

Эспандер за пять минут

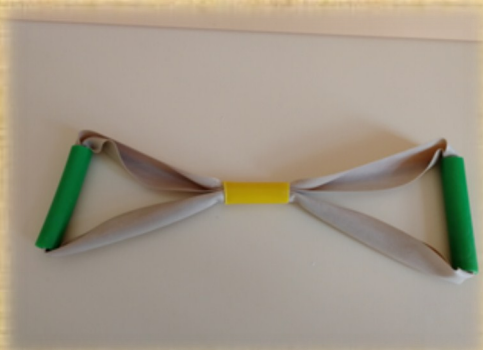
Вам потребуется: старый поломанный обруч или пластиковая трубка на 20мм, резиновый бинт 90 см.



Нарезать пластиковые трубочки: 2—длиной 10 см и одна 7 см.



Продеваем бинт резину через длинную трубку, два конца резинового бинта продеваем через короткую трубочку, вторую длинную трубку продеваем через один край резины. Завязываем узелок и прячем в трубку:



ЭСПАНДЕР ГОТОВ!

Благодарю своих коллег из города Дивногорска за идею!