

Bau Deine eigene Klimmzugstange!

Das brauchst Du:

Werkzeuge:

- Säge
- Akkuschauber
- Forstnerbohrer
- Maßband
- Bleistift
- Gehrungslade
- Holzbalken gehobelt 2100 x 44 x 94 mm
- 1 x Rundholz 40 x 2250 mm

Anleitung

Schritt 1 Miss die Balken aus und markiere sie. Du brauchst:

- 2 x 35 cm Balken
- 2 x 45 cm Balken

Schritt 2 Nun säge die Balken zu.

Tipp: Verwende dazu eine Gehrungslade.

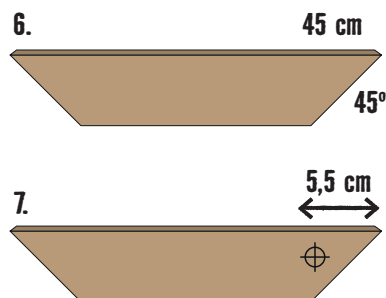
Schritt 3 Mache auf beiden Seiten der 35 cm Balken ein Loch. Miss die Positionen der Löcher 2,5 cm vom Ende entfernt und markiere sie mit dem Bleistift.

Schritt 4 Bohre die Löcher mit einem Holzbohrer (6 mm) vor.

Schritt 5 Verwende dann einen Forstnerbohrer, um perfekt runde Löcher zu bohren. Bohre die Löcher ungefähr 1,5 cm tief. Achte darauf, dass Du den Bohrer in einem 90 Grad Winkel hältst.

Schritt 6 Nimm nun die zwei 45 cm Balken und schneide einen Winkel von 45 Grad an den Seiten. Verwende dazu die Gehrungslade.

Schritt 7 Mache auf beiden Seiten der 45 cm Balken ein Loch. Miss die Positionen der Löcher 5,5 cm vom Ende entfernt und markiere sie mit einem Bleistift.



HORNBACK

HOME GYM

BAU DEINEN FITNESSRAUM



HORNBACK

Es gibt immer was zu tun.

Schritt 8 Bohre die Löcher wieder mit dem Holzbohrer (6 mm) vor.

Schritt 9 Verwende dann einen Forstnerbohrer, um perfekt runde Löcher zu bohren. Bohre die Löcher ungefähr 1,5 cm tief. Achte darauf, dass Du den Bohrer in einem 90 Grad Winkel hältst.

Schritt 10 Markiere das Rundholz bei 90 cm und schneide es gerade ab.
Tipp: Verwende dabei eine Gehrungslade.

Schritt 11 Zerlege die Sprossenwand nun so, dass Du die Klimmzugstange daran befestigen kannst.

Schritt 12 Platziere die Klimmzugstange auf den beiden oberen Sprossen der Leiter. Schiebe die 35 cm Stangen über die obersten Sprossen der Sprossenwand und die 45 cm Stangen über die Sprosse darunter. Baue nun die Leiter wieder zusammen.

Schritt 13 Schiebe den 90 cm Stab durch die Löcher.

Schritt 14 Befestige nun alles – die gerade Stange, den runden Stab und die Schrägen – mit jeweils einer lange Schraube, ca. 90 mm, damit alles richtig gesichert ist. Tu dies auf beiden Seiten.

Schritt 15 Montiere die gesamte Konstruktion an der Wand.



Los geht's!

