

# NA WARSZTACIE

## MAŁA SIŁOWNIA DOMOWA

Za wzrostem zainteresowania zajęciami sportowymi i zdrowym sposobem życia nie nadąża niestety przemysłowa produkcja domowego sprzętu sportowego. Sprzęt produkowany przemysłowo zajmuje wiele miejsca i kosztuje bardzo drogo, zaś przy samodzielnym wykonaniu możemy dostosować jego wymiary i układ do indywidualnych możliwości mieszkaniowych i osobistych potrzeb.

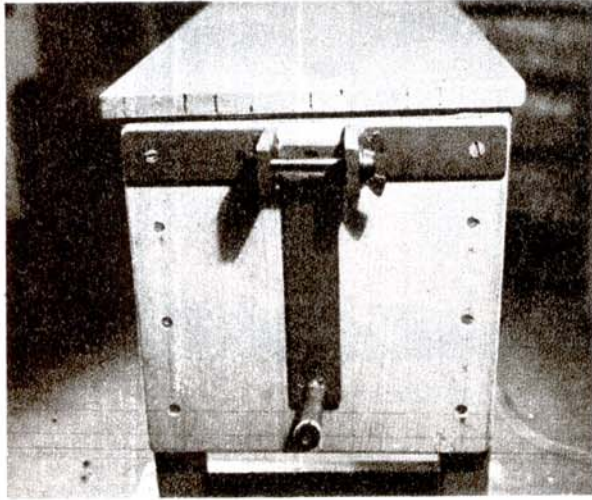
Poniższą propozycję konstrukcji małej domowej siłowni złożył G. Paduszek z Halle-Neustadt w Niemczech czytelnikom czasopisma dla majsterkowiczów – „Practic”. Wymiary i poszczególne rozwiązania są tylko swego rodzaju propozycją, nie należy więc ich traktować „dogmatycznie” – po prostu podsuwają nam pewne idee, które można modyfikować w zależności od zapotrzebowania i posiadanych materiałów.

Znaczna część siłowni wykonana jest z rurek takiego typu, jaki spotykamy w instalacji wodociągowej, płaskowników i stalowych kątowników. Podczas pracy należy zwrócić baczną uwagę na solidne i dokładne wykonanie wszelkich spawów i połączeń, a także stabilność i bezpieczeństwo użytkowania (należy np. zeszlifować lub sklepać wszelkie ostre kandy). Także pokrywanie sprzętu farbą powinno być oszczędne – zwłaszcza na częściach uchwytych sprzętu (na polakierowanych uchwytach spocona w trakcie wysiłku dłoń

ślizga się, tak więc nie należy tych części malować – w sprzecie fabrycznym specjalnie się je moletuje, czyli wyciska się na nich szorstki wzór).

Stojak na sztangę (rys. 1) można wykonać według indywidualnych potrzeb, natomiast musi on być stabilny, a więc krążek metalu, który stanowi jego podstawę powinien mieć względnie dużą powierzchnię (redakcja „MT” sugeruje, że nawet większą niż na rysunku, ponieważ wpłynie to dodatnio na stabilność stojaka). Stojak składa się z dwóch rur umieszczonych jedna w drugiej suwliwie. (Uwaga! Luz pomiędzy rurami powinien być możliwie niewielki!) Rura o większej średnicy jest mocno przyspawana do stalowego krążka – łączenie to jest dodatkowo wzmocnione wspawanymi bocznymi „odciągami” z cienkich rurek lub prętów ze stali zbrojeniowej. Do regulacji wysokości stojaków służą dokładnie poziomo wywiercone otwory i przetyczka z pręta metalowego (dłuższego niż na fotografii!). „Ucho” stojaka jest wykonane z grubego płaskownika i mocno przyspawane. Proponujemy wyklejenie go od środka gumą, co zmniejszy hałas powstający przy odkładaniu sztangi (może to być ważne dla naszych domowników lub sąsiadów).

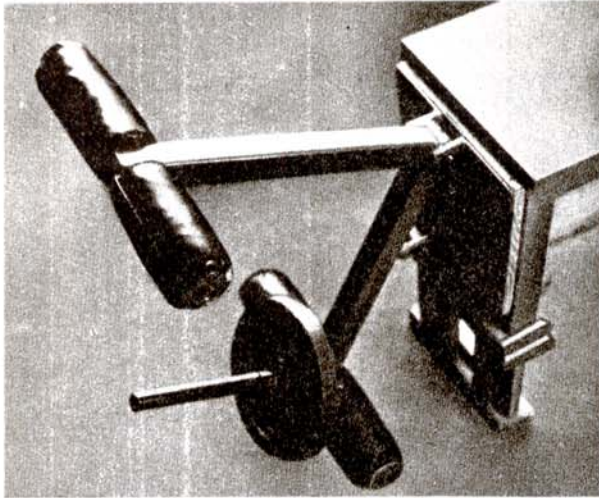
Ławka do ćwiczenia mięśni ud (fot. 1) jest wykonana z drewna, a na jednej z jej nóg jest zamocowana, zespawana z kątowników, rama składająca się z dwóch ra-



