

# PARKSIDE®

## DIY

### Rack de musculation



10 heures

Niveau  
DIY



## Outils

- Scie circulaire PARKSIDE PERFORMANCE avec rail de guidage
- Perceuse-visseuse sans fil PARKSIDE 20 V
- Scie sauteuse 20 V PARKSIDE PERFORMANCE
- Défonceuse 12 V PARKSIDE PERFORMANCE
- Meuleuse d'angle 20 V PARKSIDE PERFORMANCE
- Ponceuse excentrique 12 V PARKSIDE PERFORMANCE
- Affleureuse sans fil 12 V PARKSIDE PERFORMANCE
- Maillet en caoutchouc PARKSIDE PERFORMANCE
- Ébavureur manuel PARKSIDE
- Scie à ruban pour métaux PARKSIDE
- Papier abrasif PARKSIDE
- Foret Forstner PARKSIDE 30 mm
- Niveau à bulle PARKSIDE
- Lot de serre-joints à une main PARKSIDE PERFORMANCE
- Équerre avec butée PARKSIDE
- Mètre pliant PARKSIDE Performance
- Crayon à papier PARKSIDE

## Liste d'achats

- 6 x bois massif 100 mm x 100 mm x 2500 mm
- 2 x bois massif 100 mm x 50 mm x 2000 mm
- 1 x panneau multiplis 1250 mm x 2500 mm
- 1 x tube en acier inoxydable 30 mm x 4000 mm
- 10 x embouts pour tube 30 mm
- Vis à tête cylindrique 6 x 80 mm
- Vis à tête cylindrique 6 x 50 mm

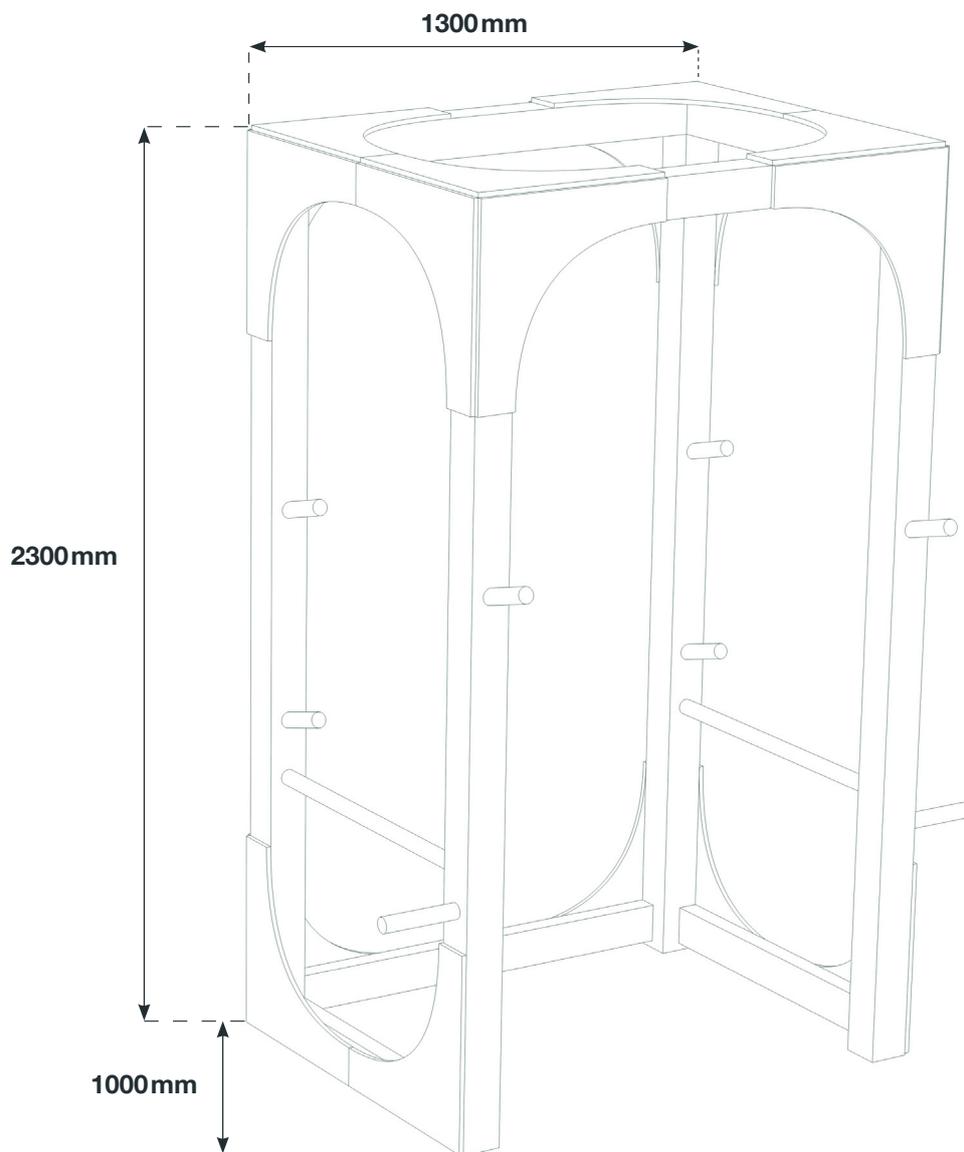
### Remarque sur la sécurité au travail :

Un grand nombre d'outils est nécessaire pour ce projet. Veille toujours sur ta sécurité et utilise l'équipement de protection nécessaire.



