



PARKSIDE®

DIY

Power Rack



10 Stunden

DIY-
Level



Werkzeuge

- PARKSIDE PERFORMANCE Handkreissäge inkl. Führungsschiene
- PARKSIDE PERFORMANCE 20 V Akku-Bohrschrauber
- PARKSIDE PERFORMANCE 20 V Stichsäge
- PARKSIDE PERFORMANCE 12 V Oberfräse
- PARKSIDE PERFORMANCE 20 V Winkelschleifer
- PARKSIDE PERFORMANCE 12 V Exzenterschleifer
- PARKSIDE PERFORMANCE 12 V Akku-Kantenfräse
- PARKSIDE PERFORMANCE Gummihammer
- PARKSIDE Handentgrater
- PARKSIDE Metallbandsäge
- PARKSIDE Schleifpapier
- PARKSIDE Forstnerbohrer 30 mm
- PARKSIDE Wasserwaage
- PARKSIDE PERFORMANCE Einhandzwingen Set
- PARKSIDE Dreieck mit Anschlagwinkel
- PARKSIDE PERFORMANCE Zollstock
- PARKSIDE Bleistift

Einkaufsliste

- 6 x KVH 100 mm x 100 mm x 2500 mm
- 2 x KVH 100 mm x 50 mm x 2000 mm
- 1 x Siebdruckplatte 1250 mm x 2500 mm
- 1 x Edelstahlrohr 30 mm x 4000 mm
- 10 x Rohrkappen 30 mm
- Schrauben 6 x 80 mm mit Panhead
- Schrauben 6 x 50 mm mit Panhead

