



# PARKSIDE®

## FAI DA TE

### Power Rack



10 ore

DIY  
Livello



## Attrezzi

- Sega circolare manuale con guida di taglio PARKSIDE PERFORMANCE
- Trapano avvitatore a batteria da 20 V PARKSIDE PERFORMANCE
- Seghetto alternativo a batteria da 20 V PARKSIDE PERFORMANCE
- Fresatrice verticale a batteria da 12 V PARKSIDE PERFORMANCE
- Smerigliatrice angolare a batteria da 20 V PARKSIDE PERFORMANCE
- Levigatrice eccentrica a batteria da 12 V PARKSIDE PERFORMANCE
- Fresatrice verticale a batteria da 12 V PARKSIDE PERFORMANCE
- Martello in gomma PARKSIDE PERFORMANCE
- Sbavatore manuale PARKSIDE
- Sega a nastro per metallo PARKSIDE
- Carta vetrata PARKSIDE
- Punta Forstner da 30 mm PARKSIDE
- Livella a bolla PARKSIDE
- Set di morsetti a una mano PARKSIDE PERFORMANCE
- Squadra da carpentiere PARKSIDE
- Metro ripiegabile PARKSIDE PERFORMANCE
- Matita PARKSIDE

## Utensili

- 6 x Legno massiccio giuntato 100 mm x 100 mm x 2500 mm
- 2 x Legno massiccio giuntato 100 mm x 50 mm x 2000 mm
- 1 pannello compensato fenolico 1250 mm x 2500 mm
- 1 tubo in acciaio inox 30 mm x 4000 mm
- 10 tappi per tubi da 30 mm
- Viti a testa bombata 6 x 80 mm
- Viti a testa bombata 6 x 50 mm

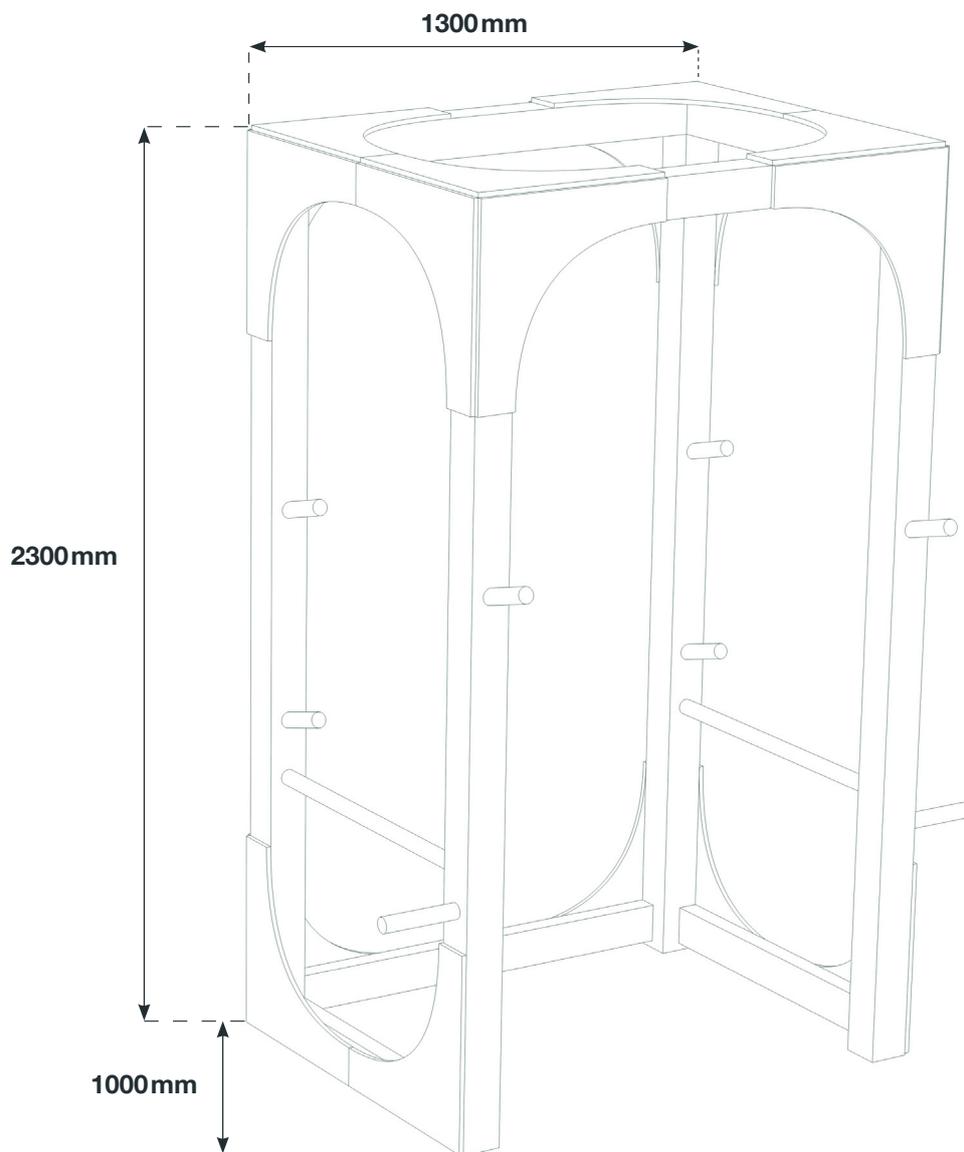
### Nota sulla sicurezza sul lavoro:

