

PARKSIDE®

DIY Halterbank

Materiaal:

Onderdeel	Materiaal	Hoeveelheid	Afmeting in mm
Ligvlak bank	Verlijmde houten plaat	1x	18 x 300 x 1200 mm
Bank	Kanthout	2x	40 x 80 x 432 mm
onderconstructie (hoofdeinde)	Kanthout	1x	40 x 80 x 392 mm
Bank	Kanthout	2x	40 x 80 x 432 mm
onderconstructie(voeteneinde)	Kanthout	2x	40 x 80 x 392 mm
Bank	Kanthout	1x	40 x 80 x 940 mm
onderconstructie (verbinding)	Kanthout	1x	40 x 80 x 940 mm
Stangen rek	Kanthout, 45° verstek	2x	40 x 80 x 1110 mm
	Kanthout, 45° verstek	2x	40 x 80 x 950 mm
	Kanthout	2x	40 x 80 x 910 mm
Voet van rek	Kanthout	2x	40 x 80 x 560 mm
Voet versterking	Kanthout, 45° verstek	4x	40 x 80 x 311 mm
Verbinding van rek	Kanthout	2x	40 x 80 x 1130 mm
Verbindingen	Verzonken schroeven (deels met schroefdraad)		2x40 x 80 x 1130 mm
		25x	50 x 70 mm
		10x	50 x 100 mm
		20x	4,5 x 50 mm

Ander materiaal

- 7x balken afmetingen 40 x 80 x 2500 mm
- 25x verzonken schroeven, deels met schroefdraad 5 x 70 mm
- 10x verzonken schroeven, deels met schroefdraad 5 x 100 mm
- 20x verzonken schroeven, deels met schroefdraad 4,5 x 50 mm
- PUR-lijm

Gereedschap

- PARKSIDE® kap- en verstekzaag
- PARKSIDE® 20V accu-schroefboormachine
- PARKSIDE® houtboor
- PARKSIDE® 20V accu-pendeldecoupeerzaag
- PARKSIDE® schroefklemmen
- Schuurblok en schuurpapier P120
- PARKSIDE® bandschuurmachine met P120 schuurpapier
- PARKSIDE® accu-excenterschuurmachine

BEGINNEN MAAR!

Informatie over veilig werken:

Bij dit project worden diverse gereedschappen gebruikt. Neem altijd je veiligheid in acht en gebruik de nodige beschermingsmiddelen.



Stap 1: Op lengte zagen en afschuinen

Begin met de zij-elementen voor het rek voor de lange gewichtsstangen. Om dit te doen, zaag je de balken op de maten uit de tabel, en zaag je de balken in verstek die in verstek gezaagd moeten worden. Dankzij de traploze verstekinstelling van de kap- en verstekzaag is dat een fluitje van een cent.



Stap 2: Balken inkepen

Leg de stukken zo tegen elkaar zoals ze later worden samengevoegd.
Markeer nu je onderdeel met een bouwhaak.
Zo verlies je niet het overzicht over wat de voor- en achterkant is.



De middelste balk moet nu worden inge-keept, wat betekent dat een uitsparing moet worden gezaagd. Markeer de halve dikte van het materiaal op beide zijden van de balk en teken een basislijn van 80 mm.

Zaag nu diagonaal in de hoek van je uitsparing met de 20 V accu-pendeldecoupeerzaag. Eerst in de ene, dan in de andere hoek. Vervolgens zaag je het resterende stuk langs de basislijn eruit.

Zoals met alle vers gezaagde oppervlakken, schuin je de rand nog af met schuurpapier.



Stap 3: Zijstukken vastschroeven & lijmen

Doe eerst lijm aan één kant van de middelste balk en leg deze op een van de langere balken. Let daarbij altijd op je markering, zodat je balken ook goed op elkaar zitten. Om de nodige druk op de twee delen uit te oefenen schroef je de twee balken op 3 plaatsen aaneen. Doe dan lijm op de andere kant van de middelste balk. Nu kun je de constructie vastzetten met schroefklemmen.



Herhaal deze stap ook voor het tweede zij-element.

Stap 4: Bankvoeten

Terwijl de lijm op je zij-elementen droogt, zaag je de balken voor de voeten van de bank op maat. Doe nu lijm op de twee middelste balken en leg ze op de buitenste.

Zet ze weer vast met twee schroeven.

Vervolgens doe je lijm op een van de middelste balken en druk je de twee delen op elkaar.

Zet de voet weer vast met schroefklemmen.



Voor de voet aan de kop van de bank worden de twee buitenste delen aan het middelste deel gelijmd en eveneens vastgeschroefd.

Wanneer alle gelijmde onderdelen gedroogd zijn, kun je de overtollige lijm er voorzichtig afschrapen met een beitel.

Stap 5: Voetsteunen zij-elementen

Zaag de voetsteunen voor de zij-elementen op maat en bevestig het langste deel eerst in het midden van onderen met twee schroeven. Zet eerst de twee zijsteunen vast met klemmen en lijn ze uit. Boor de schroefverbindingen voor om te voorkomen dat het materiaal barst. Nu kun je elke steun verbinden met 2 schroeven.



Herhaal deze stap ook voor het tweede zij-element.

Stap 6: Zij-elementen verbinden

De op maat gezaagde verbindingstukken worden in de inkepingen gestoken en van buitenaf vastgeschroefd. Maar voordat je ze vastschroeft, moet je eerst meten of de zij-elementen parallel lopen. Ze moeten bovenaan, in het midden en onderaan dezelfde afstand hebben.



Stap 7: Het ligvlak

Rond eerst de hoeken van het ligvlak af. Neem hiertoe een voorwerp met een middelgrote straal, bijvoorbeeld een rol plakband. Leg dit op de hoeken en teken de kromming na. Zaag ze met een decoupeerzaag en schuur ze glad met een bandschuurmachine.



Omdat het ligvlak later in contact komt met het lichaam, schuur je het oppervlak met de excentrische schuurmachine glad en behandel je het met lijnolie.

Stap 8: Bank in elkaar zetten

Leg de verbindingstraverse van boven op de voetstukken zodat de buitenranden gelijk liggen. Tik de traverse voorzichtig van boven erin en schroef hem van boven vast aan de voetstukken.



Leg nu het ligvlak erop en kijk dat dit goed ligt. Teken een markering en haal het ligvlak weer eraf. Boor de gaten in de traverse voor, zodat wanneer je het ligvlak van onderaf vastschroeft, de schroeven ook goed vastdraaien in het dunne ligvlak.

Stap 9: Alle onderdelen samenvoegen

Teken het midden op beide horizontale verbindingstukken van het rek en op de voet van het hoofdeinde. Plaats de middellijn op de middellijn en schroef deze onder de bank.



Nu is het alleen nog een kwestie van flink trainen!

JE KUNT HET!





PARKSIDE®

