



PARKSIDE®

DIY

Hantelbank

Material:

Bauteil	Material	Menge	Maß in mm
Bank Liegefläche	Leimholzbrett	1x	18 x 300 x 1200 mm
Bank	Kantholz	2x	40 x 80 x 432 mm
Unterkonstruktion (Kopfende)		1x	40 x 80 x 392 mm
Bank	Kantholz	2x	40 x 80 x 432 mm
Unterkonstruktion (Fußende)		2x	40 x 80 x 392 mm
Bank	Kantholz	1x	40 x 80 x 940 mm
Unterkonstruktion (Travers)			
Stangen Ablage	Kantholz, 45° angeschrägt	2x	40 x 80 x 1110 mm
	Kantholz, 45° angeschrägt	2x	40 x 80 x 950 mm
	Kantholz	2x	40 x 80 x 910 mm
Fuß Ablage	Kantholz	2x	40 x 80 x 560 mm
Fuß Versteifung	Kantholz, 45° angeschrägt	4x	40 x 80 x 311 mm
Verbindung Ablage	Kantholz	2x	40 x 80 x 1130 mm
Verbindungen	Senkkopfschrauben (mit Teilgewinde)	2x	40 x 80 x 1130 mm
		25x	50 x 70 mm
		10x	50 x 100 mm
		20x	4,5 x 50 mm

Sonstiges Material

- 7x Balken Maß 40 x 80 x 2500 mm
- 25x Senkkopfschrauben mit Teilgewinde 5 x 70 mm
- 10x Senkkopfschrauben mit Teilgewinde 5 x 100 mm
- 20x Senkkopfschrauben mit Teilgewinde 4,5 x 50mm
- PU-Leim

Werkzeuge

- PARKSIDE® Kapp- & Zugsäge
- PARKSIDE® 20V Akku-Bohrschrauber
- PARKSIDE® Holzbohrer
- PARKSIDE® 20V Akku-Pendelhubstichsäge
- PARKSIDE® Schraubzwingen
- Schleifblock und P 120 Schleifpapier
- PARKSIDE® Bandschleifer mit P 120 Schleifpapier
- PARKSIDE® Akku-Exzentrerschleifer

LOS GEHT'S

Arbeitsschutz-Hinweis:

Bei diesem Projekt kommt eine Vielzahl an Geräten zum Einsatz. Achte bitte stets auf deine Sicherheit und verwende die nötige Schutzausrüstung.



Schritt 1: Ablängen und Anschrägen

Fange mit den Seitenteilen der Ablage für die Langhantelstange an. Dafür Längst du deine Balken, wie in der Tabelle angegeben ab und schränkst die jeweiligen Balken an. Dank der stufenlosen Gehrungseinstellung an der Kapp- und Zugsäge geht das kinderleicht.



Schritt 2: Balken ausklinken

Lege dir die Teile so aneinander, wie sie später zusammengefügt werden.
Markiere dir nun dein Bauteil mit einem Schreinerdreieck.
So verlierst du nicht den Überblick darüber wo vorne und hinten ist.



Der mittlere Balken muss nun ausgeklinkt werden, das bedeutet es muss eine Aussparung gesägt werden. Markiere dir die halbe Materialstärke an beiden Seiten des Balkens und zeichne eine Grundlinie von 80mm an.

Nun sägst du mit der 20V Akku-Pendelhubstichsäge diagonal in die Ecke deiner Aussparung. Erst in die Eine, dann in die Andere. Anschließend sägst du das restliche Stück entlang der Grundlinie aus.

Wie bei allen frischgeschnittenen Flächen, brichst du noch die Kante mit etwas Schleifpapier.



Schritt 3: Seitenteile verschrauben & verleimen

Gib zunächst Leim auf eine Seite des mittleren Balkens und lege ihn auf einen der längeren Balken. Beachte dabei immer deine Markierung, damit deine Balken auch richtig aneinander sitzen. Um den erforderlichen Druck auf die zwei Teile auszuüben, schraubst du die zwei Balken an 3 Stellen zusammen. Anschließend gibst du Leim auf die andere Seite des mittleren Balkens. Nun kannst du die Verleimung mit Schraubzwingen fixieren.



Wiederhole diese Schritte auch für das zweite Seitenteil.

Schritt 4: Bankfüße

Während der Leim deiner Seitenteile anzieht, linge die Balken für die Füße der Bank ab. Gebe nun Leim auf die zwei mittleren Balken und lege sie auf den jeweils Äußeren.

Fixiere diese wieder mit zwei Schrauben.

Anschließend gebe Leim an einen der mittleren Balken und drücke die zwei Teile aufeinander.

Fixiere den Fuß wieder mit Schraubzwingen.



Für den Fuß am Kopfteil der Bank werden die beiden Außenteile an das mittlere Teil geleimt und ebenfalls festgeschraubt.

Wenn alle geleimten Teile getrocknet sind, kannst du den überstehenden Leim mit einem Stechbeitel vorsichtig abschaben.

