

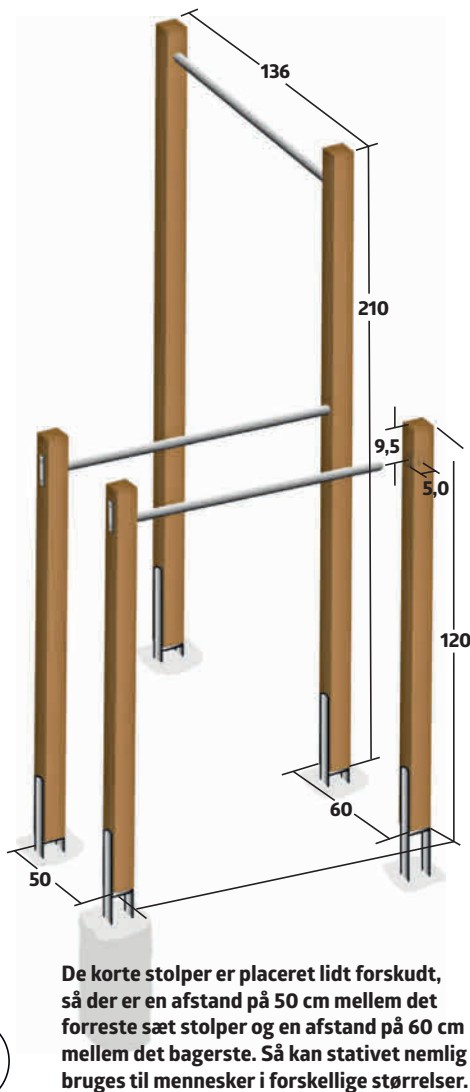
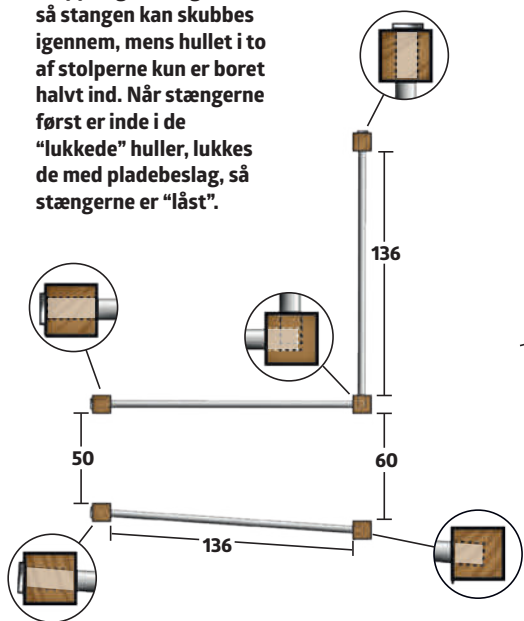
Fitness i baghaven

Med fem stolper,
et par stænger
og nogle kraftige
beslag kan du lave
stativet her, så du
kan træne hjemme
i baghaven.



Hvis du er mere til træning i det fri end i et fitnesscenter, kan du overveje at lave dette træningsstativ i din have. **Konstruktionen er superenkel, så det er et overkommeligt projekt,** der først giver dig sved på panden, når det står færdigt.

I tre af stolperne er hullet i toppen gennemgående, så stangen kan skubbes igennem, mens hullet i to af stolperne kun er boret halvt ind. Når stængerne først er inde i de "lukkede" huller, lukkes de med pladebeslag, så stængerne er "låst".



Gør Det Selv



SVÆRHEDSGRAD

Projektet er enkelt og overskueligt. Vær omhyggelig med støbningen og justeringen af stolperne, så de står helt lige.

LET

SVÆRT



TIDSFORBRUG

2 dage



PRIS

Ca. 1.500 kr.



MATERIALER

90 x 90 mm stolper (trykimpræg.):

- 2 stolper, 210 cm lange
- 3 stolper, 120 cm lange

Desuden:

- 5 H-formede stolpefodder, 60 cm
- 3 stålør, diameter 60 mm, 150 cm lange
- 3 stk. pladebeslag, 40 x 120 mm
- 6 stk. M8 x 100 mm bolte inkl. møtrikker
- 10 stk. M10 x 120 mm bolte inkl. møtrikker
- 1 sæk tørbeton, 20 kg
- Grundingsolie
- Barkflis



SPECIALVÆRKTØJ

- 30 mm forstørnerbor

Sådan støber du stolperne fast

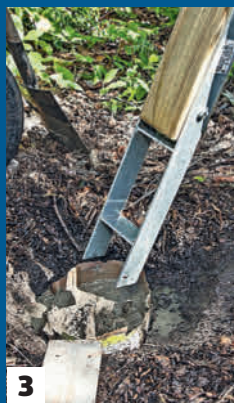
Det er altafgørende, at træningsstativets stolper står solidt. Og for at sikre en så lang levetid som muligt bør du undgå, at de har direkte jordkontakt. Derfor monteres stolperne her på kraftige stolpefodder, der støbes fast.



1



2



3



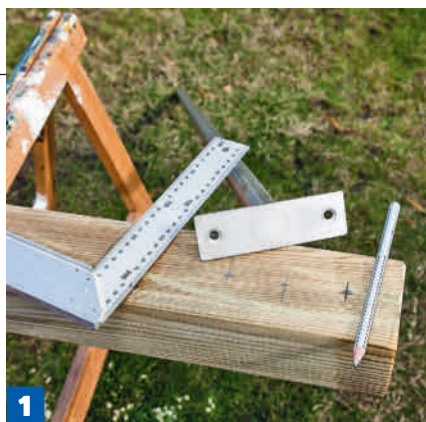
4

1 Grav et hul ca. 70 cm dybt. **2** Placér evt. en mindre papkasse i hullet, så du har lidt styr på den tørbeton, du fylder i. Hæld tørbetonen direkte i hullet med lidt vand, så du er fri for at blande. **3** Montér stolpefoden, og tryk den ned i den fugtige beton. **4** Tjek, at stolpen står helt lige, og fikser stolpefoden midlertidigt med et bræt. Tilføj lidt ekstra vand til tørbetonen, og lad så stolpen stå min. et døgn, til betonen har sat sig.

