Bauanleitung für die Gummibänder-Platte

Das benötigst Du für den Bau:

- Eine Säge (falls das Holz noch zugeschnitten werden muss)
- Ein Holzbrett in ca. DIN A4 Format (21 X 29,7 cm) min. 2 cm dick, um einen guten Halt für die Schrauben zu bieten
- 6 Schrauben mit möglichst großen gewindelosen Anteil (damit die Gummis nicht reißen)
- Einen Akkuschrauber mit passendem Bit
- Mehre Gummibänder in verschiedenen Stärken oder Mengen (um den Schwierigkeitsgrad anzupassen)
- Die Bohrvorlage auf Seite 3 dieser Anleitung

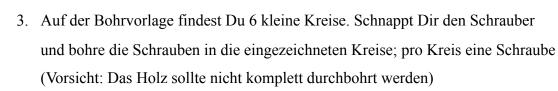
So baust Du das Trainingsgerät:



1. Säge Deine Holzplatte auf DIN A4-Größe



2. Drucke die Bohrvorlage auf Seite 3 aus und klebe sie auf Dein Holzbrett





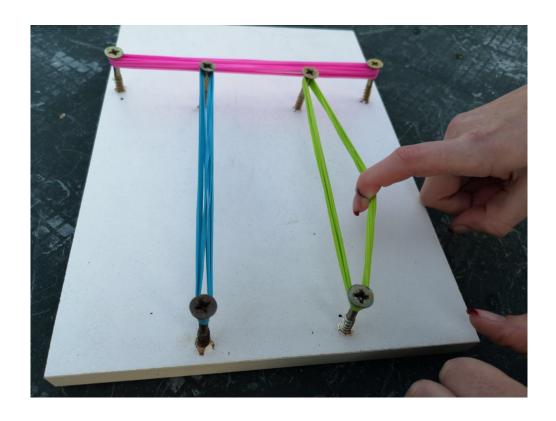
4. Spanne jetzt die einzelnen Gummis um die jeweiligen Schrauben (achte darauf, dass die Gummis um den glatten bzw. gewindelosen Anteil der Schraube gespannt sind; dann reißen sie nicht so schnell)

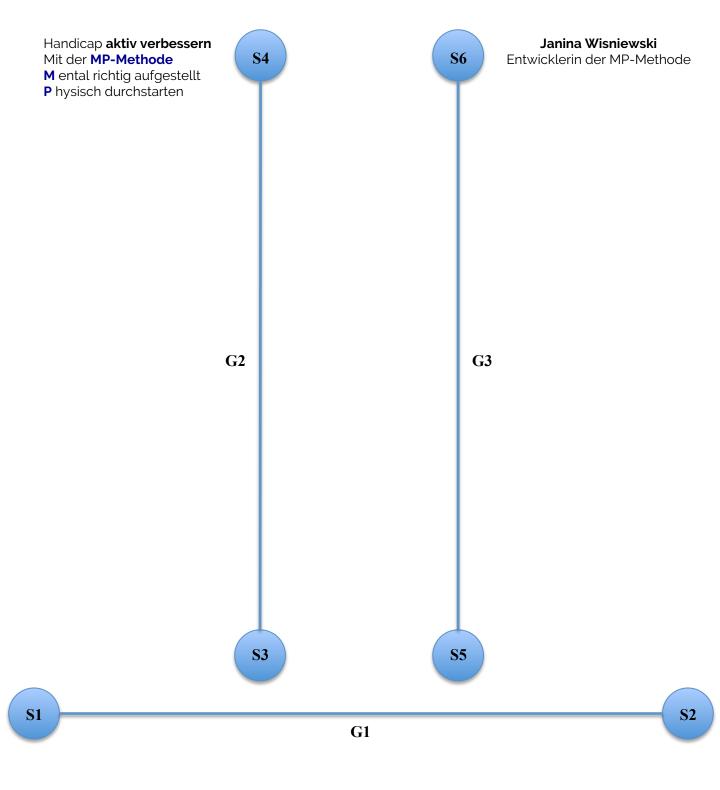
P hysisch durchstarten

Fertig ist die Gummibänder-Platte!

Jetzt kannst Du anfangen, mit ihr zu trainieren und die Kraft in Deinen einzelnen Fingern auszubauen.

Wenn Du wissen willst, wie Du mit diesem Trainingsgerät üben kannst, schau Dir das Video zur Gummibänder-Platte (noch einmal) an.





Anmerkungen:

S = Schraube

G= Gummi