



PARKSIDE®

DIY

Power Rack



10 horas

Nivel
DIY



Herramientas

- Sierra circular de mano PARKSIDE PERFORMANCE con carril guía
- Perforadora inalámbrica de 20 V PARKSIDE PERFORMANCE
- Sierra de calar de 20 V PARKSIDE PERFORMANCE
- Fresadora de 12 V PARKSIDE PERFORMANCE
- Amoladora angular de 20 V PARKSIDE PERFORMANCE
- Lijadora excéntrica de 12 V PARKSIDE PERFORMANCE
- Fresadora de cantos inalámbrica de 12 V PARKSIDE PERFORMANCE
- Mazo de goma PARKSIDE PERFORMANCE
- Desbarbador de mano PARKSIDE
- Sierra de cinta para metal PARKSIDE
- Papel de lija PARKSIDE
- Broca Forstner de 30 mm PARKSIDE
- Nivel de burbuja PARKSIDE
- Juego de sargentos de apriete rápido PARKSIDE PERFORMANCE
- Escuadra de carpintero PARKSIDE
- Metro plegable PARKSIDE PERFORMANCE
- Lápiz PARKSIDE

Lista de la compra

- 6 x Maderas macizas para construcción 100 mm x 100 mm x 2500 mm
- 2 x Maderas macizas para construcción 100 mm x 50 mm x 2000 mm
- 1 x Tablero de contrachapado 1250 mm x 2500 mm
- 1 x Tubo de acero inoxidable 30 mm x 4000 mm
- 10 x Tapas para tubo 30 mm
- Tornillos 6 x 80 mm con cabeza plana
- Tornillos 6 x 50 mm con cabeza plana

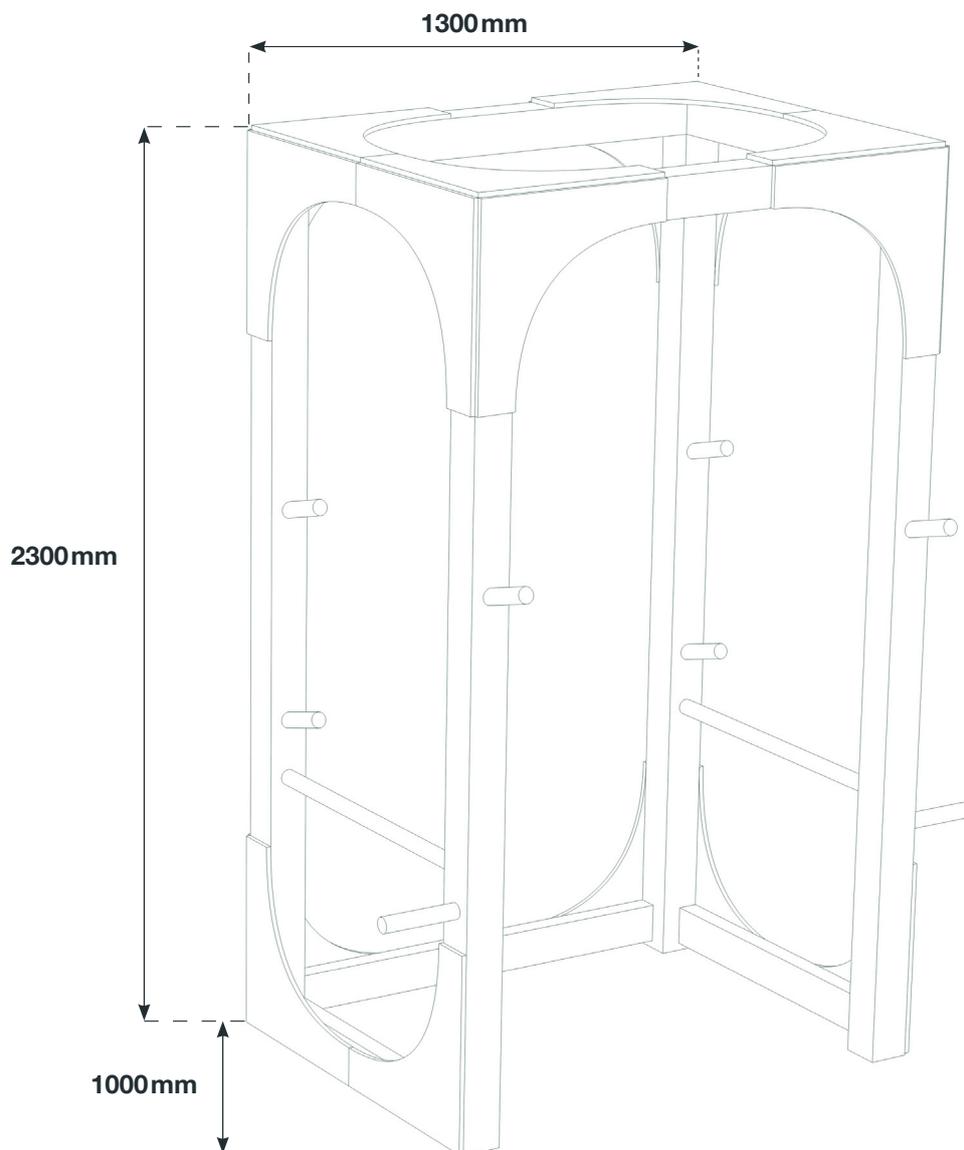
Aviso de seguridad laboral:

En este proyecto se utiliza una gran variedad de dispositivos. Presta siempre atención a tu seguridad y utiliza el equipo de protección necesario.



