



# PARKSIDE®

# DIY

## Banco de musculación

### Material:

Componente	Material	Cantidad	Medidas en mm
Banco Superficie de apoyo	Tabla de madera laminada	1x	18 x 300 x 1200 mm
Banco	Madera escuadrada	2x	40 x 80 x 432 mm
Subestructura (extremo superior)	Madera escuadrada	1x	40 x 80 x 392 mm
Banco	Madera escuadrada	2x	40 x 80 x 432 mm
Subestructura (extremo inferior)	Madera escuadrada	2x	40 x 80 x 392 mm
Banco	Madera escuadrada	1x	40 x 80 x 940 mm
Subestructura (travesaño)	Madera escuadrada	1x	40 x 80 x 940 mm
Barras Soporte	Madera escuadrada, biselado 45°	2x	40 x 80 x 1110 mm
	Madera escuadrada, biselado 45°	2x	40 x 80 x 950 mm
	Madera escuadrada	2x	40 x 80 x 910 mm
Patatas Soporte	Madera escuadrada	2x	40 x 80 x 560 mm
Patatas Refuerzo	Madera escuadrada, biselado 45°	4x	40 x 80 x 311 mm
Unión Soporte	Madera escuadrada	2x	40 x 80 x 1130 mm
Uniones	Tornillos avellanados (con rosca parcial)	2x	40 x 80 x 1130 mm
		25x	50 x 70 mm
		10x	50 x 100 mm
		20x	4,5 x 50 mm

## Otros materiales

- 7 vigas Medidas 40 x 80 x 2500 mm
- 25 tornillos avellanados con rosca parcial 5 x 70 mm
- 10 tornillos avellanados con rosca parcial 5 x 100 mm
- 20 tornillos avellanados con rosca parcial 4,5 x 50 mm
- Cola PU

## Herramientas

- Ingletadora y tronzadora PARKSIDE®
- Perforadora inalámbrica de 20V PARKSIDE®
- Broca para madera PARKSIDE®
- Sierra de calar perpendicular inalámbrica de 20V PARKSIDE®
- Tornillos de apriete PARKSIDE®
- Bloque de lijado y papel de lija P 120
- Lijadora de banda con papel de lija P 120 PARKSIDE®
- Lijadora excéntrica inalámbrica PARKSIDE®

## EN MARCHA

### Aviso de seguridad laboral:

En este proyecto se utiliza una gran variedad de dispositivos. Presta siempre atención a tu seguridad y utiliza el equipo de protección necesario.



### Paso 1: Tronzar y biselar

Comienza con las piezas laterales del soporte para la barra. Para ello, tronza tus vigas como se indica en la tabla y bisela las respectivas vigas. Gracias al ajuste continuo en inglete en la sierra ingletadora y tronzadora, esto te resultará un juego de niños.



## Paso 2: Entallar las vigas

Coloca las piezas juntas de la forma en que se unirán más adelante. Ahora marca tu componente con una escuadra de carpintería. De esta forma, siempre sabrás dónde están la parte delantera y la trasera.



Ahora hay que entallar la viga central, es decir, hay que realizar una ranura con la sierra. Marca la mitad del grosor del material a ambos lados de la viga y traza una línea base de 80 mm.

Ahora utiliza la sierra de calar pendicular inalámbrica de 20 V para cortar en diagonal la esquina de tu hueco. Primero en un lado, luego en el otro. A continuación, corta el resto de la pieza a lo largo de la línea base.

Como ocurre con todas las superficies recién cortadas, debes limpiar los cantos con un poco de papel de lija.



## Paso 3: Atornillar y encolar las piezas laterales

En primer lugar, aplica cola en uno de los lados de la viga central y colócalo sobre una de las vigas más largas. No pierdas de vista tu marca para que las vigas queden unidas correctamente. Para aplicar la presión requerida a las dos piezas, atornilla las dos vigas por 3 lugares. Después, aplica cola en el otro lado de la viga central. Ahora puedes fijar el encolado con tornillos de apriete.



Repite estos pasos también con la segunda pieza lateral.

## Paso 4: Patas del banco

Mientras se seca la cola de las piezas laterales, tronza las vigas para las patas del banco. Ahora aplica cola a las dos vigas centrales y colócalas respectivamente en los exteriores.

Fíjalas nuevamente con dos tornillos.

Después aplica cola a una de las vigas centrales y presiona sobre ambas piezas para unir las.

Vuelve a fijar la pata con tornillos de apriete.



Para la pata del extremo superior del banco, las dos piezas exteriores se encolan a la pieza central y también se atornillan firmemente.

Cuando todas las piezas encoladas se hayan secado, puedes raspar con cuidado el exceso de cola con un cincel.



## Paso 5: Soporte para las patas de las piezas laterales

Tronza los soportes para las patas de las piezas laterales y fija primero en el centro desde abajo la pieza más larga con dos tornillos. En primer lugar, fija los dos soportes laterales con abrazaderas y alinéalos. Pretaladra las conexiones roscadas para evitar que el material se astille. Ahora puedes unir los soportes con 2 tornillos respectivamente.



Repite estos pasos también con la segunda pieza lateral.

## **Paso 6: Unir las piezas laterales**

Las piezas de unión tronzadas se introducen en las entalladuras y se atornillan firmemente desde fuera. Sin embargo, antes de atornillarlas firmemente, comprueba con un metro que las piezas laterales quedan paralelas. Deben tener mantener la misma distancia en la parte superior, central e inferior.



## **Paso 7: La superficie de apoyo**

En primer lugar, redondea las esquinas de la superficie de apoyo. Para ello, ayúdate de un objeto con un radio de tamaño mediano, por ejemplo, un rollo de cinta de embalar. Colócalo en las esquinas y traza la circunferencia. Corta las esquinas con una sierra de calar y líjalas con una lijadora de banda.



Dado que la superficie de apoyo tendrá contacto con el cuerpo, lija la superficie con la lijadora excéntrica y aplícale aceite de linaza.

## Paso 8: Montar el banco

Coloca el travesaño de unión desde arriba sobre las patas, de modo que los cantos exteriores queden al mismo nivel. Encaja con cuidado el travesaño desde arriba y únelo por arriba con tornillos a las patas.

Ahora coloca encima la superficie de apoyo y céntrala. Haz una marca y retira de nuevo la superficie de apoyo. Pretaladra los agujeros en el travesaño. Si atornillas la superficie de apoyo desde abajo, aprieta bien los tornillos en la superficie de apoyo fina.



## Paso 9: Ensamblaje de todas las piezas

Marca el centro en las dos piezas de unión horizontales del soporte y en las patas del extremo superior. Coloca la marca central sobre la marca central y atorníllala firmemente debajo del banco.



¡Ahora ya nada se interpondrá en tu camino a la musculación!



**¡TÚ  
PUEDES!**



# PARKSIDE®

