

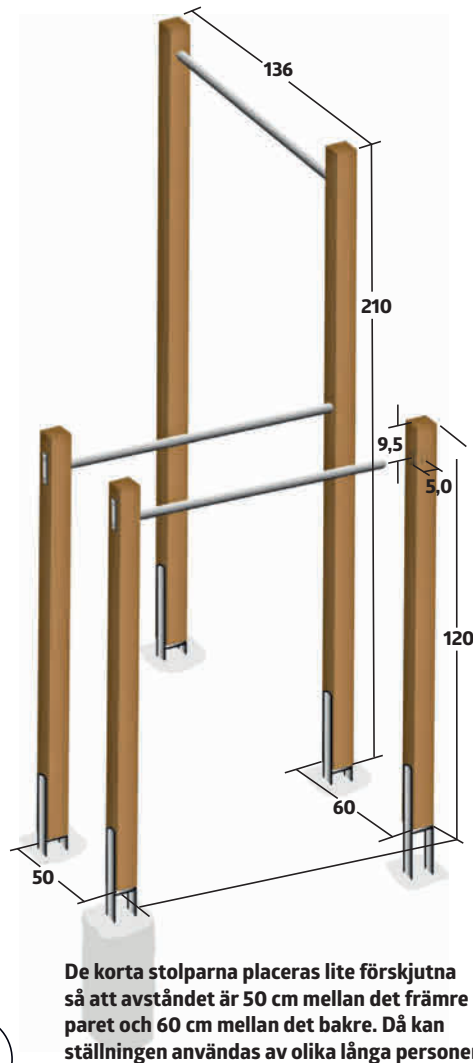
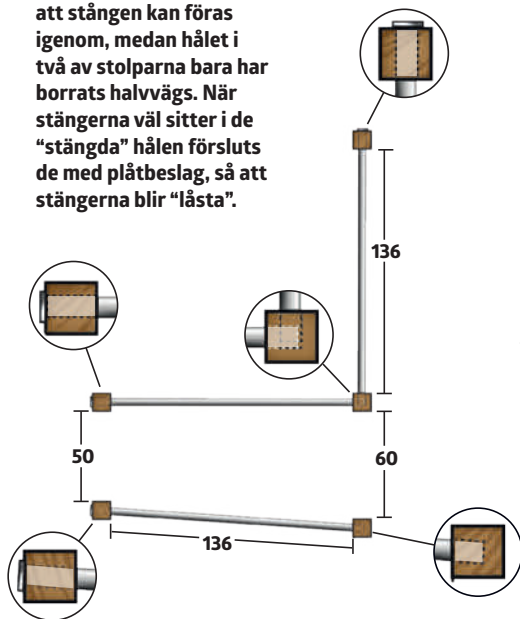
Träna i trädgården

Med fem stolpar,
ett par stänger
och några kraftiga
beslag kan du bygga
ställningen, så att
du kan träna hemma
i trädgården.



Om du hellre tränar i det fria än på gymmet kan du fundera på att bygga den här gymställningen i din trädgård. **Konstruktionen är superenkel, så det är ett göbart projekt** som får dig att svettas först när det står färdigt.

I tre av stolparna är hålet överst genomgående så att stängen kan föras igenom, medan hålet i två av stolparna bara har borrats halvvägs. När stängerna väl sitter i de "stängda" hålen försluts de med plåtbeslag, så att stängerna blir "låsta".



Gör Det Själv



SVÅRIGHETSGRAD

Projektet är enkelt och överskådligt. Var noggrann vid gjutningen och justeringen av stolparna, så att de står helt rakt.

LÄTT

SVÅRT



TIDSÅTGÅNG

2 dagar



PRIS

Ca 2.000 kronor



MATERIAL

95 x 95 mm stolpar (tryckimpreg.):

- 2 stolpar, 210 cm höga
- 3 stolpar, 120 cm höga

Dessutom:

- 5 H-stolpskor, 60 cm - eller betongplintar
- 3 stålrör, diameter 60 mm, 150 cm långa
- 3 st plåtbeslag, 40 x 120 mm
- 6 st M8 x 100 mm bult & mutter
- 10 st M10 x 120 mm bult & mutter
- 1 säck torrbetong, 20 kg
- Grundolja
- Barkflis



SPECIALVERKTYG

- 30 mm forstnerborr

Så här gjuter du fast stolparna

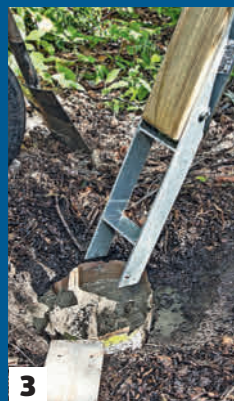
Det är helt avgörande att stolparna står stadigt. För att de ska hålla så länge som möjligt bör de inte ha markkontakt. Därför sätts stolparna på kraftiga stolpsbeslag som gjuts fast. Ett alternativ är färdiga betongplintar.



