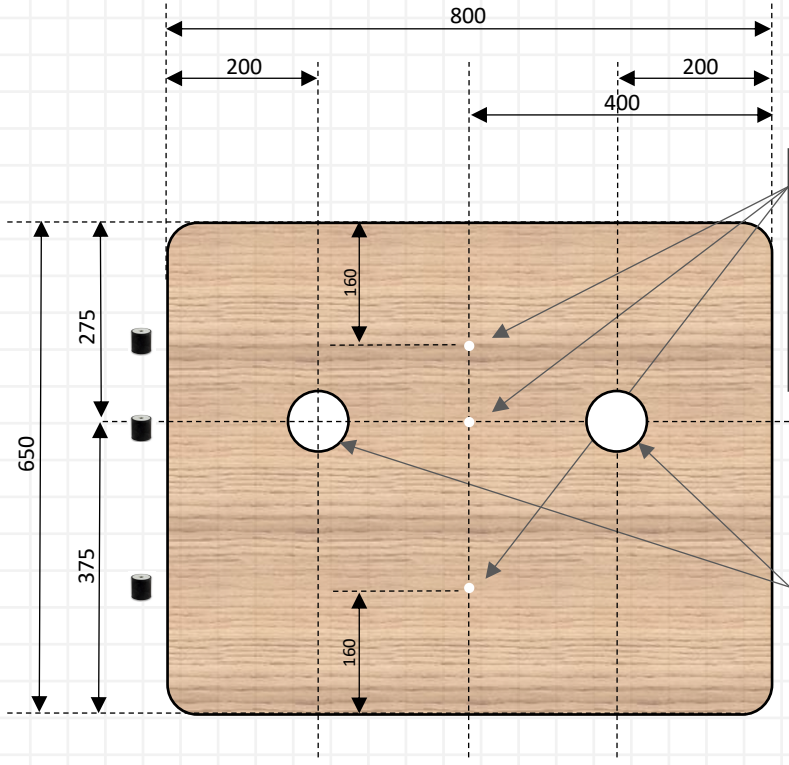
Projekt: einfache Low-Cost RockerPlate -> RockerPlate Light

Universal

Holzart: Multiplex-Birke (alternativ: Siebdruck) – 2 Platten (Obere- & Bodenplatte) mit min. **Stärke**: 15mm (oder 18mm)
Größe: je 800mm x 650mm (Breite x Länge) – abgerundete Ecken (ca. 20mm)
Die Positionen der 3 Bohrlöcher sind für obere- und Bodenplatte auf der Mittelachse identisch.
Alle Holzkanten (insbesondere der kreisrunden Ausschnitte) bitte abrunden / abschleifen.

Obere Platte

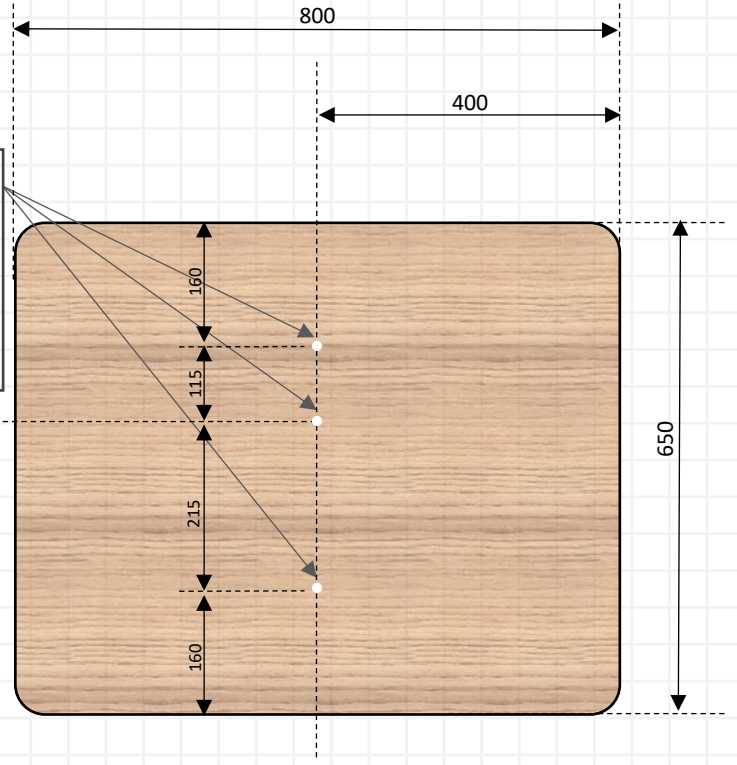


3 x Bohrloch für M10 Senkschrauben nach DIN-EN-ISO 10642 – Form B

Ø Gewinde	M 10
Ø Senkloch	22,40 mm
Ø Durchgang	11,00 mm
min. Senk-Tiefe	6,20 mm

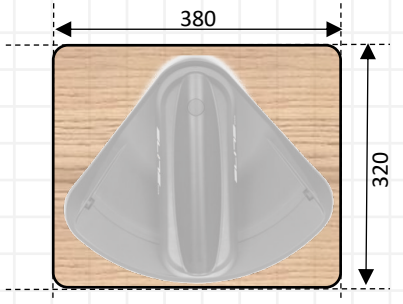
Kreisrunde Ausschnitte mit Durchmesser: 80

Bodenplatte



Vorderraderhöhung

Die hier gewählten Maße orientieren sich beispielhaft an der Größe des Elite Sterzo (Smart).



Maße der oberen und unteren Platte identisch! Die Stärke (15 oder 18mm) sollte den großen Platten entsprechen.

Zwischen den beiden Platten reicht ein Vierkantholz mit einer Höhe von 50mm (analog zur Höhe der Gummipuffer)

Um Deinen Trainer mit bspw. Klettbänder einen sicheren Stand auf Deiner RockerPlate zu gewähren, können entweder neben den Beinen des Trainers kleine Schlitze eingelassen, bzw. (noch einfacher) sog. Riemenkrampen aufgeschraubt werden.

Alle Maße sind in mm angegeben.