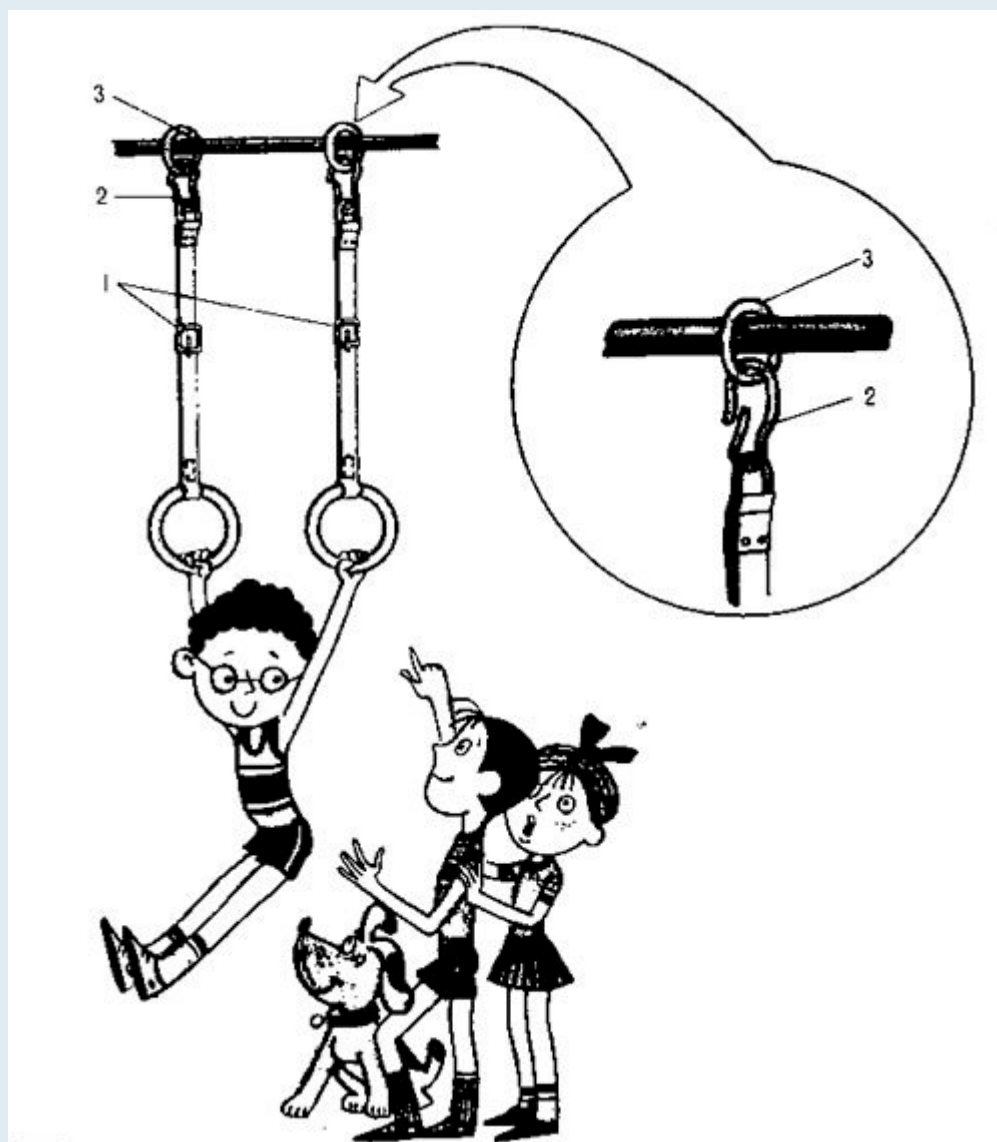


Спортивный уголок своими руками

Кольца гимнастические

Конструкция этого снаряда состоит из собственно колец и подвески из ремней или троса, с помощью которого они крепятся к одной из несущих перекладин каркаса.