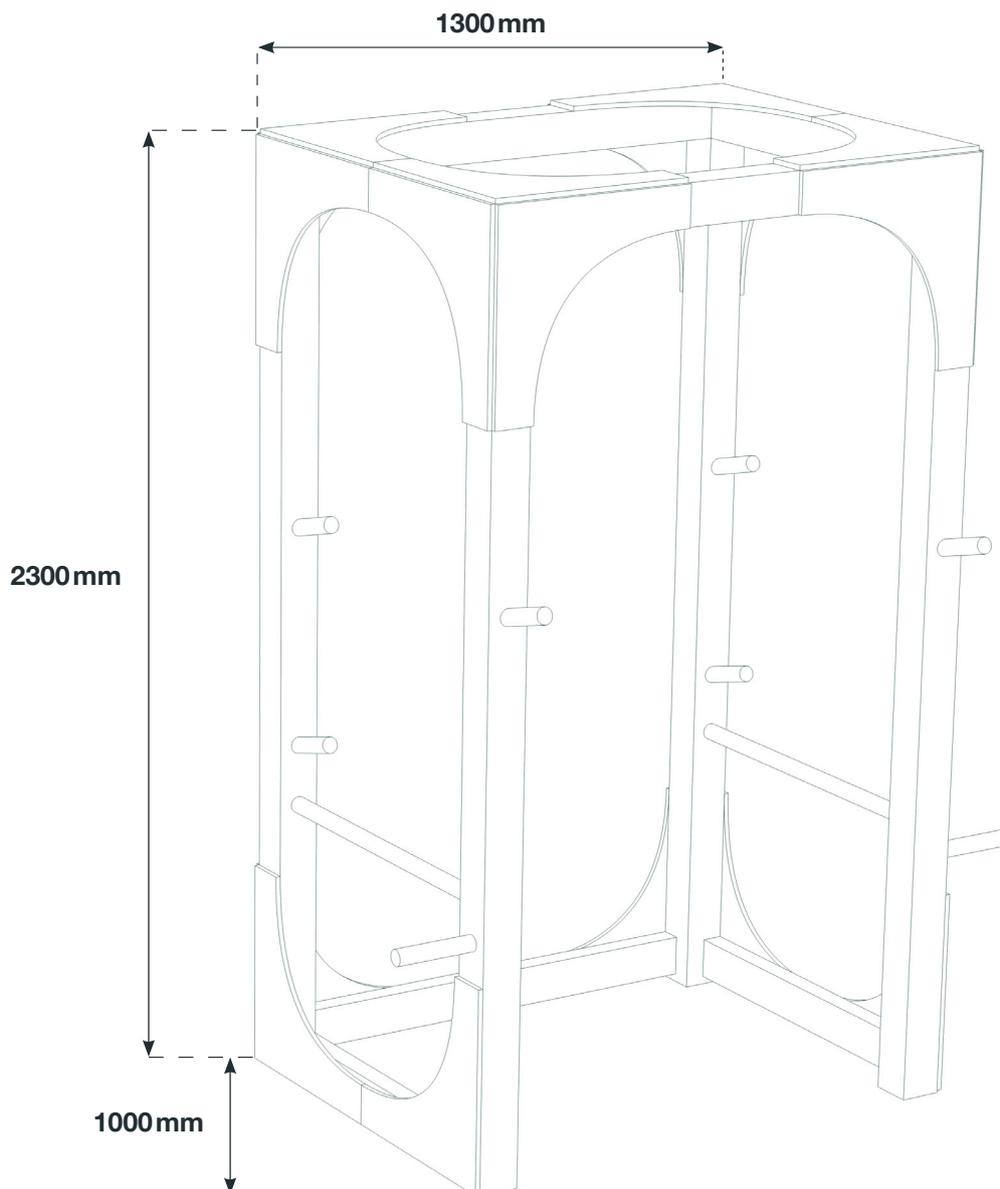


Arbeitsschutz-Hinweis:

Bei diesem Projekt kommt eine Vielzahl an Geräten zum Einsatz. Achte bitte stets auf deine Sicherheit und verwende die nötige Schutzausrüstung.

Baumaße

Menge	Material	Bauteil	Maß in mm
4 x	KVH	Standpfosten (A)	100 mm x 100 mm x 2200 mm
2 x	KVH	Oberer Rahmen (B1)	100 mm x 100 mm x 1300 mm auf Gehrung abgesetzt
2 x	KVH	Oberer Rahmen (B2)	100 mm x 100 mm x 1000 mm auf Gehrung abgesetzt
2 x	KVH	Querpfosten (C1)	100 mm x 50 mm x 800 mm
1 x	KVH	Querpfosten (C2)	100 mm x 50 mm x 1100 mm
16 x	Siebdruckplatte	Eckverbinder (D)	500 mm x 500 mm x 12 mm Formgefräst
2 x	Edelstahlrohr	Sicherheitsablage (E)	30 mm x 2 mm x 900 mm
4 x	Edelstahlrohr	Hantelscheibenablage (F)	30 mm x 2 mm x 200 mm
10 x	Rohrkappen	Hantelscheibenablage (F)	Rund 30 mm
6 x	Edelstahlrohr	Hantelstangenlager (G)	30 mm x 2 mm x 170 mm
10 x	Rohrkappen	Hantelstangenlager (G)	Rund 30 mm



Schritt 1: Standpfosten (A) einkürzen

Kürze die vier Standpfosten mit der Handkreissäge auf die gewünschte Länge von 2200 mm.



Schritt 2: Oberen Rahmen (B1 & B2) auf Gehrung absetzen

Säge zwei Konstruktionsvollhölzer für die Längsseiten des oberen Rahmens auf 1300 mm und zwei weitere für die Querseiten auf 1000 mm zu. Setze die Enden auf Gehrung ab, damit die Balken später sauber zusammenpassen.



Schritt 3: Querpfosten (C1 & C2) auf Länge absetzen

Kürze anschließend die Querpfosten auf Maß, sodass du zwei Stück mit je 800 mm Länge und ein weiteres mit 1100 mm erhältst.



Schritt 4: Löcher bohren

Bohre mit einem Forstnerbohrer die notwendigen Löcher in die Standpfosten (A). Für die Sicherheitsablage (E) und das Hantelstangenlager (G) bohrst du im 15 ° Winkel. Die Hantelscheibenablage (F) wird im 90° Winkel gebohrt.



Tipp:

Eine Bohr-Schablone hilft dir, exakt anzusetzen und ausrissfrei zu bohren.

Schritt 5: Kanten fräsen und schleifen

Fräse alle Holzteile ringsum mit der Kantenfräse, um scharfe Kanten zu vermeiden. Danach schleifst du die Oberflächen gründlich mit dem Exzentrerschleifer, bis sie schön glatt sind.



Schritt 6: Eckverbinder (D) zuschneiden und fräsen

Schneide die Siebdruckplatte auf das benötigte Maß zu. Hierfür sägst du zunächst acht Quadrate (500 mm x 500 mm) zu, die du dann durch einen Diagonalschnitt teilst.

Übertrage die Form der Eckverbinder auf die Siebdruckplatten. Schneide sie grob mit der Stichsäge vor und fräse sie anschließend exakt mit der Oberfräse und einem Kopierfräser samt Anlaufring nach. Im Anschluss kannst du die entsprechenden Löcher mit Hilfe der Schablone vorbohren.



