

## **ДОМАШНИЙ СТАДИОН**

### **ВЕЛОТРЕНАЖЕР**

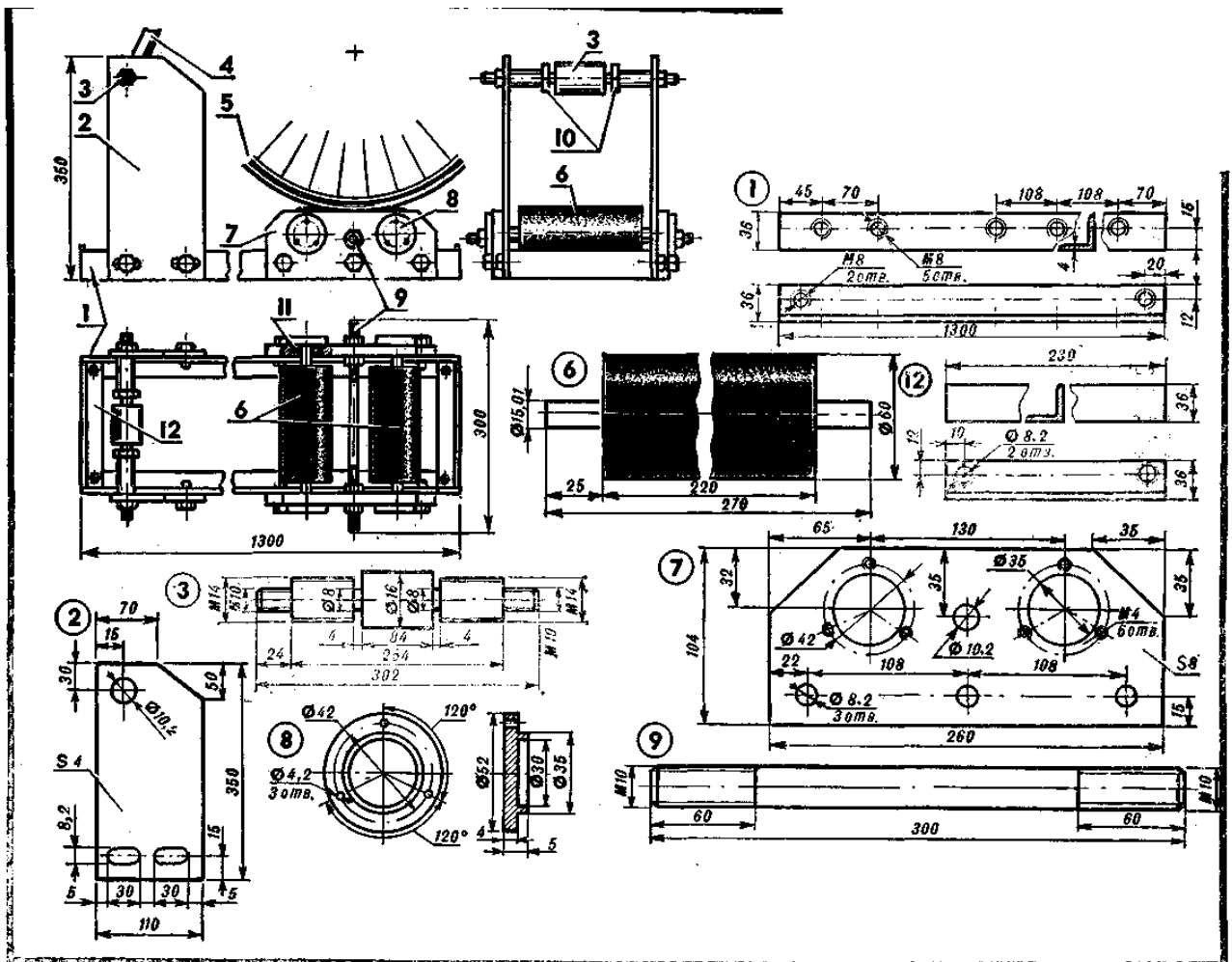


Утренняя гимнастика, бег, лыжные зимние и пешие летние прогулки, езда на велосипеде — эффективные средства укрепления здоровья.

Однако велосипед во многом зависит от условий дорожного движения, капризов погоды. В таких случаях поможет велотренажер, несложную конструкцию которого и хочу предложить. Он прост и доступен в изготовлении, удобен в эксплуатации, имеет небольшую массу (в пределах 10 кг), для него найдется место в любой квартире, поскольку он занимает мало места (300X1300 мм). На сборку не потребуется много времени или дефицитных материалов. И что немаловажно — основную часть его составляет... сам велосипед, причем любой имеющийся в доме. Превращение его в тренажер занимает буквально две-три минуты и сводится к снятию переднего колеса и закреплению вилки на стойке тренажера.

Основание тренажера — рама из стальных уголков 36x36 мм: два боковых продольных длиной 1300 мм и два поперечных длиной 230 мм. К боковым спереди привинчиваются две дюралюминиевые стойки с осью между ними, на которую крепится передняя вилка велосипеда. На другом конце основания устанавливается опорный узел с вращающимися резиновыми валиками — на них опирается заднее колесо. Оси валиков входят в подшипники, установленные в дюралюминиевых щеках узла. В качестве валиков использованы старые отжимные валики от стиральной машины.

На велотренажере предусмотрена и возможность регулировать нагрузку: изменять усилия, необходимые для прокручивания заднего колеса и валиков. Для этого между последними установлена стяжная шпилька: закручивая ее гайки, повышаем нагрузку, откручивая — снижаем.



### Основные детали конструкции:

1, 12 — рама, 2 — стойка, 3 — ось детали вилки, 4 — вилка велосипеда, 5 — заднее колесо, 6 — валики, 7 — щеки, 8 — крышка подшипника, 9 — стяжная шпилька, 10 — гайки, 11 — подшипник № 202.

Такая установка позволяет проводить тренировки независимо от погоды, облегчает восстановление сил после болезни, помогает поддерживать форму пожилым людям, которым уже трудно пользоваться обычным велосипедом. . . .

**В. АНОШИН,**

г. Омск

Учебная литература СССР:  
sheba.spb.ru/za