1



2



3



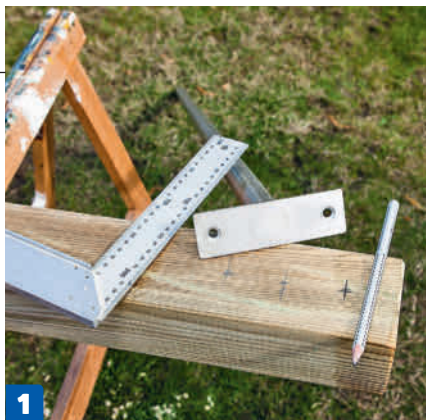
4

1 Gräv ett ca 70 cm djupt hål. **2** Sätt eventuellt en liten papplåda i hålet, så att du har lite koll på torrbetongen som du håller direkt i hålet med lite vatten, så slipper du blanda. **3** Tryck ner stolpskon i den fuktiga betongen. **4** Kolla så att stolpen står helt rakt och fäst stolpskon tillfälligt med en bräda. Tillför lite extra vatten till torrbetongen och låt sedan stolpen stå minst ett dygn, tills betongen har brunnit.

Förberedelse

Stolparna ska kapas på längden – du behöver två långa och tre korta stolpar till den här gymställningen. Därefter måste du borra hål längst ner på stolparna, så att du kan fästa de stolpskor som stolparna ska gjutas fast med.

Överst på stolpen ska du borra hål för stängerna av rostfritt stål. I tre av stolparna ska hålen vara genomgående. Då blir det plats så att stängerna kan sättas på plats i 6 cm djupa hål i den motstående stolpen. De genomgående hålen täpps igen med beslag när stängerna är på plats.



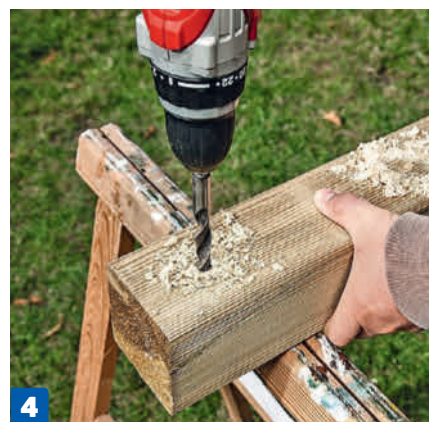
1 Mät upp för hål till stång och beslag överst på stolpen när du har kapat den på längden. Beslaget ska fästas på stolpens baksida, där du har borrat igenom till stängerna.



2 Borra hål till stängerna med ett 60 mm forstnerborr. I tre av stolparna ska hålet vara genomgående, i två av dem ska hålet vara 60 mm djupt, så att stängerna kan placeras i ett "stängt" hål på den ena sidan.



3 Markera var du ska borra hål till stolpskon. Beslaget hålls fast på stolpen med en distanskloss mellan stolpe och stolpsko. När du sätter stolpen med lite avstånd till beslaget slipper du att det kan samlas vatten/fukt som kan leda till röta.



4 Borra genomgående hål i stolpen med ett 14 mm borr till stolpskon som ska fästas med 10 mm bult. Hålen ska vara lite större än bultarna, då går det lättare att sätta i och fästa dem.



5 Stolpskon monteras på stolpen. Bultarna sätts i och muttern på baksidan skruvas fast med en hyls- eller blocknyckel. Kom ihåg en spännbricka under muttern.

Skydda det sårbara ändträet

Ändträ är det mest sårbara stället på alla slags virke, eftersom det är mer "öppet" här och känsligt för fukt. Därför är det en bra investering att anstränga sig lite extra för att just skydda ändträet med grundolja med fungicider – ett medel mot svamp som hämmar röta – så att stolparna får en så lång livslängd som möjligt.



Slipa först stolpen där du har kapat den, så att ytan är någorlunda jämn.



Stryk grundolja på ändträet, så att det blir mer tåligt.

Uppsättning

När stängerna av rostfritt stål har placerats mellan stolparna monteras plåtbeslag på baksidan av stolparna med de genomgående hålen. Då riskerar stängerna inte att dras ut igen.

Ta god tid på dig att montera stolparna så att de står helt rakt. Det är en bra idé att använda ett par tillfälliga, stöttande snedsträvor på stolparna tills du är helt färdig och betongen har brunnit.

Ge också betongen lite tid att sätta sig och vänta ett par veckor med att börja använda gymställningen.



1 Sätt fast stängan mellan stolparna

när du har kapat den på längden. För först stängan genom det genomgående hålet i den ena stolpen och vidare över i det "stängda" hålet i den andra stolpen.



2 Skruva fast plåtbeslaget när stängan har monterats. Plåtbeslaget fästs med 8 mm bult och sätter för det genomgående hålet som stängan har förts genom, så att den blir på sin plats mellan de två stolparna.



3 Kolla så att stolparna fortfarande står rakt

efter att du har satt stängerna på plats. Du bör montera stängerna samma dag som du sätter stolparna i betong. Då har du möjlighet att finjustera stolparna.



4 Kolla också så att avståndet mellan stolparna är detsamma uppe och nere efter att du har monterat stängan. När stolparna står helt perfekt fixeras de i det här läget, t ex med brädor och regler som tillfälligt spänns fast.

Stolpen stöts med snedsträvor i form av brädor och regler som tillfälligt spänns fast.



5 Montera stängerna i de korta stolparna

när du är färdig med de höga. Avvakta med att helt skruva fast stolparna vid stolpskorna – då har du fortfarande möjlighet att finjustera lite.



6 Marken täcks med barkflis runt gymställningen. Det ger ett förhållandevis mjukt underlag om du skulle råka ramla ner från ställningen under träning. Barkflis gör det också svårare för ogräs att växa där.



Låt gymställningen stå en vecka så att betongen kan härda ordentligt innan du svingar dig runt i den.