Tipp:

Auch hier eignet sich ein Schablone um den Radius und die Bohrlöcher für die Eckverbinder anzureißen.

Schritt 7: Edelstahlrohr zuschneiden

Schneide die Edelstahlrohre auf die passenden Längen zu. Diese dienen später als Sicherheitsablage (E), Hantelscheibenablage (F) und Hantelstangenlager (G). Nach dem Zuschnitt die Schnittkanten sorgfältig entgraten.



Schritt 8: Oberen Rahmen (B) montieren

Lege die Balken des oberen Rahmens mit den Gehrungen zusammen. Stabilisiere sie ggf. mit einem Gurt, positioniere die Eckverbinder (D) und richte alles aus. Bohre vor und setze zusätzlich zwei weitere Bohrungen, damit du nicht direkt in die Gehrung schraubst. Schraube im Anschluss alles zusammen. Wichtig: Schraube die Eckverbinder mit der rauen Seite der Siebdruckplatte zum Holz fest.



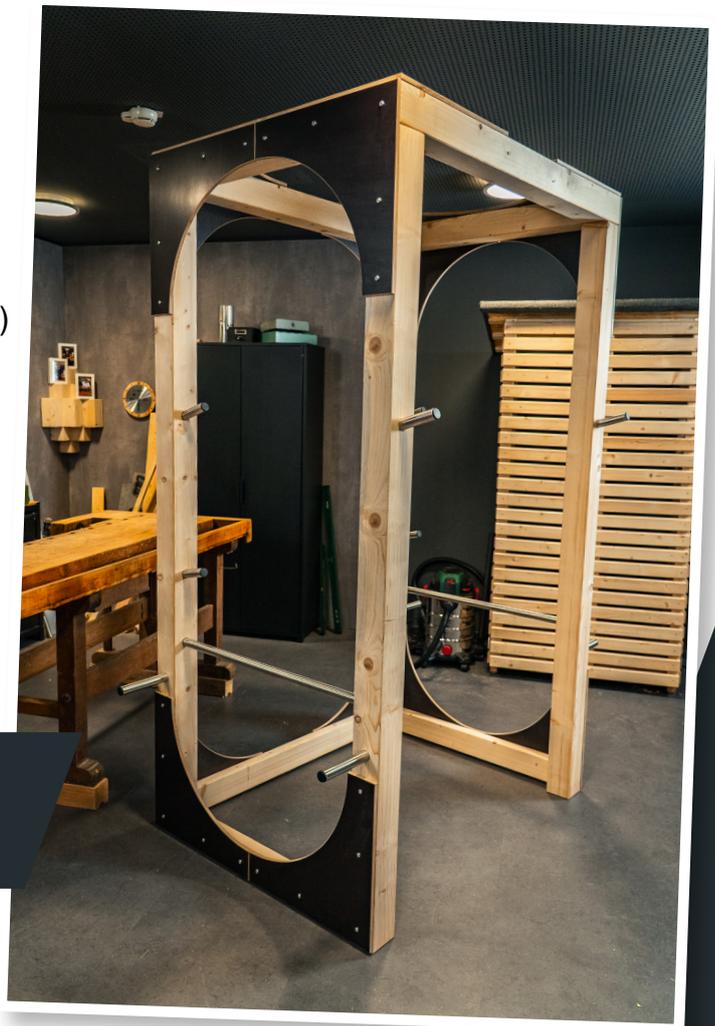
Tipp:

Zu zweit lässt sich der Rahmen leichter ausrichten und montieren.

Schritt 9: Seitenteile montieren

Nun kannst du die Seitenteile montieren. Achte darauf, dass die Eckverbinder (D) oben um die Materialstärke des Rahmens (B) überstehen und unten 10 mm zurückspringen, damit wir auf den Standpfosten (A) stehen. Im Anschluss wird der untere Querpfosten (C1) an den Standpfosten (A) befestigt.

Montiere nun die Seitenteile und Querpfosten (C1 & C2) sowie die Edelstahlrohre (E, F, G) entsprechend der Skizze. Kontrolliere dabei regelmäßig mit der Wasserwaage, dass alles lotrecht und im rechten Winkel sitzt.



Tipp:

Damit hinten nichts abrutscht, nimm dir Zwingen zur Hilfe

Schritt 10: Rohrkappen befestigen

Zum Schluss kannst du die Rohrkappen auf die Ablagen befestigen.



Schritt 11: Hantelscheiben drauf – lospumpen!



Viel Spaß
beim Nachbauen!

DU
PACKST
DAS!