

DIY

Banc de musculation

Matériel :

Élément	Matériel	Quantité	Dimensions en mm
Surface d'assise du banc	Planche de lamellé	1x	18 x 300 x 1200 mm
Banc	Bois équarri	2x	40 x 80 x 432 mm
Sous-construction (extrémité de tête)		1x	40 x 80 x 392 mm
Banc	Bois équarri	2x	40 x 80 x 432 mm
Sous-construction (extrémité des pieds)		2x	40 x 80 x 392 mm
Banc	Bois équarri	1x	40 x 80 x 940 mm
Sous-construction (traverse)			
Barres pour dépose	Bois équarri, biseauté à 45°	2x	40 x 80 x 1110 mm
	Bois équarri, biseauté à 45°	2x	40 x 80 x 950 mm
	Bois équarri, biseauté à 45°	2x	40 x 80 x 910 mm
Pied de la dépose	Bois équarri	2x	40 x 80 x 560 mm
Pied du renfort	Bois équarri, biseauté à 45°	4x	40 x 80 x 311 mm
Liaison pour dépose	Bois équarri	2x	40 x 80 x 1130 mm
Liaisons	Vis à tête fraisée (avec filetage partiel)	2x	40 x 80 x 1130 mm
		25x	50 x 70 mm
		10x	50 x 100 mm
		20x	4,5 x 50 mm

Autre matériel

- 7x barres dimensions 40 x 80 x 2500 mm
- 25x vis à tête fraisée avec filetage partiel 5 x 70 mm
- 10x vis à tête fraisée avec filetage partiel 5 x 100 mm
- 20x vis à tête fraisée avec filetage partiel 4,5 x 50 mm
- Colle PU

Outils

- Scie circulaire à onglet PARKSIDE®
- Perceuse-visseuse sans fil 20 VPARKSIDE®
- Foret à bois PARKSIDE®
- Scie sauteuse pendulaire sans fil 20 V PARKSIDE®
- Étau de menuisier PARKSIDE®
- Bloc abrasif et papier abrasif P 120
- Ponceuse à bande avec papier abrasif P 120 PARKSIDE®
- Ponceuse excentrique sans fil PARKSIDE®

C'EST PARTI

Remarque relative à la protection du travail :



De nombreux outils sont utilisés pour ce projet.

Étape 1 : Découpe à longueur et biseautage

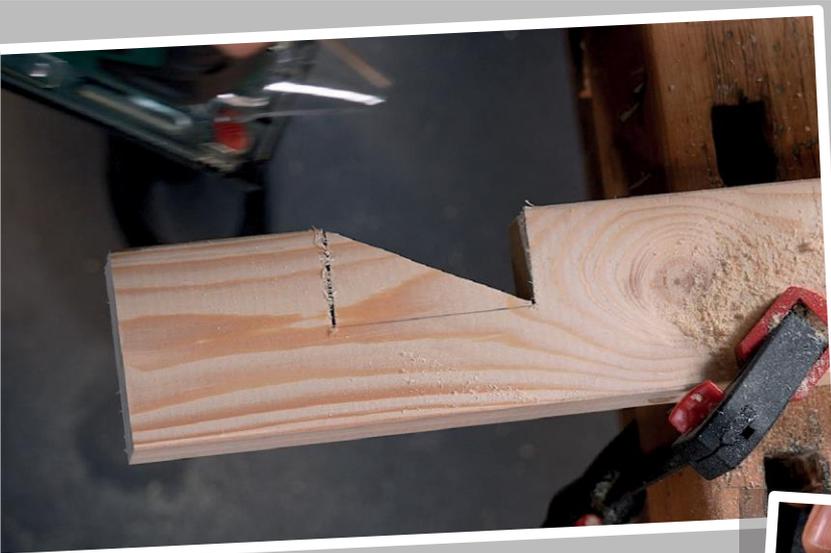
Commencez par les parties latérales de la dépose pour la barre d'haltère longue. Pour ce faire, découpez vos barres à longueur comme indiqué dans le tableau et biseautez-les. Grâce au réglage de l'onglet en continu sur la scie circulaire à onglet, cette opération est un jeu d'enfant.



Étape 2 : Encochage des barres

Posez les pièces les unes à côté des autres telles qu'elles doivent être assemblées par la suite. Repérez maintenant votre élément avec une équerre de menuisier.

Ainsi, vous saurez à tout moment où se trouvent l'avant et l'arrière.



La barre du milieu doit maintenant être encochée, cela signifie qu'un évidement doit être scié.