Schritt 5: Fußstützen Seitenteile

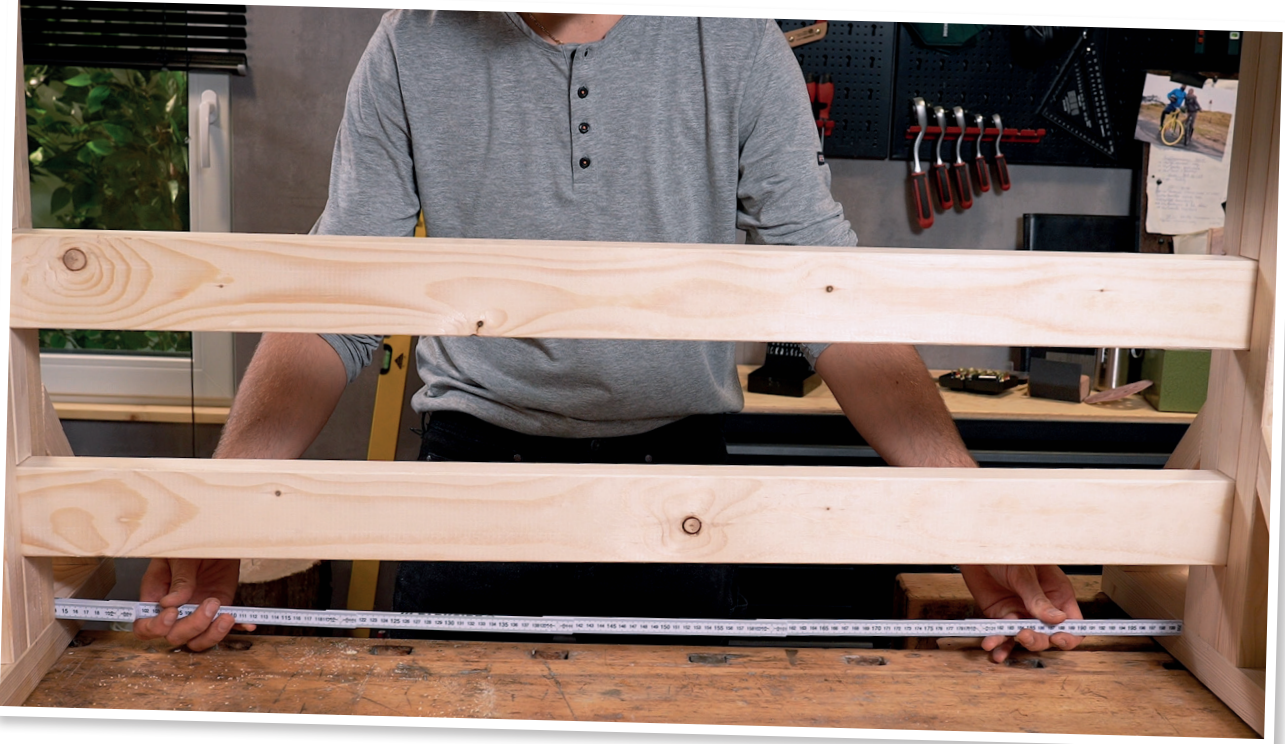
Länge die Fußstützen für die Seitenteile ab befestige das längste Teil zuerst mittig von unten mit zwei Schrauben. Fixieren die beiden seitlichen Stützen zuerst mit Klemmen und richte sie aus. Bohre die Verschraubungen vor, um zu verhindern, dass das Material ausreißt. Jetzt kannst du die Stützen mit jeweils 2 Schrauben verbinden.



Wiederhole diese Schritte auch für das zweite Seitenteil.

Schritt 6: Seitenteile verbinden

Die abgelängten Verbindungsstücke werden jeweils in die Ausklinkungen gesteckt und von außen festgeschraubt. Bevor du jedoch festschraubst, messe die Parallelität der Seitenteile. Sie sollten oben, in der Mitte und unten jeweils den gleichen Abstand haben.



Schritt 7: Die Liegefläche

Als erstes rundest du die Liegefläche an den Ecken ab. Nimm dir dazu ein Objekt mit einem mittelgroßen Radius, z.B. eine Paketbandrolle. Lege sie an den Ecken an und zeichne die Rundung an. Säge sie mit einer Stichsäge nach und schleife sie mit einem Bandschleifer glatt.



Da die Liegefläche später Körperkontakt haben wird, schleife die Fläche mit dem Exzentrerschleifer ab und behandle sie mit Leinöl.

Schritt 8: Bank zusammenbauen

Lege das Verbindungstravers von oben auf die Fußteile, sodass die Außenkanten bündig sind. Klopfe das Travers von oben vorsichtig rein und schraube es von oben mit den Fußteilen zusammen.



Lege nun die Liegefläche auf und vermittele sie. Zeichne dir eine Markierung an und nehme die Liegefläche wieder runter. Bohre die Löcher im Travers vor damit, wenn du von unten die Liegefläche festschraubst, die Schrauben auch gut in der dünnen Liegefläche anziehen.



Schritt 9: Zusammenfügen aller Teile

Zeichne dir die Mitte auf beiden horizontalen Verbindungsteilen der Ablage an und auf dem Fuß des Kopfteils. Lege Mittelriß an Mittelriß und schraube unter der Bank fest.



Jetzt steht dir und deinem Muskelaufbau nichts mehr im Weg!

**DU
PACKST
DAS!**





PARKSIDE®