In questo progetto vengono utilizzati diversi utensili. Presta sempre attenzione alla tua sicurezza e utilizza i necessari dispositivi di protezione.



# Dimensioni

Quantità	Materiale	Componente	Dimensione in mm
4 x	Legno massiccio giuntato	Montante di sostegno (A)	100 mm x 100 mm x 2200 mm
2 x	Legno massiccio giuntato	Telaio superiore (B1)	100 mm x 100 mm x 1300 mm giuntato a 45 gradi
2 x	Legno massiccio giuntato	Telaio superiore (B2)	100 mm x 100 mm x 1000 mm giuntato a 45 gradi
2 x	Legno massiccio giuntato	Montante orizzontale (C1)	100 mm x 50 mm x 800 mm
1 x	Legno massiccio giuntato	Montante orizzontale (C2)	100 mm x 50 mm x 1100 mm
16 x	Pannello compensato fenolico	Giunto angolare (D)	500 mm x 500 mm x 12 mm fresato su misura
2 x	Tubo in acciaio	Ripiano di sicurezza (E)	30 mm x 2 mm x 900 mm
4 x	Tubo in acciaio	Rastrelliera porta manubri (F)	30 mm x 2 mm x 200 mm
10 x	Tappo per tubi	Rastrelliera porta manubri (F)	Tondo 30 mm
6 x	Tubo in acciaio	Rastrelliera porta bilancieri (G)	30 mm x 2 mm x 170 mm
10 x	Tappo per tubi	Rastrelliera porta bilancieri (G)	Tondo 30 mm



## Passo 1: Accorciare il montante di sostegno (A)

Utilizza la sega circolare portatile per accorciare i quattro montanti di sostegno alla lunghezza desiderata di 2200 mm.



## Passo 2: Giuntare a 45° il telaio superiore (B1 e B2)

Taglia due travi in legno massiccio da costruzione a una lunghezza di 1300 mm per realizzare i lati lunghi del telaio superiore e altre due a una lunghezza di 1000 mm per realizzare i lati corti. Esegui un taglio a 45° alle estremità, affinché le travi si incastrino perfettamente tra loro.



## Passo 3: Taglia i montanti orizzontali (C1 & C2) alla lunghezza desiderata

Accorcia i montanti orizzontali in modo da ottenere due pezzi lunghi 800 mm ciascuno e un altro pezzo lungo 1100 mm.



## **Passo 4: Praticare i fori**

Pratica i fori necessari nei montanti di sostegno (A) utilizzando una punta Forstner. Per il ripiano di sicurezza (E) e la rastrelliera porta bilancieri (G), pratica un foro con un angolo di 15°. Per la rastrelliera porta manubri (F) pratica un foro con un angolo di 90°.



### **Consiglio:**

Una dima di foratura ti consentirà di posizionare il materiale con precisione e forare senza scheggiature.