Repérez la moitié de l'épaisseur de matière au niveau des deux faces de la barre et tracez une ligne de référence de 80 mm.

Sciez maintenant en diagonale avec la scie sauteuse pendulaire sans fil 20 V dans l'angle de votre évidement.

D'abord dans un coin, et ensuite dans

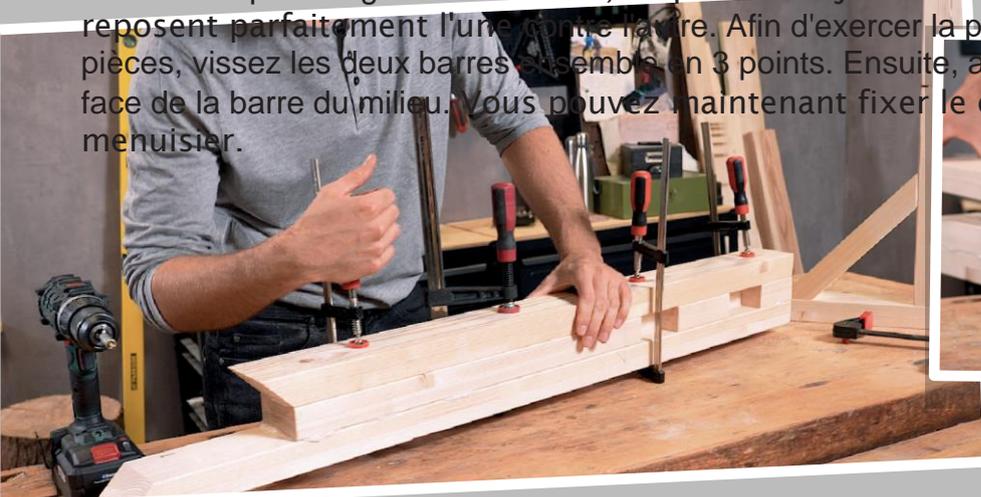
le coin opposé. Ensuite, sciez le morceau restant le long de la ligne de référence.



Comme pour toutes les surfaces fraîchement coupées, cassez maintenant l'arête avec un peu de papier abrasif.

Étape 3 : Vissage et collage des parties latérales

Commencez par appliquer de la colle sur une face de la barre du milieu et déposez-la sur l'une des barres plus longues. Ce faisant, respectez toujours votre repères, afin que vos barres reposent parfaitement l'une contre l'autre. Afin d'exercer la pression nécessaire sur les deux pièces, vissez les deux barres ensemble en 3 points. Ensuite, appliquez de la colle sur l'autre face de la barre du milieu. Vous pouvez maintenant fixer le collage avec un étau de menuisier.



Répétez aussi ces étapes pour la seconde partie latérale.

Étape 4 : Pieds du banc

Tandis que la colle serre vos parties latérales, découpez les barres à longueur pour les pieds du banc. Appliquez maintenant de la colle sur les deux barres du milieu et placez chacune d'elles sur les éléments extérieurs respectifs.

Fixez-les à nouveau avec deux vis.

Ensuite, appliquez de la colle sur l'une des barres du milieu et pressez les deux pièces l'une sur l'autre.



Fixez à nouveau le pied à l'aide de l'étau de menuisier.

Pour le pied situé au niveau de la partie de tête du banc, les deux parties extérieures sont collées sur la pièce du milieu et aussi vissées fermement.

Si toutes les pièces collées ont séché, vous pouvez racler délicatement la colle en excès avec un ciseau à bois.

