

Пристенный тренажер для совершенствования нападающего удара в волейболе.

Выполнил учитель физической культуры КОУ СОШ п. Ягодный
Архипов Валерий Владимирович

- Для изготовления тренажера необходима автопокрышка от автомобиля Уаз, не имеющая металлокорда.



- На протекторе размечаем и вырезаем ножом форму держателя мяча.



- Вырезанный держатель мяча крепим двумя болтами к трубе.



- Мяч крепится к держателю при помощи отрезка камеры того же колеса.



- Спущенный мяч и часть камеры одеваются на расширенную часть держателя мяча



- И накачивается насосом.



- Труба с держателем мяча, вставляется в трубу большего диаметра, крепящуюся к стене.



- Крепление тренажера изготовлено из трубы большего диаметра и приваренных к ней двух уголков с отверстиями.



- Вся конструкция крепится четырьмя болтами и в любой момент может быть снята.



Для регулирования
высоты мяча в трубе
просверливаем
отверстие и
привариваем гайку.
При помощи болта мы
можем фиксировать
внутреннюю трубу на
любой высоте.



- Преимущество перед тренажерами изготовленными из резиновых экспандеров заключается в том что мяч делает всего 2-3 колебания и не приходится ждать пока он остановится.