## **Passo 5: Fresare e levigare i bordi**

Fresa le parti in legno su tutti i lati con la fresatrice verticale, per smussare i bordi taglienti. Poi leviga accuratamente le superfici con la levigatrice eccentrica fino a renderle completamente lisce.



## **Passo 6: Tagliare e fresare i giunti angolari (D)**

Taglia il pannello compensato fenolico alla dimensione richiesta. Per prima cosa, sega otto quadrati da 500 mm x 500 mm, che poi dividerai con un taglio diagonale.

Riproduci la forma dei giunti angolari sul compensato fenolico. Ritagliali grossolanamente con il seghetto alternativo, quindi fresali con precisione usando la fresatrice verticale e una fresa a copiare con anello di spinta. Infine, puoi preforare i fori corrispondenti aiutandoti con la dima.



### **Consiglio:**

Anche in questo caso è opportuno utilizzare una dima per tracciare il raggio e i fori per le staffe angolari.

## **Passo 7: Tagliare i tubi in acciaio inox**

Taglia i tubi in acciaio inox alle lunghezze appropriate.

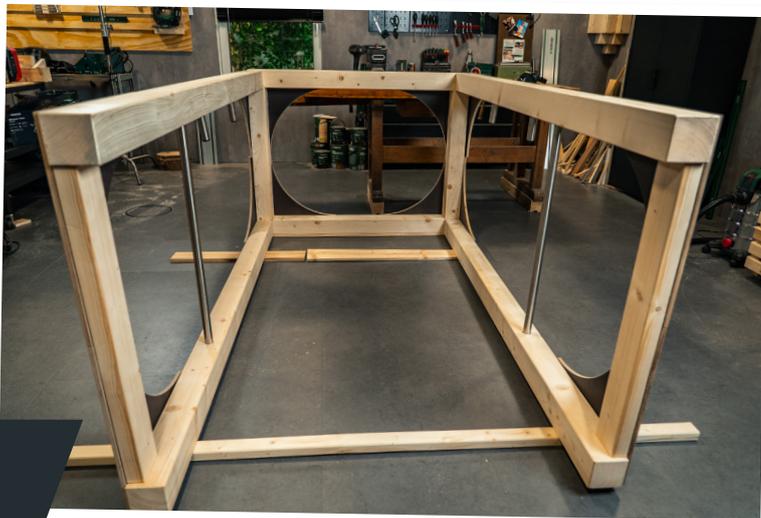
Questi tubi serviranno in seguito come ripiano di sicurezza (E), rastrelliera porta manubri (F) e rastrelliera porta bilancieri (G).

Successivamente, sbava con cura i bordi tagliati.



## **Passo 8: Montare il telaio superiore (B)**

Posiziona le travi del telaio superiore unendo le giunzioni a 45°. Se necessario, stabilizzale con una cinghia, posiziona i giunti angolari (D) e allinea il tutto. Prefora e poi pratica altri due fori in modo da non avvitarle direttamente nelle giunzioni a 45°. Avvita quindi tutti i componenti insieme. Importante: avvita i giunti angolari con il lato ruvido del pannello compensato fenolico rivolto verso il legno.



### **Consiglio:**

Il telaio è più facile da allineare e montare con l'aiuto di un'altra persona.

## **Passo 9: Montare i pannelli laterali**

Ora puoi montare i pannelli laterali. Assicurati che i giunti angolari (D) sporgano nella parte superiore quanto lo spessore del telaio (B) e rientrino di 10 mm nella parte inferiore, affinché possano poggiare sui montanti di sostegno (A). Successivamente, fissa il montante orizzontale inferiore (C1) ai montanti di sostegno (A). Monta ora i pannelli laterali, i montanti orizzontali (C1 & C2) e i tubi in acciaio (E, F, G), seguendo lo schema. Controlla regolarmente con la livella che tutto sia perfettamente verticale e ad angolo retto.



### **Consiglio:**

Per impedire che sul retro qualcosa slitti via durante il montaggio, utilizza dei morsetti come supporto

## Passo 10: Fissare i tappi per tubi

Infine, fissa i tappi alle estremità dei tubi dei vari ripiani.



## Passo 11: Posiziona i manubri e inizia ad allenarti!



**Buon divertimento!**

**PUOI**  
**FARCELA!**