Fot. 1

mion rozstawionych pod kątem prostym. W miejscu ich połączenia znajduje się otwór na oś wykonaną z grubego pręta (można ją osadzić na łożysku!). Do ławki mocujemy ramę za pomocą przykręconych do ławki uchwytów wygiętych z grubego płaskownika. Aby podudzia ćwiczącego nie obijały się boleśnie o nogę ławki, mocujemy do ławki odbojnik w postaci grubego, stalowego pręta. I tu również redakcja „MT” sugeruje zaopatrzenie zakończenia odbojnika w gruby, gumowy krążek, służący „wyciszeniu” przyrządu w trakcie treningu. Pozostałe detale należy wykonać jak na fotografii 2 i rysunku 2. Ze swej strony redakcja „MT” proponuje zaokrąglenie lub obicie (np. mikrogumą) krawędzi ławki, na której opierają się kolana lub uda (dolne wałki służą do prostowania nóg z obciążeniem, górne – do ich uginania w leżeniu na brzuchu).

Fot. 2



Ławka skośna (fot. 3) jest grubą deską (płyta wiórowa się nie nadaje) obitą skórą i wyposażoną w zaczepy służące zamocowaniu jej na właściwym dla danego ćwiczącego szczeblu drabinki. Można przy mocować do niej mocną taśmę tapicerską, jako uchwyt stóp.

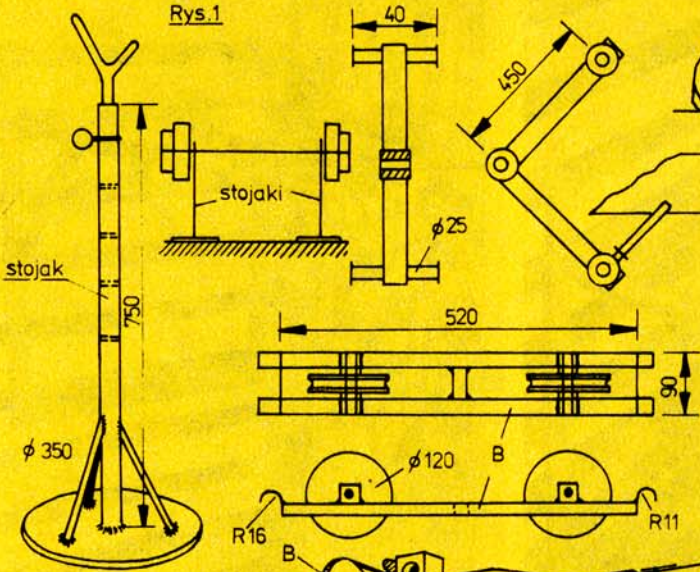
Drabinka jest trudno dostępna w handlu, ale można ją sobie zespawać z rurek wodociągowych i to niekoniecznie na całą wysokość ściany – tylko w takim zakresie, w jakim jest nam potrzebna. **Zwracamy przy tym uwagę na konieczność niezwykle dokładnego jej zespawania i umocowania do ściany – od tego zależy nasze bezpieczeństwo w czasie wykonywania ćwiczeń!**

Fot. 3

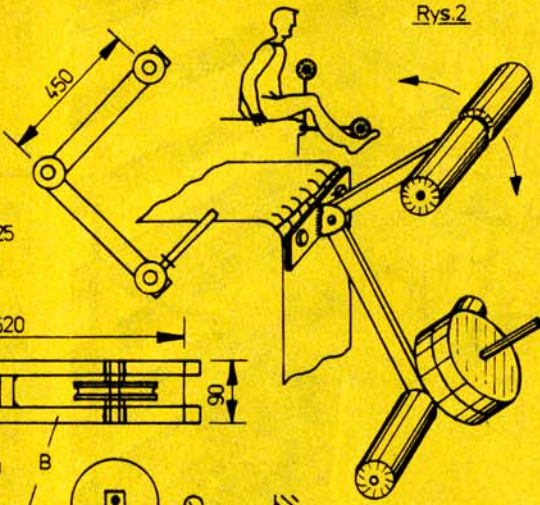


Kolejny przyrząd domowej siłowni to poręcz do zawieszania na drabinkach (fot. 4). Są zespawane z rurek i płaskowników tak, jak pokazuje to rysunek 3. Ponieważ w czasie wykonywania, np. pompek na takich poręczach, mogą one boleśnie wpijać się w dłoń, radzimy zaopatrzyć się w dwa kilkunastocentymetrowe kawałki gumowego węża lub sklejonej grubej gąbki, nakładane na czas ćwiczeń na poręczach na poziome rurki uchwytowe.

