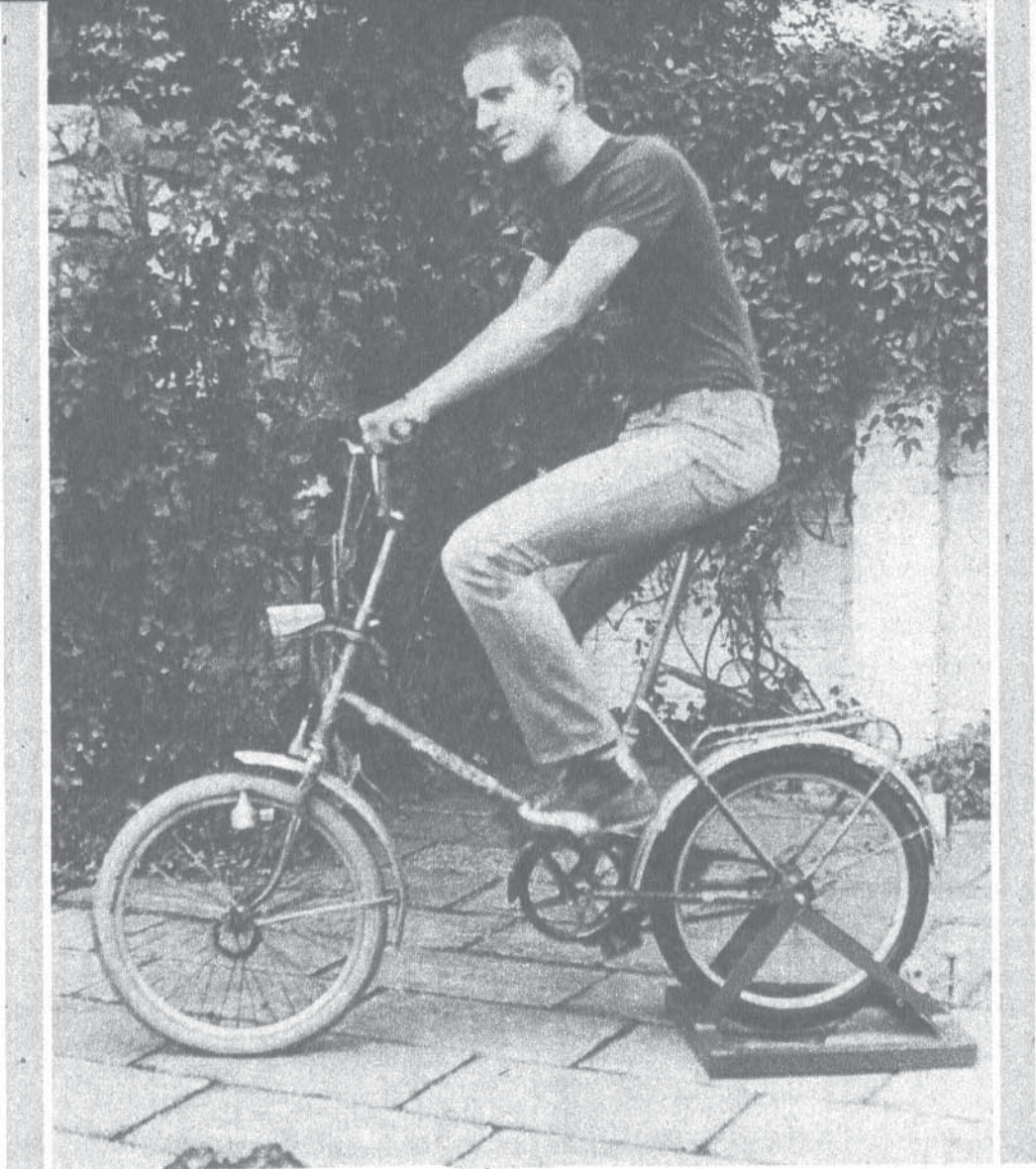


ERGOMETR ROWEROWY ZE ZWYKŁEGO SKŁADAKA

Nie trzeba chyba przytaczać specjalnych argumentów na to, że także w zimie (a może przede wszystkim) każdemu człowiekowi potrzeba trochę wysiłku fizycznego. Podczas innych pór roku przez piesze czy rowerowe wycieczki, lub zwykłe codzienne bieganie, pielęgnujemy naszą tężyźnię fizyczną – w zimie nie możemy tego zaniedbać. Ponadto krótkie dni, a szczególnie niesprzyjająca pogoda są często pretekstem do tego, aby nasze zamiary aktywnego spędzania weekendu trochę się odwlokły lub w ogóle nie zostały zrealizowane. Z tych powodów proponujemy wykonanie stosunkowo prostego urządzenia (fot. 1), które umożliwi wykorzystanie składaka w charakterze domowego „trenera”, czyli namiastki ergometru. Wymiary proponowanej konstrukcji dostosowane są do typowego składaka z kołami 20" – zmieniając niektóre wymiary można całość dostosować do innych (większych) rowerów. Zastosowanie regulacji rolki umożliwia ustawienie odpowiedniego obciążenia tak, aby osiągnąć efekt stopniowania wysiłku. Dużą zaletą konstrukcji jest fakt, że można ją zrobić całkowicie z materiałów odpadowych.