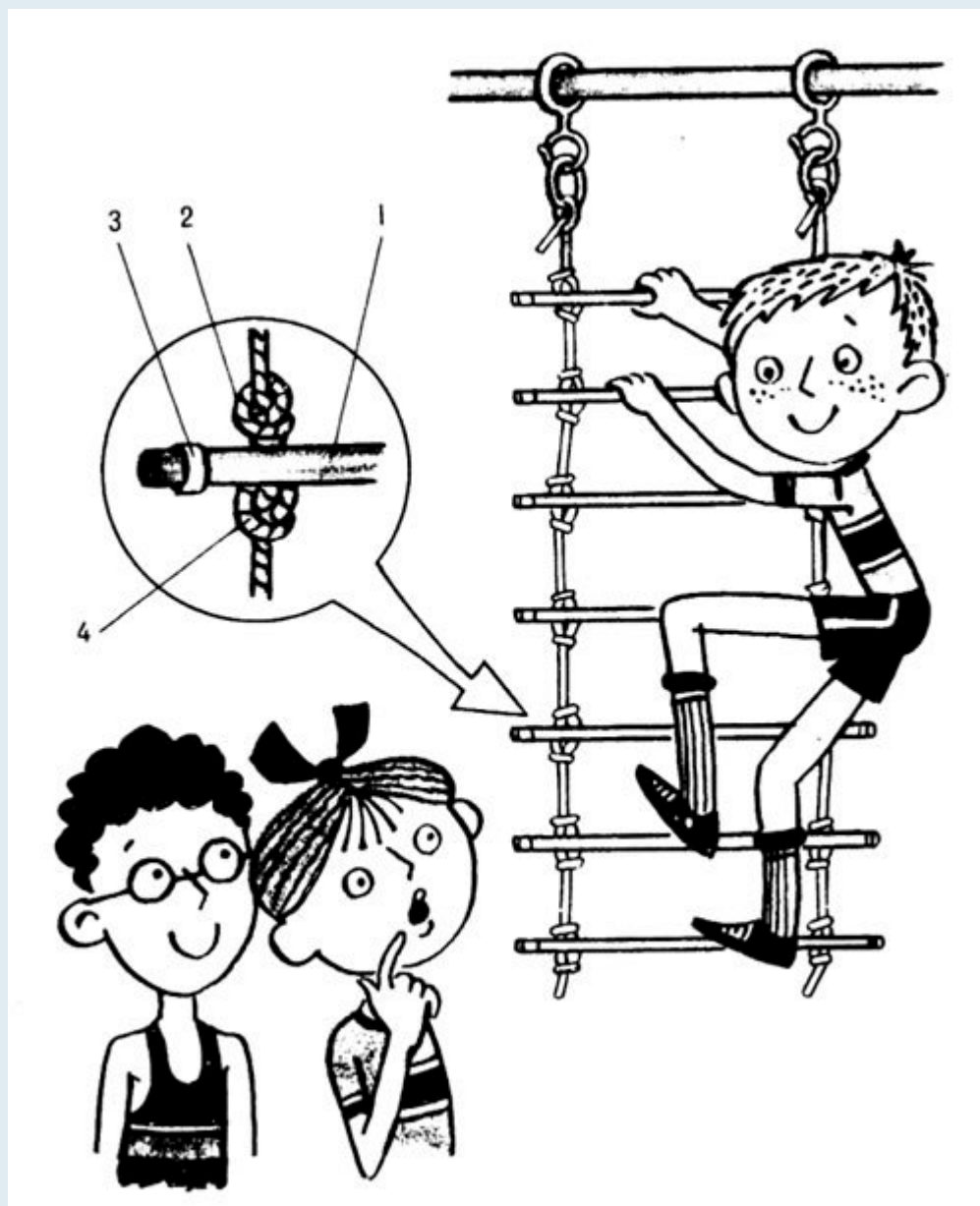


Веревочная лестница

Конструкция: она состоит из двух веревок или канатов диаметром до 10 мм с закрепленными на них деревянными ступеньками длиной 45 см, диаметром 35 мм каждая. Расстояние между ступеньками - 20 см, ширина рабочей части лестницы (ступеньки между канатами - 38-40 см, а длина определяется высотой каркаса и равна примерно 1,8-2м.