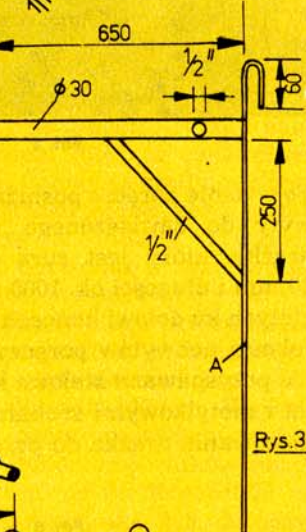
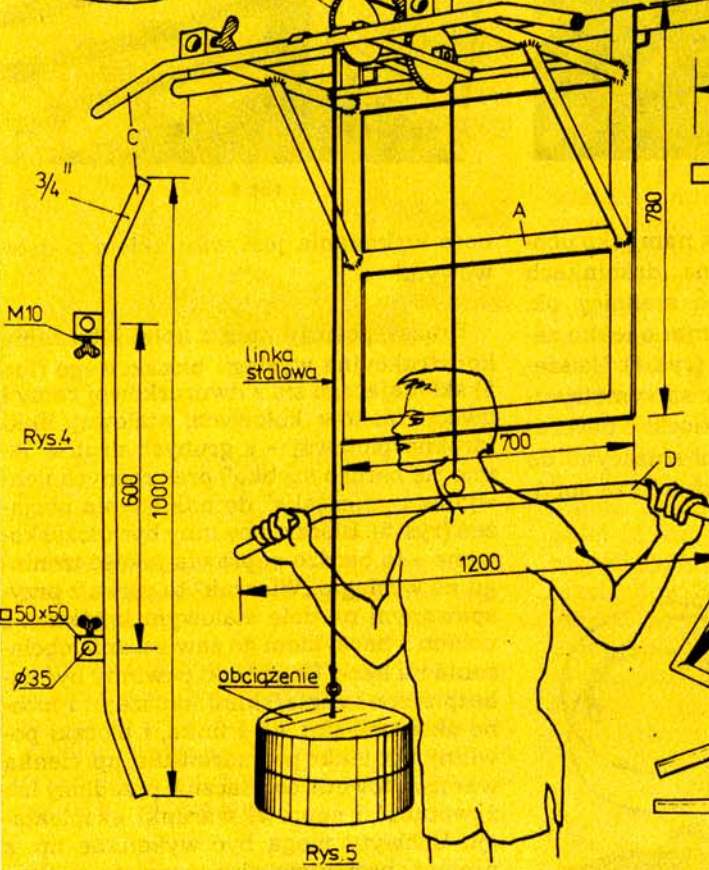
Rys.1



