**Стол для ноута на лежачем велотренажере**

Очень часто я провожу пару часов в день читая и отвечая на е-мейлы или делая чтото на ноутбуке. Недавно я купил б/у стационарный лежачий велотренажер и хотел добавить к нему стол для ноута, таким образом я смог бы работать на лэптопе и выполнять упражнения. Я потратил меньше 20 долларов на материалы и мне понадобилось 5 часов, чтобы осуществить задуманное.

**Необходимые материалы:**

1. 1 полихлорвиниловая труба диаметром 2,4 мм и длиной 3м
2. 4 полихлорвиниловых угольника 45º
3. 1 кусок клееной фанеры размера вашого лэптопа и толщиной около 1,8 см.
4. 1 деревянный брусок толщиной 1,8 см и шириной около 2,4 см длиной равной длине фанеры.
5. Клей для склейки полихлорвинила
6. 6 шурупов для гипсокартона длиной 2,4 см.
**Необходимые инструменты:**Ручная пила

Рулетка

Дрель

Насадки для дрели
Наждачная бумага

Карандаш и несмываемый маркер

**Этап 1: Дизайн столика, который бы подошел к вашему велотренажеру**

Для начала вы должны понять как прикрепить столик к вашему велику. Если у вас велотренажер такой как у меня или похожий, вы можете использовать такой же дизайн как и я. Если нет, вам будет необходимо адаптировать дизайн под вашу модель велотренажера.

На моем тренажере есть планка, которая проходит за спинкой сиденья и ее концы являются ручками, за которые вы можете держаться, выполняя упражнения. Ручки немного меньше, чем 2,4 см в диаметре и выступающие концы длиной около 13 см. (смотрите фото). Для меня этот дизайн легок тем, что позволяет просто одеть ПВХ трубу диаметром 2,4 см на существующие ручки.
Если ваш велотренажер не имеет опоры для рук, вы можете сделать столик, который будет отдельностоящим или такой, который будет крепиться каким-то другим образом (возможно, с помощью шурупов или хомутов (зажимов).

**Этап 2: Приобретаем материалы**

Для моего проекта подходит ПВХ труба, поскольку она прекрасно ложится на уже существующие ручки тренажера. Я купил отрезок длиной 3 м и диаметром 2,4 см в магазине за меньше чем 10 долларов. Чтобы поднять стол выше, оставляя место для работы ног, я использовал 1 уголка 45º. Еще раз напомню, что вы создаете стол, который подошел бы именно к вашему велотренажеру. Если вы используете ПВХ, вам нужен клей для ПВХ.

В добавок к поддержкам из ПВХ трубы, вам понадобится кусок дерева для того, чтобы сделать поверхность стола. Я использовал фанеру толщиной 1,8 см, которая у меня уже была. Вам также понадобится деревянная планка толщиной около 1,8 см и шириной 2,4 см чтобы прикрепить на столик (как бордюр) для того, чтобы ноут не соскальзывал с поверхности. Длина деревянной планки равна длине куска фанеры.

**Этап 3: Отрезаем и подгоняем элементы, которые держат столик.**

Поскольку ручки, к которым я приделываю столик длиной около 13 см, я отрезал первый елемент для поддержки моего стола длиною около 13 см. Обычная ручная пила легко справляется с порезкой ПВХ. Используйте наждачную бумагу и/или нож, чтобы удалить неровности с обрезанного края. Если отрезанную поверхность будет видно, в конце работы вы можете закруглить концы, чтобы они не были острыми. Сверху на трубу оденьте 2 уголка 45º

Используя углы 45º как указатели, отрежте трубу такой длыны, чтобы обеспечить необходимое пространство для ног и коленей на вашем велотренажере. Делая замеры, берите во внимание и других людей, которые занимаються на велосипеде и могут захотеть использовать ваш столик.

Отрежте поднимающиеся элементы необходимой длины и вставте их в уголки 45º, которые уже одеты. На верхний край оденьте другую пару углов.
Отрежте еще два элемента для опоры для деревянной поверхности. Они должны быть приблизительно такой же длины как и длина фанеры. Вставте элементы в уголки. На этом этапе вы должны себе четко представлять где будет поверхность столика. Делая замеры, учитывайте длину, которую добавляют ваши соединительные уголки.

Хорошей идеей будет сесть на тренажер и повернуть поддерживающие элементы в нужный ракурс для определения, что все правильно. Не кладите тяжелый вес на столик на этом этапе, поскольку детали еще не плотно соеденены. ПВХ соединения не смогут выдержать значительный вес.

 **Этап 4: Склейте вместе элементы поддерживания столика и прикрепите поверхность**

У меня нет фото этапов склеивания, поскольку время работы моего клея для ПВХ около 30 секунд, поэтому времени делать фото у меня не было.

Когда детали вашей конфигурации соеденены, сделайте обозначения и грубину входа ПВХ трубы в уголки для того, чтобы при склейке деталей сложить все должным образом, как и было задумано. Я использовал перманентный маркер, которым нанес пару меток на каждую деталь. У меня были разные растояния между метками, поэтому я четко знал какие детали как соединить, чтобы стол оказался в нужной позиции.
Склеивайте отрезки ПВХ вместе, используя метки как указатели. Клей для ПВХ имеет очень сильный запах и очень тягуч, поэтому застелите чет-то рабочую поверхность и имейте под рукой тряпку.

Пока сохнут склеенные детали, отрежте, зачистите и прикрутите планку, на которой будут лежать руки и которая предотвратит ноут от соскальзыва ния с поверхности стола. Я использовал шурупы длиной около 3,4 см. Уже потом я подумал, что надо было прикрутить шурупы снизу, чтобы их не было видно.
Хорошей идеей будет иметь клей для дерева на этом этапе.

После высыхания склеенных деталей, соедините крышку стола с поддержками. Я использовал для этого шурупы для гипсокартона длиной 2,4см. Чтобы сделать это, решите для начала где будут шурупы. Просверлите отверстия в нижней части поверхности трубы размером достаточно большим, чтобы туда вошел шуруп. Шурупы сами пробьют отверстие в другой стенке ПВХ трубок и в фанере. Не пережмите шурупы, иначе сорвете резьбу. Если крышка стола держиться на направляющих, вы все сделали правильно.

**Этап 5: Вы закончили! (но теперь вы не можете модифицировать ваш столик, если захотите)**

Вы можете использовать столик для лэптопа так как есть, но если вы хотите сделать его еще более привлекательным, у вас неограниченный простор для фантазии.

Чтобы ваши трубы ПВХ меньше походили на сантехнику вы можете зачистить их и покрасить. Если вы хотите придать им более индустриальный вид, вы можете просверлить отверстия в ПВХ трубках, чтобы они стали похожи на вытяжку или ствол от пулемета.

Если вы хотите придать вашему изделию вид мебели, ы можете покрасить ПВХ в черный и сверху нанести рисунок имитирующий дерево. Добавление отделки по краям стола реально приобразит поверхность.

Если вы хотите пойти дайльше и украсить стол в каком-то особенном стиле, вы можете использовать интернет, чтобы посмотреть дизайн столешниц. Вы можете наносить любые символы и декорировать стол по вашему вкусу. Возможности для этого у вас просто неограниченные.

Но любые изменения не должны наносить вред прочности изделия и делть структуру легче, они скорее должны нести эстетическое наполнение. Дизайн столешницы с отверстиями также может усилить вентиляцию и охлаждение вашего лэптопа во время работы
Я надеюсь, что эта инструкционная карта поможет вам сделать столик для вашего лэптопа на велитренажере.
Удачи,

Том