В каждой ступеньке на расстоянии 24 мм от обоих ее концов просверливаются отверстия диаметром 10 мм. Затем она нанизывается на веревки и сверху и снизу фиксируется узлами (обязательно на одном уровне!), чтобы исключить возможность перемещения.

Чтобы в процессе эксплуатации ступеньки не растрескивались, на их концы надо насадить металлические кольца соответствующего диаметра (из стальной или дюралевого трубы).



Гимнастическая трапеция

представляет собой горизонтально подвешенную на веревках перекладину. Длина перекладины 60-80 см, диаметр - 35 мм (лучше сделать металлической - стальной или медной). Веревка бельевая.

Изготавливается как веревочная лестница. Диаметр отверстий для веревок - 10 мм, расстояние их до конца трубки - 4-5 см. Для большей надежности веревку под трубкой желательно завязать не одним, а двумя узлами. Крепится трапеция с помощью колец и карабинов.



Спортивный уголок в квартире

Предлагаем простой детский спортивный комплекс, для изготовления которого потребуются лишь несколько досок, черенки различного диаметра для лопат, продающиеся в хозяйственных магазинах, да элементарные навыки столярных работ. Как нельзя лучше подойдут дешевые березовые доски — хорошо выструганные, они не оставят заноз в телах маленьких спортсменов.

Конструкция комплекса показана на рис. 1. Конкретные значения размеров его зависят от высоты комнаты и выделенной под спортуголок площади. Каркас собирается из досок сечением 30x80мм.

