

# Informacja prasowa

## Elektronarzędzia

Kwiecień 2020

### Platforma balansowa do ćwiczeń w domu

Platforma balansowa to jedno z najbardziej wszechstronnych akcesoriów do treningów w domu.



Platformę balansową można wykorzystywać m.in. do poprawy równowagi, koordynacji ruchowej i szybkości reakcji. Można na niej wykonać wiele różnych ćwiczeń, które poprawią stabilność, a wszystko to bez wychodzenia z domu. Pokażemy Ci, jak samemu skonstruować platformę balansową w kilku prostych krokach.

### Czas trwania:

1–3 h

### Stopień trudności:

łatwe

### Narzędzia:

- Wyrzynarka
- Brzeszczot do wyrzynarek T 308 BOF
- Szlifierka uniwersalna
- Papier ścierny do szlifierki uniwersalnej, ziarnistość 120
- Wiertarko-wkrętarka akumulatorowa
- 5-częściowy zestaw wiertel do drewna

- Pogłębiacz

### Aksesoria dodatkowe:

- Nożyczki
- Ołówek
- Ochraniacze na uszy
- Ściski stolarskie typu G
- Maski ochronna na twarz
- Gwóźdź
- Szklanka
- Kawałek sznurka
- Calówka
- Okulary ochronne

### Materiały:

- 6 desek ze sklejki brzozonej (grubość 18 mm): 1x 600 x 400 mm, 1x 300 x 300 mm
- Taśma antypoślizgowa
- Olej do zaimpregnowania powierzchni
- Wkręty (długość ok. 60 mm)
- 

D: długość, S: szerokość, W: wysokość,  $\varnothing$  : średnica

### Krok 1 – zaznaczenie okrągłych narożników na platformie



Na tym etapie potrzebujesz: szklanki, ołówka, drewnianej deski (600 x 400 mm).

Najważniejszą rzeczą, której potrzebujesz do wykonania platformy jest drewniana deska (600x400mm). W lokalnym markecie budowlanym możesz zamówić deskę przyciętą na wymiar lub wyciąć ją samodzielnie.

Narożniki platformy należy zaokrąglić, aby zapewnić wysokiej jakości, estetyczne wykończenie. Odrysuj zaokrąglone narożniki przy pomocy szklanki.

## **Krok 2 – Wycięcie zaokrąglonych narożników przy użyciu piły**

Na tym etapie potrzebujesz: [wyrzynarki](#), [brzeszczotu do wyrzynarek T 308 BOF](#), ścisków stolarskich typu G, rękawic roboczych, okularów ochronnych, ochraniaczy na uszy.

Za pomocą wyrzynarki i brzeszczotu do cięcia dokładnych wytnij zaokrąglenia. Zamocuj deskę i upewnij się, że stosujesz wszystkie środki ochrony osobistej.

### **WSKAZÓWKA:**

Cięcie nie wymaga dużego wysiłku fizycznego. Wywieraj na narzędzie lekki nacisk i prowadź je wzdłuż zaznaczonej linii.

## **Krok 3 – Rysowanie okrągłego kształtu dla stopek platformy balansowej**

Na tym etapie potrzebujesz: całówki, ołówka, cyrkla/linki/sznurka/kawałka drewna, drewnianej deski (300 x 300 mm).

Teraz potrzebna Ci będzie druga drewniana deska, z której wytniesz dwie okrągłe stopki platformy balansowej. Stopki mają kształt półokręgów. Ustal środek drewnianej deski i narysuj wokół niego okrąg o średnicy 300 mm, używając cyrkla.

Od górnej i dolnej krawędzi okręgu odmierz 80 mm i zaznacz ten wymiar.

Wymiary i linie znajdziesz na [rysunku technicznym](#).

## **Krok 4 - wycięcie stopek platformy balansowej przy użyciu piły**



Wytnij narysowany okrąg.

Na tym etapie potrzebujesz: wyrzynarki, brzeszczotu do wyrzynarek T 308 BOF, zacisków typu G, rękawic roboczych, okularów ochronnych, ochraniaczy na uszy.