Étape 5 : Parties latérales des repose-pieds

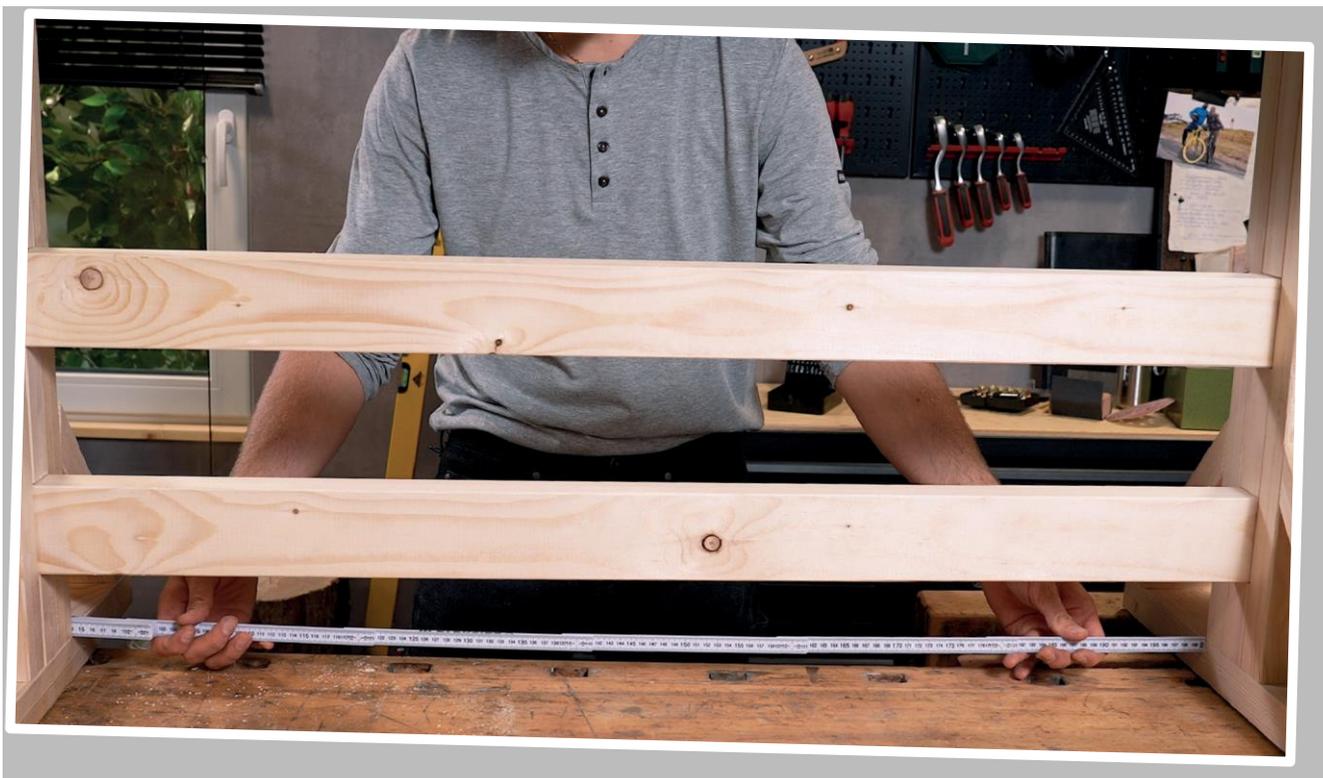
Coupez les repose-pieds à longueur pour les parties latérales et fixez tout d'abord la partie la plus longue au milieu par le dessous avec deux vis. Fixez tout d'abord les deux repose-pieds latéraux avec des pinces et orientez-les. Pré-percez les trous de vissage afin d'éviter que le matériau s'arrache. Maintenant, vous pouvez relier les repose-pieds avec 2 vis chacun.



Répétez aussi ces étapes pour la seconde partie latérale.

Étape 6 : Liaison des parties latérales

Les pièces de liaison coupées à longueur sont enfoncées respectivement dans les encoches et vissées par l'extérieur. Cependant, avant de visser à fond, mesurez le parallélisme des parties latérales. Elles doivent avoir le même écart en haut, au milieu et en bas.



Étape 7 : La surface d'assise

Pour commencer, arrondissez la surface d'assise au niveau des coins. Pour cela, prenez un objet doté d'un rayon de taille moyenne, par ex. un rouleau de ruban adhésif. Posez-le sur les angles et tracez l'arrondi. Avec une scie sauteuse, sciez et poncez avec une ponceuse à bande pour obtenir un aspect lisse.



La surface d'assise étant destinée à être en contact avec le corps par la suite, poncez la surface avec la ponceuse excentrique

Étape 8 : Assemblage du banc

Posez la traverse de liaison par le haut sur les pièces du pied, de manière à ce que les arêtes extérieures affleurent. Enfoncez la traverse par le haut en tapotant délicatement dessus et vissez-la par le haut avec les parties du pied.



Déposez maintenant la surface d'assise et positionnez-la. Tracez un repère et décrochez à nouveau la surface d'assise. Pré-percez les trous dans la traverse afin que, lorsque vous vissez à fond la surface d'assise par le dessous, les vis serrent aussi correctement dans la surface d'assise mince.

Étape 9 : Assemblage de toutes les parties

Tracez le milieu sur les deux éléments de liaison horizontaux de la dépose et sur le pied. Marquez-les maintenant fente centra



Maintenant, plus rien ne vous arrête, vous et votre banc

**PRENEZ
LES
CHOSSES EN**





PARKSIDE®