Poszczególne elementy konstrukcji modelowej zostały połączone przez spawanie – można jednak, po wprowadzeniu niewielkich zmian konstrukcyjnych, zastosować połączenia śrubowe lub nitowane.

Przygotowanie urządzenia do pracy polega na poluzowaniu nakrętek tylnej oski roweru oraz wstawieniu jej w wycięcia płaskownika nośnego (fot. 2). Wykonanie oraz sposób działania rolki dociskowej są dokładnie wyjaśnione na fot. 3 i rysunku. W charakterze rolki wykorzystano dwa łożyska toczne $\varnothing 60 \times 15$ mm (np. dwa zwykłe łożyska kulkowe 6206 C2) osadzone na odpowiednio przeciętym odcinku stalowego pręta zaopatrzonego w dwa otwory z naciętym gwintem M8. Po wprowadzeniu zmian niektórych wymiarów (szerokości) możliwe jest zastosowanie w charakterze rolki dociskowej zwykłej piasty rowerowej – należy wtedy na boczne tulejki (panewki) piasty nałożyć odpowiedni odcinek



Fot. 1.

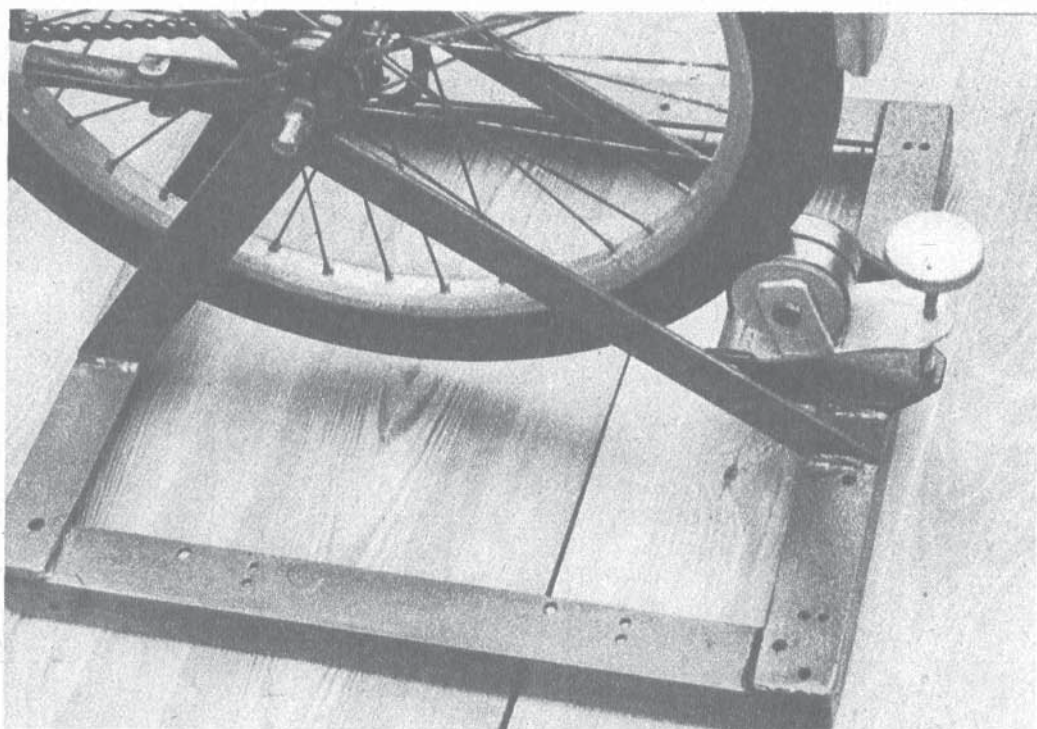
metalowej rurki i przyspawać go w kilku punktach.

Śruba do ustawiania nacisku rolki współpracuje z nakrętką M8 przyspawaną do spodniej części podstawy roki (fot. 3). Śruba ta powinna być z oczywistych względów zaopatrzona w duże i wygodne pokrętło tak, aby możliwe było łatwe ustawianie siły docisku rolki. W czterech rogach podstawy powinny być zamontowane gumowe nóżki spełniające rolę amortyzatorów przy „jeździe” z większym temperamencem oraz nie pozwalających na przemieszczanie się roweru po podłodze.

Wskazane jest zwiększenie ciśnienia w tylnej oponie w celu zapobieżenia nadmiernemu jej ugięciu.

Zastosowanie roweru składanego w naszym domowym trenerze jest wysoce wskazane ze względu na fakt, że rower można rozłożyć tylko na czas treningu – po jego zakończeniu złożony rower i nie-duża przecież konstrukcja nie będą niepotrzebnie zajmowały jakże cennego miejsca w naszych mieszkaniach.

Gerhard Schwerdtner
„Practic” – NRD



Fot. 2

Fot. 3