Rys.2

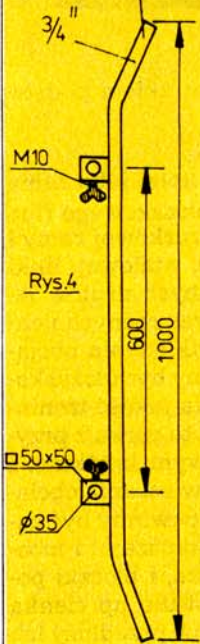


zamocowanie do ściany nośnej

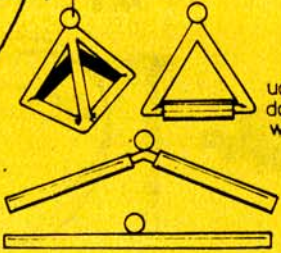


Rys.3

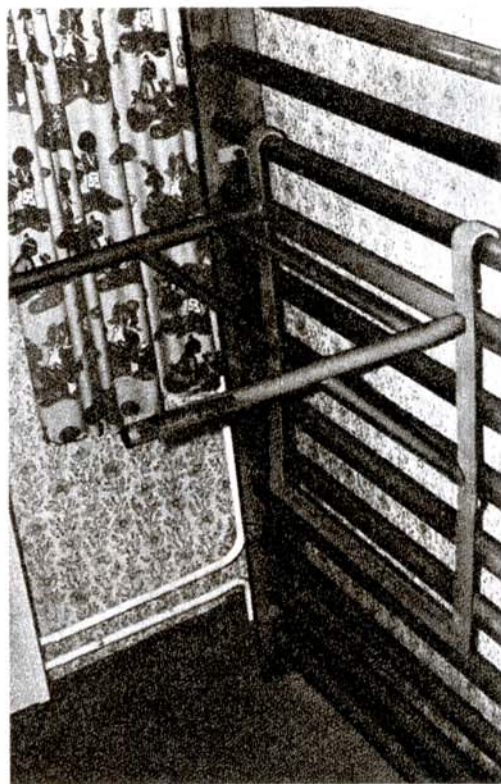
Rys.4



uchwyty do wyciągu

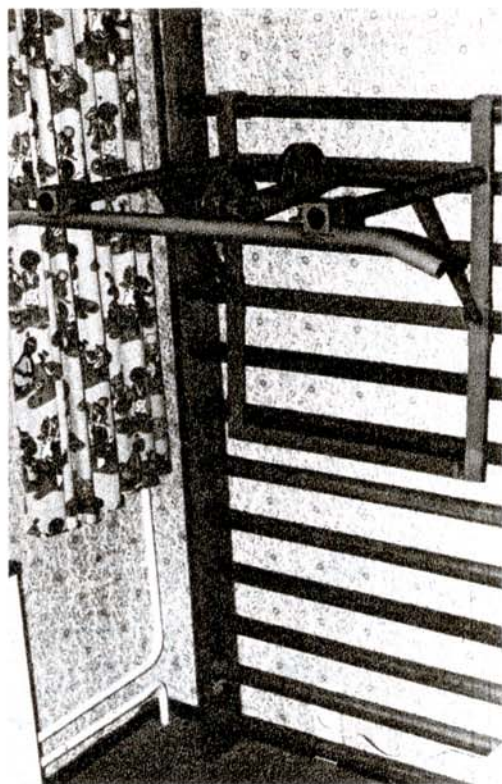


Rys.5



Fot. 4

Te właśnie poręcze posłużą nam jako uchwyty do zawieszonoego na drabinkach drążka, który jest rurą o średnicy ok. 30 mm i długości ok. 1000 mm o lekko zaigitych ku dołowi końcach (rys. 4). Na szerokości uchwytów poręczy są symetrycznie przyspawane stalowe klocki z otworami i motylkowymi śrubami służącymi do mocowania drążka do poręczy. I tu solid-

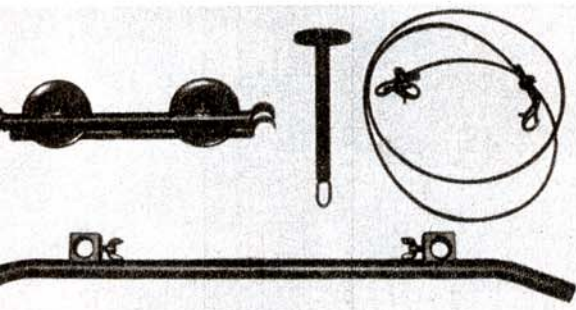


Fot. 5

ność wykonania jest warunkiem podstawowym!

Drążek posłuży nam z kolei jako rama konstrukcyjna wyciągu bloczkowego (fot. 5) składającego się z dwururkowej ramy i dwóch bloków kołowych, stalowej linki (drobnoplotowej – z grubych drutów łąmie się bardzo szybko!) oraz różnych uchwytów i „wieszaka” do nakładania obciążeń (rys. 5). Bloczki powinny być ułożyskowane – to bardzo poprawia jakość treningu na wyciągu. „Wieszak” to rurka z przyspawanym na dole stalowym krążkiem i uchem z haczykiem do zawieszania obciążenia na linie. Ucha linki powinny być zabezpieczone żeglarskimi kauszami i mocno skręcone (fot. 6). I linka, i bloczki powinny być lekko posmarowane, np. cienką warstwą towotu, co znacznie przedłuży ich żywotność i poprawi warunki eksploatacji. Uchwyty mogą być wykonane np. z prętów zbrojeniowych i wsunięte w cienkościenne rurki. Po sklepaniu zakończeń

Fot. 6





Fot. 7

prętów otrzymujemy obrotowe uchwyty, bardzo wygodne dla ćwiczących, bo nie zdzierające skóry na dłoniach (fot. 7).

Obciążenia możemy wykonać np. ze starych kół zamachowych od silników spalinowych.

Przedstawione przyrządy są tylko propozycją, a ich wymiary są orientacyjne i można je zmienić. Nie można natomiast zmienić wymogu solidnego wykonania przyrządów, gdyż od tego zależy bezpieczeństwo ćwiczącego!

Na podstawie „PRACTIC”  
opracował (jk)