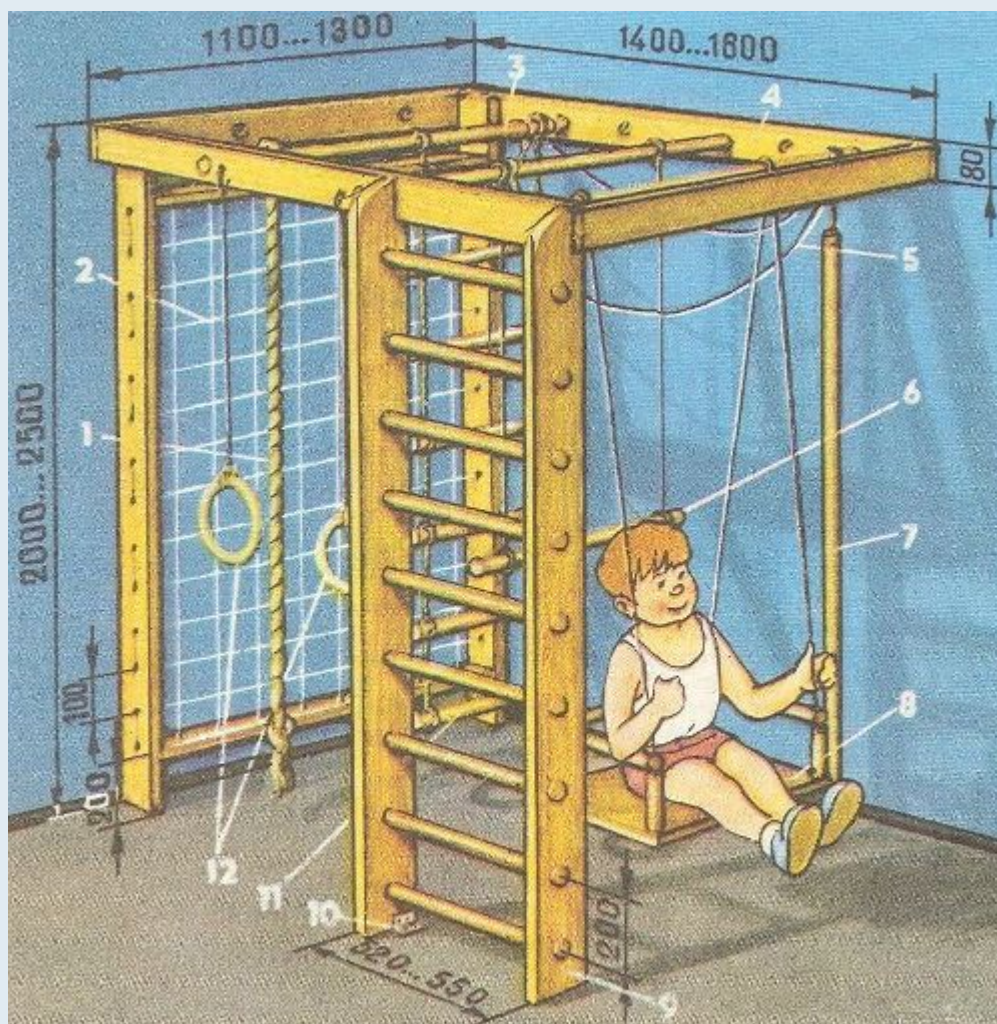


Рис. 1 Домашний спорткомплекс: 1 – канат; 2 – «паутинка»; 3 – перекладина диаметром 40мм (3шт.); 4 – верхняя обвязка (доски 30x80мм); 5 – «лианы» (капроновый шнур диаметром 12-15мм); 6 – перекладина; 7 – шест диаметром 60мм; 8 – качели; 9 – лестница; 10 – крепежный уголок (2шт.); 11 – подвесная лестница; 12 - кольца

Начинать работы лучше с «паутинки». В вертикальных стойках рамы выбираются пазы глубиной

10мм и сверлятся отверстия диаметром 8мм с шагом 100мм. Такие же отверстия делаются и в поперечинах. Верхние концы стоек с тыльной стороны скрепляются третьей поперечиной. Рама, собранная на клею и шурупах, стягивается через отверстия обычным капроновым шнуром для сушки белья. Причем вначале он пропускается через отверстия в вертикальных элементах каркаса, а затем в горизонтальных, делая узлы на перекрестиях.

Для изготовления лестницы в двух других стойках по всей длине через каждые 200мм делаются отверстия, в которых на казеиновом клее закрепляются перекладины — черенки диаметром 25-30мм, обрезанные до необходимого размера. Для присоединения лестницы к верхней обвязке на стойках выбраны пазы 30x80мм.

Ответственные части — перекладины в верхней раме, служащие для подвески спортивных снарядов. Их следует сделать из черенков диаметром не менее 40мм.

Устанавливается комплекс в углу комнаты. Верхняя рама каркаса крепится с помощью деревянных дюбелей к стенам длинными шурупами (порядка 100мм), а основания вертикальных стоек через металлические угольники к полу. Чтобы шурупы вворачивались без особых усилий, их нужно предварительно покрывать в хозяйственном мыле или лыжной мази.

После изготовления все детали следует тщательно зачистить шкуркой, а затем покрыть два-три раза олифой с промежуточной сушкой.

Для детских забав на перекладины подвешиваются кольца, канат, шест, трапеция, веревочная лестница, резиновые «лианы». На время занятий под снаряды желательно подкладывать самодельные поролоновые маты толщиной 200-300мм.

А если к этому сооружению добавить и подвешиваемую кроватку, то комплекс станет универсальным детским уголком. Для каркаса берутся сосновые рейки сечением 25x60мм и 15x45мм. Из них собирается рама размером 600x1250-1500мм (в соответствии с ростом ребенка). Оградительные решетки собираются из реек 15x15мм и 15x30мм. Матрасик изготавливается из поролона толщиной 25-30мм по размеру рамы и обшивается защитным чехлом из гобелена.

Снаряды можно развесить и по-другому, вместо «паутинки» сделать по образцу лестницы «настоящую» шведскую стенку. В любом случае ребенок получит массу удовольствия, а родители — дополнительное время для домашних дел.