# Dimensions de construction

| Quantité | Matériau          | Composant                 | Dimension en mm   |
|----------|-------------------|---------------------------|---|
| 4 x      | montants en bois  | massif (A)                | 100 mm × 100 mm × 2200 mm                                 |
| 2 x      | bois massif       | pour cadre supérieur (B1) | 100 mm × 100 mm × 1300 mm<br>extrémités coupées en onglet |
| 2 x      | bois massif       | pour cadre supérieur (B2) | 100 mm × 100 mm × 1000 mm<br>extrémités coupées en onglet |
| 2 x      | traverses en bois | massif (C1)               | 100 mm × 50 mm × 800 mm                                   |
| 1 x      | traverses en bois | massif (C2)               | 100 mm × 50 mm × 1100 mm                                  |
| 16 x     | panneaux          | antidérapants (D)         | 500 mm × 500 mm × 12 mm<br>fraisés à la forme             |
| 2 x      | tube en acier     | inoxydable (E)            | 30 mm × 2 mm × 900 mm                                     |
| 4 x      | tube en acier     | inoxydable (F)            | 30 mm × 2 mm × 200 mm                                     |
| 10 x     | embouts           | pour tube (F)             | diamètre 30 mm  |
| 6 x      | tube en acier     | inoxydable (G)            | 30 mm × 2 mm × 170 mm                                     |
| 10 x     | embouts           | pour tube (G)             | diamètre 30 mm  |



# C'EST PARTI !

## Étape 1 : Raccourcis les montants (A)

Coupe les quatre montants à la longueur souhaitée à l'aide d'une scie circulaire à 2200 mm.



## Étape 2 : Découpe les éléments du cadre supérieur (B1 & B2) en coupes d'onglet

Coupe deux pièces de bois massif pour les côtés longs à 1300 mm et deux autres pour les côtés courts à 1000 mm. Coupe les extrémités en onglet pour que les pièces s'ajustent parfaitement.



## Étape 3 : Découpe les traverses (C1 & C2) à la bonne longueur

Coupe ensuite les traverses à la bonne longueur : deux pièces de 800 mm et une de 1100 mm.



## Étape 4 : Perce des trous

Perce les trous nécessaires dans les montants (A) à l'aide d'une mèche Forstner. Pour la tablette de sécurité (E) et le support d'haltères (G), perce avec un angle de 15°. La tablette pour disques (F) se perce à 90°.



### Astuce :

Un gabarit de perçage t'aide à positionner avec précision et éviter les éclats.

## Étape 5 : Fraisage et ponçage des arêtes

Fraise toutes les arêtes des pièces en bois avec une affleureuse pour éliminer les angles vifs. Ponce ensuite soigneusement les surfaces avec une ponceuse excentrique jusqu'à ce qu'elles soient bien lisses.



## Étape 6 : Découpe et fraise les équerres (D)

Découpe le panneau antidérapant aux dimensions nécessaires. Pour cela, coupe d'abord huit carrés (500 mm × 500 mm), puis divise-les en deux par une coupe en diagonale.

Reporte la forme des équerres sur les panneaux antidérapants. Découpe-les grossièrement à la scie sauteuse, puis fraise-les avec précision à l'aide d'une défonceuse et d'une fraise à copier avec bague de guidage. Ensuite, pré-perce les trous nécessaires à l'aide du gabarit.



### Astuce :

Ici aussi, un gabarit est idéal pour tracer le rayon et les perçages des équerres.

## Étape 7 : Découpe les tubes en acier inoxydable

Coupe les tubes inox aux longueurs appropriées. Ils serviront plus tard de tablette de sécurité (E), de support pour disques (F) et de support pour barres d'haltères (G). Après la coupe, ébavure soigneusement les arêtes.



## Étape 8 : Monte le cadre supérieur (B)

Assemble les poutres du cadre supérieur en alignant les coupes d'onglet. Si nécessaire, stabilise l'ensemble avec une sangle, place les équerres (D) et aligne le tout. Pré-perce et ajoute deux perçages supplémentaires pour éviter de visser directement dans la coupe d'onglet. Visse ensuite l'ensemble. Important : Fixe les équerres avec la face rugueuse du panneau antidérapant contre le bois.



### Astuce :

À deux, l'alignement et le montage du cadre sont beaucoup plus faciles.

## Étape 9 : Monte les panneaux latéraux

Tu peux maintenant installer les panneaux latéraux. Veille à ce que les équerres (D) dépassent en haut de l'épaisseur du cadre (B) et soient en retrait de 10 mm en bas, afin qu'ils reposent sur les montants (A). Fixe ensuite la traverse inférieure (C1) sur les montants (A). Monte maintenant les panneaux latéraux, les traverses (C1 & C2) ainsi que les tubes inox (E, F, G) conformément au schéma. Vérifie régulièrement avec le niveau à bulle que tout est bien d'aplomb et à angle droit.

### Astuce :

Utilise des serre-joints pour éviter que l'arrière ne glisse.



## Étape 10 : Fixe les embouts de tubes

Pour finir, fixe les embouts sur les tubes des supports.



## Étape 11 : Mets les disques en place et commence ton entraînement !



Bon bricolage !

# A VOUS DE JOUER !