

Efektowne ćwiczenie na lękach, wykonanych według zamieszczonego obok opisu

NA WARSZTACIE

ŁĘKI DO ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH (mgr Janusz Górny) — MODEL SAMOCHODU WYŚCIGOWEGO (Jerzy Olejnik) — UNIWERSALNY WOLTOMIERZ LAMPOWY ZE WSKAZNIEMIEŃ ELEKTRONOWYM (inż. Witold Kozak) — ELEKTRO-PNEUMATYCZNY PRZEWIĘTRNIK DO AKWARIUM (Jerzy Pietrzyk) — DREWNIANA WYCIERACZKA DO OBUWIA

ŁĘKI DO ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH

Zainteresowanie sportem wśród młodzieży jest niewątpliwie duże, ale uprawiających sport jest o wiele za mało, niż wskazuje powszechna potrzeba. Fakt ten tłumaczy warunki nie sprzyjające czynnemu zaangażowaniu się szerokiej rzeszy młodzieży. Istnieją bowiem przeszkody natury obiektywnej, jak brak sal gimnastycznych, odpowiednio przygotowanej kadry instruktorów oraz brak odpowiedniego sprzętu sportowego, dostępnego dla amatorów uprawiających ćwiczenia w różnych warunkach.

Chcąc przyjąć z pomocą amatorom ćwiczeń gimnastycznych, proponujemy wykonanie taniego i prostego przyrządu, którego zastosowanie ilustrują zamieszczone zdjęcia.

Przystępując do budowy łęków należy przygotować następujące materiały:

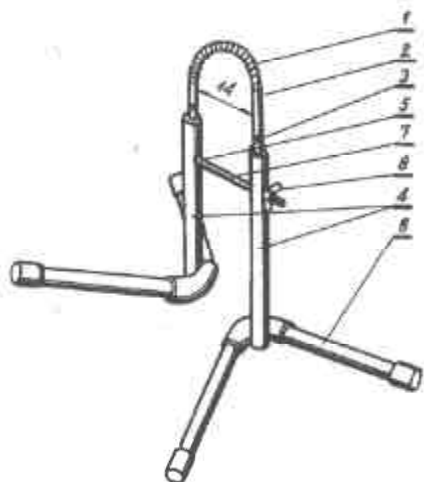
1. Na uchwyty — dwa odcinki rury stalowej (wodociągowej) o ϕ 1/2 cala, długości po 800 mm.

2. Na podstawę — 8 odcinków rury o ϕ 3/4 cala, długości 320 mm i 4 odcinki długości 250 mm (na prowadnice).

3. Do połączenia elementów — 4 kolanka instalatorskie o ϕ 3/4 cala, dwa odcinki drutu o ϕ 6 mm długości 200 mm, 4 nakrętki motylkowe M-6 oraz 8 końcówek gumowych.

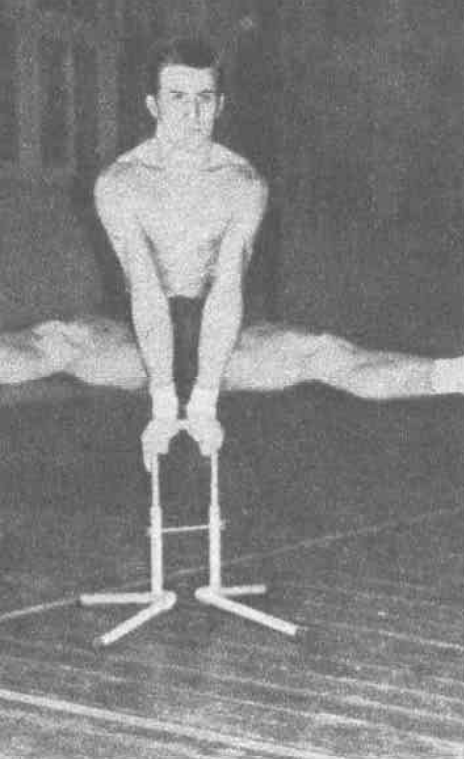
Konstrukcja łęków została przedstawiona na rys. 1.

Przygotowane odcinki rur na uchwyty (1) równo obcięte i opilowane na końcach (dotyczy to wszystkich odcinków rur) należy przed wygięciem napełnić mialkim i suchym piaskiem, a następnie zakołkować. Tak przygotowane odcinki rur rozgrzewamy w miejscach gięcia do czerwoności i wyginamy na kształt odwróconej litery U. Kto nie ma dostatecznej praktyki z zakresu gięcia rur, może skorzystać ze wskazówek J. Niebojewskiego, podanych w art. „MT”, nr 6/67, str. 91.



Rys. 1: 1 — uchwyt, 2 — proste odcinki uchwytu, 3 — otwory do regulacji wysokości, 4 — prowadnice, 5 — otwory przelotowe w prowadnicach, 6 — wsporniki podstawy, 7 — przetyczka, 8 — nakrętka motylkowa.





Do wykonania podstawy użyjemy odcinków rur o ϕ $\frac{3}{4}$ cala i długości 320 mm. Na końcu każdego z tych odcinków nacinamy gwint o ϕ $\frac{3}{4}$ cala i długości 30 mm (gwintownicą instalatorską). Następnie wykonamy prowadnice (4) z odcinków rur o ϕ $\frac{3}{4}$ cala i długości 250 mm. Aby końce uchwyty (2) swobodnie mogły być wsuwane i wysuwane z rurowych prowadnic, należy te ostatnie odpowiednio rozwiertić i dopasować.

Po przygotowaniu dwóch przeczek (7) z drutu o ϕ 6 mm i długości 200 mm nagwintowanych na obu końcach (narzynką M6 na długości 20 mm), przystępujemy do ostatecznego montażu łąbek. W tym celu wywiercimy po jednym przelotowym otworze o ϕ 6,2 mm na osi prowadnic — 60 mm od ich końców. Następnie wywiercimy 3 otwory przelotowe o ϕ 6,2 mm przez obydwa końce

uchwyty, w odstępach wg własnego uznania, do połączenia z prowadnicami oraz regulowania wysokości uchwyty (3). Połączone w ten sposób prowadnice przyspawamy (w połączeniu pionowym) do kolanek, do których uprzednio wkręcimy nagwintowane odcinki rur (6) stanowiące wsporniki podstawy.

Uwaga: Wsporniki oraz prowadnice należy tak ustawić do spawania, aby ich środkowa część uniesiona była o 60 mm od podłogi, a całość wspierała się tylko na końcach wsporników. Gotowe łąki należy pomalować jasnym lakierem, nałożyć na wsporniki gumowe końcówki, a uchwyty opleść sznureczkiem lub żyłką igelitową.

Tak wykonane łąki są bardzo stabilne i można na nich wykonać wiele efektownych ćwiczeń.

Mgr Janusz Górny