

# Bau Deine eigene Sprossenwand!

## Das brauchst Du:

### Werkzeuge:

- Säge
- Bohrmaschine
- Holzbohrer
- Gehrungslade
- Bleistift

### Materialien:

- 2 x Fichtenbalken 2700 x 44 x 94 mm
- 3 x Rundholz Fichte ø 40 mm Länge 2250 mm
- 32 Schrauben

**Tipp:** 1 x Forstnerbohrer Durchmesser 40 mm

## Anleitung:

Bereite die beiden Balken vor.

**Schritt 1** Miss beide Balken auf 2,20 m und mache eine Markierung mit dem Bleistift. So bestimmst Du die Höhe der Sprossenwand.

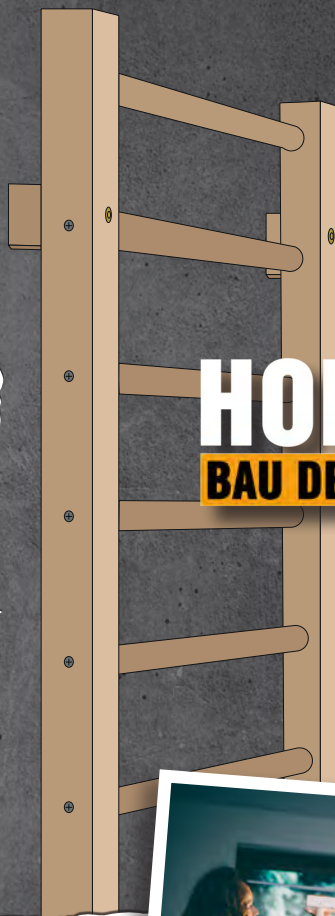
**Schritt 2** Dann säg die Balken zu.  
**Tipp:** Verwende dazu eine Gehrungslade. Bewahre die verbleibenden Balkenstücke auf. Sie werden in Schritt 9 erneut benötigt.

**Schritt 3** Nun markiere an den Balken die Punkte für die Sprossen im folgenden Abstand (von unten beginnend): 5 cm – 35 cm – 65 cm – 95 cm – 125 cm – 155 cm – 185 cm – 215 cm. Mache die Markierungen immer in der Mitte des Balkens.

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

**Schritt 5** Verwende dann einen Forstner-Bohrer, um perfekt runde Löcher zu bohren. Bohre die Löcher ca. 1,5 cm tief. Stell sicher, dass Du den Bohrer in einem Winkel von 90 Grad hältst.

**Schritt 6** Wiederhole die Schritte 1-5 am zweiten Balken.



**HORN**BACH

**HOME**  **GYM**

**BAU DEINEN FITNESSRAUM**



**HORN**BACH 

Es gibt immer was zu tun.

## Mach acht Sprossen.

**Schritt 7** Mit der Länge der Sprossen bestimmst Du die Breite Deiner Sprossenwand, in diesem Beispiel 75 cm. Mache aus jedem der 3 Rundhölzer 3 Teile zu je 75 cm. Markiere alles mit einem Bleistift.

**Schritt 8** Dann säg die Rundhölzer zu.  
**Tipp:** Verwende dabei eine Gehrungslade.

**Schritt 9** Nun benötigst Du die Balkenstücke, die Du in Schritt 2 aufgehoben hast, um Abstandhalter herzustellen. Markiere die Balken bei 4 cm (mindestens 4 x). Die Breite der Abstandshalter bestimmt, wie weit die Sprossenwand von der Wand entfernt ist.

**Schritt 10** Dann säg die Abstandshalter zu. Dies kannst Du mit der Gehrungslade machen.



## Montieren

Hol Dir einen Projektpartner der Dir bei den nächsten Schritten hilft!

**Schritt 11** Setze die erste Sprosse in die ersten Löcher der beiden Balken und schraube sie an. Das Einschrauben bietet Halt, sodass Ihr die anderen Sprossen leicht zwischen den Balken platzieren könnt.

**Schritt 12** Platziere nun die restlichen Sprossen zwischen den beiden Balken. Stell sicher, dass Dein Projektpartner die obere Stange ein wenig anhebt und senkt, wenn die Sprosse dazwischen platziert wird.

**Schritt 13** Wenn alle Sprossen zwischen den Balken platziert sind, schraube alle Balken und Sprossen fest zusammen, so dass sie sich nicht drehen können.

**Schritt 14** Montiere dann die Abstandshalter. Mach das sowohl oben als auch unten, 20 cm vom oberen/unteren Rand der Sprossenwand entfernt.

**Schritt 15** Bohre nun die Löcher für die Wandhalterung vor. Mache die Löcher auf der Höhe der Abstandshalter und verwende einen Holzbohrer (8 mm).

**Schritt 16** Prüfe nun alles. Stelle die Sprossenwand gegen die Wand und überlege: Passt Deine Sprossenwand so?

**Schritt 17** Markiere die Stellen an der Wand, an der Du die Sprossenwand befestigst.

**Schritt 18** Bohre die Löcher in die Wand mit einem Betonbohrer (8 mm), bohre die Löcher mindestens 15 cm tief. Stecke dann die Dübel in die Wand.

**Schritt 19** Befestige die Sprossenwand nun an der Wand: Schraube sie durch die vorgebohrten Löcher an die Wand mit den Konstruktionsschrauben.



Die Sprossenwand ist fertig

für das Work-Out!