Klargøring

Stolperne skal saves til i længden – du skal bruge to lange og tre korte stolper til træningsstativet her. Derefter skal du have boret huller foruden i stolperne, så du kan fastgøre de stolpefødder, som stolperne skal støbes fast med.

I stolpetoppen skal du have boret ud til stængerne af rustfrit stål. I tre af stolperne skal hullerne være gennemgående. Så er der plads til, at stangen kan sættes på plads i 6 cm dybe huller i den modstående stolpe. De gennemgående huller lukkes med beslag, når stængerne er monteret.



1 **Mål op til huller til stang og beslag** i toppen af stolpen, når du har savet den til i længden. Beslaget skal fastgøres på bagsiden af de stolper, hvor der er boret igennem til stangen.

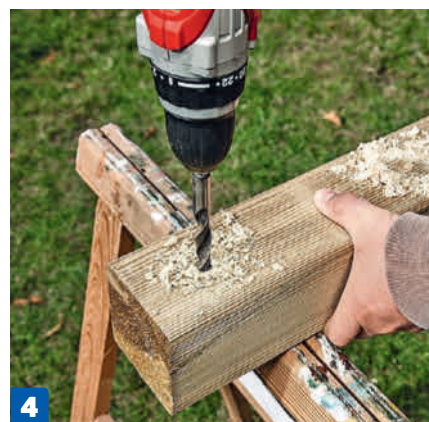


2 **Bor hul til stangen** med et 60 mm forstørnerbor. I tre af stolperne skal hullet være gennemgående, i to af dem skal hullet være 60 mm dybt, så stangen kan placeres i et "lukket" hul i den ene side.



Afstands-klodsen sikrer, at der er luft mellem stolpe og stolpefod, så der ikke kan samles vand.

3 **Markér, hvor der skal bores huller til stolpefoden.** Beslaget holdes fast på stolpen med en afstandsklod mellem stolpe og stolpefod. Når du placerer stolpen med lidt afstand til beslaget, undgår du, at der kan samles vand/fugt, som kan føre til råd.



4 **Bor gennemgående huller i stolpen** med et 14 mm bor til stolpefoden, der skal fastgøres med 10 mm bolte. Hullerne skal være lidt større end boltene, så de er nemme at sætte i og gøre fast.



5 **Stolpefoden monteres på stolpen.** Boltene sættes i, og møtrikken på bagsiden skrues fast med en skralde- eller gaffelnøgle. Husk en spændeskive under møtrikken.

Beskyt det sårbare endetræ

Endetræ er det mest sårbare sted på alle typer træ, fordi det her er mere "åbent" og modtageligt i forhold til fugt. Derfor er det en god investering at gøre lidt ekstra ud af netop at beskytte endetræet med grundingsolie med fungicider – et middel mod svampe, der hæmmer råd – så stolperne får en så lang levetid som muligt.



Slib først stolpen, hvor du har savet den til, så fladen er nogenlunde jævn.



Giv endetræet grundingsolie, så det er mere modstandsdygtigt.

Opsætning

Når stængerne i rustfrit stål er placeret mellem stolperne, monteres pladebeslag på bagsiden af stolperne med de gennemgående huller. Så risikerer stængerne ikke at ryge ud igen.

Giv dig god tid til at montere stolperne, så de står helt lige. Det er en god idé med et par midlertidige, støttende skråstivere på stolperne, indtil du er helt færdig, og betonen har sat sig.

Giv også betonen lidt tid til at sætte sig, og vent et par uger med at tage træningsstativet i brug.



1 Sæt stangen fast mellem stolperne, når du har skåret den til i længden. Før først stangen gennem det gennemgående hul i den ene stolpe og videre over i det "lukkede" hul i den anden stolpe.



2 Skru pladebeslaget fast, når stangen er monteret. Pladebeslaget fastgøres med 8 mm bolte og lukker det gennemgående hul, som stangen er ført igennem, så den bliver på sin plads mellem de to stolper.



3 Tjek, om stolperne stadig står lige, efter at du har sat stængerne på plads. Du bør montere stængerne samme dag, som du sætter stolperne i beton, så du har mulighed for at finjustere stolperne.



4 Tjek også, at afstanden mellem stolperne er ens både foroven og forneden, efter at du har monteret stangen. Når stolperne står helt perfekt, fikses de i denne stilling, fx med brædder og reglar, der spændes midlertidigt fast som støttende skråstivere til stolperne.

Stolpen støttes med skråstivere i form af bræt og reglar, der er spændt midlertidigt fast.



5 Montér stængerne i de korte stolper, når du er færdig med de høje. Vent med at skru stolperne helt fast til stolpefædderne – så har du stadig mulighed for at finjustere en smule.



6 Jorden dækkes med barkflis omkring træningsstativet. Det giver et forholdsvis blødt underlag, hvis det skulle ske, at du falder ned fra stativet under træning. Barkflis gør det også sværere for ukrudt at gro der.

Lad træningsstativet stå en uges tid, så betonen hærdner godt op, inden du svinger dig rundt i det.

