

# Rollentrainer Bauanleitung

Das brauchst du, um einen Rollentrainer selber zu bauen:

- **2 Holzbalken: 10 cm breit x 5 cm hoch x 180 cm lang**
- **6 Winkelverbinder**
- **1 Fahrradschlauch**
- **8 Schrauben 6 x 150 mm**
- **16 Schrauben passend für die Winkelverbinder, circa 40 mm lang**
- **4 Schrauben für die Bierdeckel, circa 15 mm lang**
- **2 Deckel (z.B. Camembert Deckel oder Bierdeckel)**
- **3 Teigrollen**
- **Bohrmaschine**
- **Stift und Maßband**
- **Säge**

---

## Anleitung:

Benutze für den Eigenbau diese schriftliche Anleitung gleichzeitig mit dem obigen Video. Beides zusammen führt dich problemlos durch die Konstruktion.

**1. Säge die Holzbalken bei 150 cm in 2 Teile. Damit erhältst du 2 Stücke à 150 cm und 2 Stücke à 30 cm.**

**2. Die 30 cm kurzen Holzbalken sägst du nun auf die entsprechende Länge deiner Teigrolle. Lege hierzu die 150 cm Balken nebeneinander und platziere deine Teigrolle so darauf das diese später einwandfrei rollen kann. Messe nun den Abstand der Balken und säge die Reste entsprechend zu.**

**3. Schraube jetzt alle 4 Balken mit den 150 mm langen Schrauben zusammen – je 2 Schrauben pro Verbindung (siehe Video). Hierbei ist es wichtig, die Löcher mit einem Bohrer vorzubohren, damit das Holz beim Verschrauben keine Risse bekommt. Nimm hierzu einen 4 mm Holzbohrer.**

**4. Steche jeweils ein Loch in die Deckel (Bierdeckel ect) und schraube diese mit jeweils zwei der 15 mm Schrauben an die Teigrollen fest. Schau dir diesen Arbeitsschritt vorher genau in dem Video an. Diese Deckel werden an den äußeren Teigrollen montiert um ein Abrutschen des Antriebsriemens (Fahrradschlauch) zu verhindern.**

**5. Entferne die Aufpump-montierung (Ventilsockel) von deinem Fahrradschlauch und lege ihn um die erste Teigrolle.**

# Rollentrainer Bauanleitung

6. Biege die Winkelverbinder etwas auseinander und schraube damit die Rolle ans Ende deiner Rahmenkonstruktion. Hierfür sind die 40 mm Schrauben gedacht. Selbstverständlich solltest du so exakt wie möglich messen, um jeweils den gleichen Abstand einzuhalten und die Rolle gerade anzubringen.

7. In 30 cm Entfernung zur ersten Rolle montierst du die zweite auf die gleiche Weise.

8. Stelle nun dein Fahrrad auf die Konstruktion und markiere dir einen Punkt für die letzte Teigrolle. Dieser Punkt sollte ein wenig vor der Mitte deines Rades sein. Auch hier wieder: schau dir diese Stelle im Video genau an.

9. Lege den Fahrradschlauch um die letzte Rolle und spanne ihn, damit du die Rolle festschrauben kannst. Montiere aber auch hier vorher noch den Bierdeckel.

10. Fertig! Du hast es geschafft. Viel Spaß mit deinem eigenen Rollentrainer

---

**Die gesamten Materialien um einen Rollentrainer selber bauen zu können, kannst du auch auf Amazon erwerben:**

- Holzbalken: [Zu Amazon\\*](#)
- Winkelverbinder: [Zu Amazon\\*](#)
- Fahrradschlauch: [Zu Amazon\\*](#)
- Bierdeckel: [Zu Amazon\\*](#)
- Teigrolle: [Zu Amazon\\*](#)



---

Die Anleitung basiert auf dem Video Rollentrainer selber bauen: [\*“How To Make Your Own Cycle Rollers For Under \\$32 Or £20!”\*](#) von Global Cycling Network.