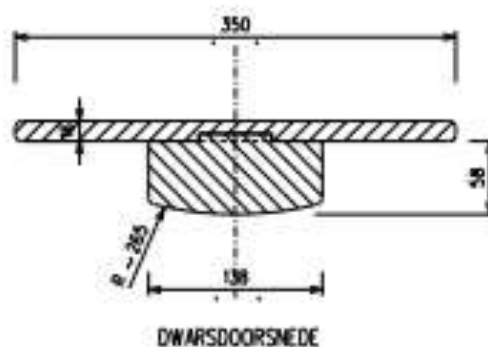
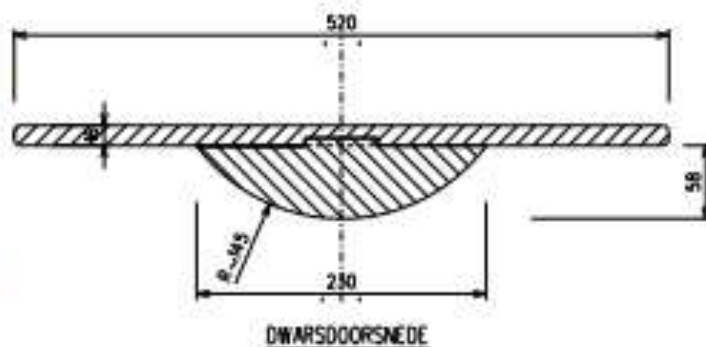


Therapeutische Oefentol

Gerard Gaasbeek

In de oefenruimte van de fysiotherapeut waar ik helaas regelmatig heen moet, stonden twee oefentol- len. Een kleine van hout en een grote van kunststof. Op een ge- geven moment was die laatste kapot. Ik heb toen aangeboden daarvoor een houten vervanger te maken volgens de constructie van de kleinste. Die bevalt zodanig goed dat ik er inmiddels al meerdere heb gemaakt van beide modellen. Ook voor als zijn klanten thuis willen oefenen.

Deze winter kreeg ik een nieuw verzoek. Een oefentol bestaat uit twee onderdelen. Een bovenblad om op te staan en een wiebelbol eronder (foto 1). Tekening 1 geeft van beide modellen een dwars-



TEKENING 1
THERAPEUTISCHE OEFENTOL
Gel. Nico Oosthoek

doorsnede. Dit verslag gaat over de grote, maar de andere gaat niet heel anders. Het bovenblad (berkenmultiplex 16 mm, Ø 52 cm) moest buiten het bed gedraaid

worden. Na het uitzagen heb ik het blad opgespannen op een vlakke schijf. Mijn vlakke schijf heeft zes gaten, die gebruikte ik allemaal. Het bovenblad wordt



1: de (omgekeerde) tol

netjes rond gedraaid met alleen een beetje afronden van de hoeken. In het centrum maakte ik een kamertje \varnothing 58 mm voor het centreren van de wiebelbol. Voor de wiebelbol van allemaal kopse latjes, gebruik ik meestal grenen meubelpanelen. Deze keer niet. Ik vond nog geschaafde eiken latten van net voldoende lengte. Die heb ik verzaagd en tot een blok verlijmd. Omdat de latjes in de klemming een beetje onderling verschoven zijn, was opspannen op een vlakke schijf geen goede optie. Daarom koos ik voor klemmen tussen de centers. De meenemer (foto 2) heeft een verende middelpunt. Het tegencenter draaide ik aanvankelijk niet strak aan. Als ik het werkstuk tegen de veerdruk in

naar de vaste kop duwde, kwam het tegencenter net los en was dat aan die kant te verplaatsen. Met een duimstok is het werkstuk ten opzichte van de leunspaan uitgericht (foto 3) en daarna vastgedraaid. Voor het afdraaien van de buitenkant gebruikte ik een lang geslepen 16 mm vormguts, voor het vlak draaien van de rechterkant een 13 mm schalenguts. Voor de verhoging rond het tegencenter, voor in de schijf en voor het opspannen in een chuck, gebruikte ik de vormguts weer. De bolle onderkant draaide ik ook met de vormguts, de vorm controleerde ik met een triplex mal. Bij het lijmen heb ik schroeven in de zes bestaande gaten gebruikt als klemmen. Nadat die er weer uit

waren heb ik de gaten uitgeboord om er eiken 'deuvels' (\varnothing 10 mm) in te zetten om de gaten voor het eerste opspannen op de vlakke schijf te camoufleren (foto 4). Door daar alle zes gaten te gebruiken in plaats van drie, wat ik in andere gevallen meestal doe, maakte ik er een versiering van. Voor het vergroten van bestaande gaten is een hout cilinderboor niet zo geschikt. De lange punt van een snelboor maakt dat die zich wel goed laat centreren. De oefentol heb ik afgewerkt met drie lagen polyurethaanlak.