Diseño

Cantidad	Material	Componente	Medidas en mm
4 x	Maderas macizas para construcción	Postes de apoyo (A)	100 mm x 100 mm x 2200 mm
2 x	Maderas macizas para construcción	Marco superior (B1)	100 mm x 100 mm x 1300 mm cortadas a inglete
2 x	Maderas macizas para construcción	Marco superior (B2)	100 mm x 100 mm x 1000 mm cortadas a inglete
2 x	Maderas macizas para construcción	Postes transversales (C1)	100 mm x 50 mm x 800 mm
1 x	Maderas macizas para construcción	Postes transversales (C2)	100 mm x 50 mm x 1100 mm
16 x	Tablero de contrachapado	Conector de esquinas (D)	500 mm x 500 mm x 12 mm fresado para darle forma
2 x	Tubo de acero inoxidable	Soporte de seguridad (E)	30 mm x 2 mm x 900 mm
4 x	Tubo de acero inoxidable	Soporte para discos de pesas (F)	30 mm x 2 mm x 200 mm
10 x	Tapas para tubo	Soporte para discos de pesas (F)	Redondo 30 mm
6 x	Tubo de acero inoxidable	Soporte para barra de pesas (G)	30 mm x 2 mm x 170 mm
10 x	Tapas para tubo	Soporte para barra de pesas (G)	Redondo 30 mm



Paso 1: Acortar los postes de apoyo (A)

Acorta los cuatro postes de apoyo a la longitud deseada de 2200 mm utilizando una sierra circular de mano.



Paso 2: Cortar a inglete el marco superior (B1 y B2)

Corta dos maderas macizas para construcción a 1300 mm para los lados largos del marco superior y otras dos a 1000 mm para los lados cortos. Corta los extremos a inglete para que después encajen perfectamente entre sí.



Paso 3: Acortar los postes transversales (C1 y C2)

A continuación, acorta los postes transversales a la medida para obtener respectivamente dos piezas de 800 mm de largo y una de 1100 mm de largo.



Paso 4: Perforar agujeros

Perfora los agujeros necesarios en los postes de apoyo (A) con una broca Forstner. Para el soporte de seguridad (E) y el soporte para barra de pesas (G), perfora el agujero en un ángulo de 15°. El soporte para discos de pesas (F) se perfora en un ángulo de 90°.



Consejo:

Una plantilla de perforación te ayudará a marcar los agujeros con precisión y perforar sin desgarrar la madera.

Paso 5: Fresar y lijar los bordes

Fresa el contorno de todas las piezas de madera con la fresadora de cantos para evitar que queden bordes afilados.

A continuación, lija a fondo las superficies con la lijadora excéntrica hasta que queden bien lisas.



Paso 6: Cortar y fresar los conectores de esquinas (D)

Corta el tablero de contrachapado a la medida deseada. Para ello, corta en primer lugar ocho cuadrados (500 mm x 500 mm) y divídelos después realizando un corte diagonal.

Transfiere la forma de los conectores de esquinas a los tableros de contrachapado. Córtales aproximadamente con una sierra de calar y luego frésalos con precisión utilizando una fresadora y una fresa copiadora, incluyendo un anillo guía. A continuación, puedes pretaladrar los agujeros correspondientes con ayuda de la plantilla.



Consejo:

Aquí también te resultará útil una plantilla para marcar el radio y los agujeros de perforación para los conectores de esquinas.

Paso 7: Cortar los tubos de acero inoxidable

Corta los tubos de acero inoxidable a las longitudes adecuadas. Servirán más tarde como soporte de seguridad (E), soporte para discos de pesas (F) y soporte para barra de pesas (G). Después de cortarlos, desbarba con cuidado los bordes.



Paso 8: Montar el marco superior (B)

Une los postes para el marco superior con los extremos cortados a inglete. Estabilízalas con una correa si fuera necesario, coloca los conectores de esquinas (D) y alinéalos. Pretaladra y realiza otros dos agujeros más para no atornillar directamente a través del corte a inglete. A continuación, atorníllalo todo. Importante: atornilla los conectores de esquinas con el lado rugoso del tablón de contrachapado orientado hacia la madera.



Consejo:

Es más fácil alinear y montar el marco entre dos personas.

Paso 9: Montar los paneles laterales

Ahora puedes montar los paneles laterales. Asegúrate de que los conectores de esquinas (D) sobresalgan en la parte superior por el grosor del material del marco (B) y queden empotrados 10 mm en la parte inferior, de modo que puedan apoyarse en los postes de apoyo (A). A continuación, fija el poste travesaño inferior (C1) al poste de apoyo (A). Después, monta los paneles laterales y los postes travesaños (C1 y C2), así como los tubos de acero inoxidable (E, F, G) conforme al diagrama. Comprueba regularmente cada paso con un nivel de burbuja para asegurarte de que todo quede vertical y en ángulo recto.

Consejo:

Para nada se escurra por la parte trasera, utiliza tornillos de apriete como ayuda.



Paso 10: Colocar las tapas de los tubos

Para finalizar, puedes colocar las tapas de los tubos para los soportes.



Paso 11: ¡Coloca los discos de pesas y a entrenar!



¡Que te diviertas
reproduciéndolo!

¡TÚ
PUEDES!