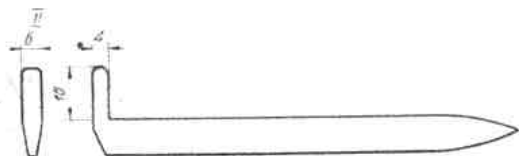
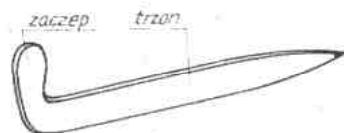
Do zawieszania tego sprzętu wykorzystamy futrynę drzwi np. w pokoju.

Zgromadzenie potrzebnych materiałów nie powinno nastęrczać trudności, bowiem do wykonania drążka użyjemy odcinka rury stalowej o średnicy 1/2 cala, dwóch haków stalowych o wymiarach 140 × 25 × 5 mm, paska blachy o wymiarach 200 × 20 × 1,5 mm i 8 wkrętów do drewna o wymiarach 4 × 25 mm.

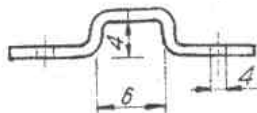
Do wykonania naciągu ekspandora wykorzystamy dętkę rowerową o wymiarach 27 × 1,25 cala. Na zaczepy do dętki potrzebny nam będzie wałek z drewna o średnicy 20 mm długości 200 mm i 8 gwoździ stalowych (3 × 60 mm), a do zawieszania naciągu 4 wkręty z kółkiem do drewna (3 × 40 mm) i dwa skoble (3 × 30 mm). Na worek treningowy do boksu można wykorzystać starą, podniszczoną piłkę nożną lub siatkową. Do wypełnienia piłki nadaje się sznur konopny lub inny podobny materiał. Na zaczepy do „piłki” potrzebne będą 4 krążki ze sztywnej skóry o średnicy około 70 mm, 2 zawleczki (4 × 55 mm), 2 podkładki metalowe o średnicy wewn. 4 mm i 8 nitów do skóry. Po zaopatrzeniu się w odpowiednie materiały przystąpimy do pracy.

Drążek

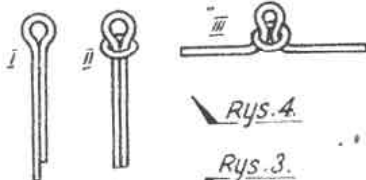
Przygotowany odcinek rury o długości dostosowanej do szerokości drzwi należy skrócić z każdego końca po 8 mm. Następnie przygotowujemy haki, których zaczepy uformujemy pilnikiem na kształt prostopadłościanu (rys. 1), po czym trzony haków spłaszczymy młotkiem na kowadle, aby ciasno wchodziły do wnętrza rury, tak jak to zaznaczono w rysunku. Gotowe haki wbijemy do otworów rury uważając, aby były równo ustawione względem siebie, a w końcowym etapie dopasujemy długość gotowego drążka do rozpiętości futryny drzwi. Wsporniki do zawieszenia drążka (4 szt.) uformujemy z prostokątnych kawałków blachy o wymiarach $50 \times 20 \times 1,5$ mm (rys. 2). Drążek możemy zawieszać na dwóch wysokościach. W tym celu dwa wsporniki przykrecimy (wkrętami do drewna o wymiarach



Rys. 1.

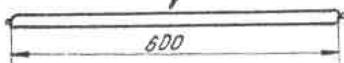


Rys. 2.



Rys. 4.

Rys. 3.

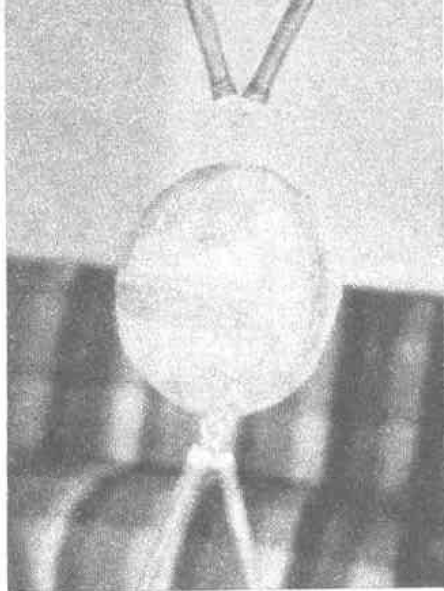


4×25 mm) w odległości 60 mm od górnej części futryny, a dwa pozostałe — 250 mm powyżej połowy wysokości futryny. Wsporniki nie przeszkadzają podczas używania drzwi, a pomalowane na biało są prawie niezauważalne.

Ekspandor

Naciąg gumowy do ekspandora wykonamy z dętki rowerowej, równo podzielonej na 4 odcinki. Zaczepy natomiast zrobimy z drewna (z wałka o średnicy 20 mm) i gwoździ stalowych wg opisu zamieszczonego w „MT” nr 9/69 r.

Uchwyty do naciągu (widoczne na fot.) możemy stosować dwojako: w postaci pojedynczego drewnianego drążka o wymiarach 25×600 mm, zaopatrzonego na końcach we wkręty z kółkiem (3×40 mm), rys. 4, lub w postaci dwóch uchwytów metalowych z drewnianą rękojścią (patrz „MT” nr 7/67). Do zawieszenia naciągu, w górną część futryny wkręcimy 2 wkręty z kółkiem (3×40 mm) oddalone od siebie o 600 mm, a w podłogę wbijemy 2 skobłe o takim samym rozstawieniu. Aby skobłe nie wystawały nad powierzchnię podłogi, należy umieścić je w zagłębieniach wykonanych świdrem do drewna.



Worek do trenowania boksu

Naciąg ekspandora można wykorzystać do zawieszenia worka treningowego, który zrobimy ze starej piłki skórzanej, wypełnionej sznurem lub innym podobnym materiałem. W celu odpowiedniego obciążenia worka, w środku piłki umieścimy ciężarek lub kamień (o ciężarze 2,5—3 kg). Uchwyty do piłki wykonamy z zawleczek o wymiarach 4×55 mm (rys. 4). W tym celu na środku krążka z twardej skóry o średnicy około 70 mm wytniemy dziurkaczem otwór i włożymy w niego zawleczkę z nałożoną nań podkładką metalową. Następnie końce zawleczki rozegniamiy, a krążek z zawleczką znitujemy z drugim skórzanym krążkiem (rys. 5). W piłce wykonamy dwa otwory w osi jej przeciwnych biegunów, a w nich umieścimy oczka zawleczek. Po szczelnym wypełnieniu worka odpowiednim materiałem, otwór zaszyjemy szpagatem. Zastępcze rękawice bokserskie można wykonać samemu z dwóch par (mniejszych i większych) rękawic o jednym palcu.

Wolną przestrzeń pomiędzy rękawicami należy wypełnić gąbką lub innym elastycznym tworzywem.

(j. g.)