Teraz wytnij dwa półokręgi za pomocą wyrzynarki. Rozpocznij od narożnika deski i prowadź narzędzie wzdłuż zaznaczonej linii okręgu. Wytnij połowę okręgu zanim zaczniesz ciąć wzdłuż linii prostej. Te same czynności powtórz dla drugiej połówki okręgu.

Pamiętaj o zamocowaniu deski za pomocą ścisków stolarskich typu G oraz o stosowaniu środków ochrony osobistej.

## Krok 5 – Szlifowanie



Następnie oszlifuj wycięte wcześniej zaokrąglone narożniki platformy. Na tym etapie potrzebujesz: [szlifierki uniwersalnej](#), [Papier ścierny do szlifierki uniwersalnej, ziarnistość 120](#), ścisków stolarskich typu G,

maski ochronnej na twarz, ochraniaczy na uszy, rękawic roboczych i okularów ochronnych.

Wszystkie wycięte wcześniej elementy – platformę i półokrągłe stopki – należy teraz dokładnie oszlifować.

### **Krok 6 – Zaznacz otwory na wkręty**

Na tym etapie potrzebujesz: calówki, ołówka, rysunku technicznego.

W kolejnym kroku umieścisz obie stopki w prawidłowym miejscu na platformie balansowej.

Nanieś wymiary i zaznacz je, aby ustalić prawidłową pozycję stopek i otworów na wkręty. Dokładne wymiary znajdziesz na [rysunku technicznym](#).

Pod koniec tego kroku powinieneś mieć 6 otworów na wkręty w górnej części deski.

### **7 Krok – rozmieszczenie stopek**



Stopki zostaną umieszczone od spodu platformy.

Na tym etapie potrzebujesz: calówki, ołówka, ścisków stolarskich typu G. Stopki będą przykręcone od spodu deski, dlatego musisz przenieść zaznaczone punktu na drugą stronę deski.

Następnie umieść pierwszą stopkę we właściwej odległości od krawędzi i zamocuj ją za pomocą ścisku stolarskiego typu G.



## 8 Krok – wiercenie otworów

Nawierć otwory na wkręty.

Na tym etapie potrzebujesz: wiertarko-wkrętarki akumulatorowej, 5 częściowego zestawu wiertel, pogłębiacza, ścisków stolarskich typu G, okularów ochronnych, ochraniaczy na uszy, rękawic roboczych.

Odwróć platformę z zamocowaną stopką. Umieść deskę na ławie roboczej w taki sposób, aby stopka zwisała po jednej stronie, a platforma przylegała do powierzchni. Upewnij się, że element jest prawidłowo zamocowany.

W zaznaczonych miejscach wywierć otwory na wkręty.

Następnie użyj pogłębiacza, aby pogłębić otwory.

## 9 Krok – montaż stopek do platformy



Teraz możesz przykręcić stopki do platformy balansowej.

Na tym etapie potrzebujesz: wiertarko-wkrętarki akumulatorowej, ścisków stolarskich typu G, wkrętów 60 mm, opcjonalnie: oleju do drewna.

Czy poradziłeś sobie z wywierceniem otworów? W takim razie pora przykręcić stopki do platformy za pomocą wkrętów 60 mm.

Po zamontowaniu pierwszej stopki powtórz kroki 7, 8 i 9 dla drugiej stopki.

Jeśli chcesz, możesz także polakierować swój nowy sprzęt do ćwiczeń.

## Krok 10 - zamocowanie taśmy antypoślizgowej



Taśma antypoślizgowa zapewni lepszą przyczepność podczas treningu na platformie balansowej

Na tym etapie potrzebujesz: nożyczek, taśmy antypoślizgowej.

Jeśli chcesz zapewnić sobie lepszą przyczepność, zalecamy zamocowanie pasków samoprzylepnej taśmy antypoślizgowej w odległości 25 mm od krawędzi platformy.

Twój nowy sprzęt treningowy jest już gotowy. Życzymy dobrej zabawy podczas ćwiczeń!