

# Bouw je eigen gymrek

## Benodigheden

### Gereedschap:

- Zaag
- Boormachine
- Houtboor
- Verstekbak
- Potlood

### Materialen:

- 2 x vuren balk 2700 x 44 x 94 cm
- 3 x vuren tragleuning  $\varnothing$  40 mm lengte 2250 cm
- 32 schroeven

Tip: 1 x forstnerboor doorsnee 40 mm



## Werkwijze

Maak twee staanders.

**Stap 1** Meet beide balken af op 2.20 m en markeer met potlood. Hiermee bepaal jij de hoogte van jouw gymrek.

**Stap 2** Zaag de balken vervolgens recht af.  
Tip: gebruik hiervoor een een verstekbak. Bewaar de stukken balken die overblijven. Je hebt deze weer nodig bij stap 9.

**Stap 3** Je gaat nu op de balken aangeven waar de tredes van jouw gymrek komen. Teken af op het hart van de balk. Teken af op de volgende afstand vanaf het einde: 5 cm – 35 cm – 65 cm – 95 cm – 125 cm – 155 cm – 185 cm – 215 cm.

**Stap 4** Boor de gaten voor met een houtboor van 6 mm. Door het voorboren gaat stap 5 gemakkelijker.

**Stap 5** Gebruik vervolgens een forstnerboor om perfect ronde gaten te boren. Boor de gaten ongeveer 1,5 cm diep. Let erop dat je de boormachine in een hoek van 90 graden houdt.

**Stap 6** Herhaal stap 1/5 bij de tweede balk.





## Maak acht tredes.

- Stap 7** Met de grootte van de tredes bepaal je de breedte van jouw gymrek, in dit voorbeeld 75 cm. Meet alle 3 de trapleuningen af in drie delen van 75 cm en zet een duidelijke streep met potlood.
- Stap 8** Zaag de trapleuningen vervolgens recht af.  
Tip: gebruik een verstekbak.
- Stap 9** De stukken balk die je hebt bewaard bij stap 2 heb je nu nodig om afstandhouders te maken. Teken de balken af op 4 cm (minimaal 4 x). De breedte van de afstandhouders bepaalt hoe ver jouw wandrek van de muur afstaat.
- Stap 10** Zaag de afstandhouders vervolgens recht af. Dit kan met behulp van een verstekbak.



## Monteren

Roep jouw klusbuddy erbij maar zorg er natuurlijk wel voor dat je 1,5 m afstand van elkaar houdt.

- Stap 11** Plaats de eerste trede in de eerste gaten van de twee staanders en schroef deze vast. Het vastschroeven zorgt voor stevigheid, waardoor je de andere tredes gemakkelijk tussen de staanders kunt plaatsen.
- Stap 12** Plaats nu de overige tredes tussen de twee staanders. Zorg ervoor dat jouw klusbuddy de bovenste balk een beetje optilt en steeds wat laat zakken als de trede ertussen is geplaatst.
- Stap 13** Wanneer alle tredes tussen de staanders zijn geplaatst, schroef je alle balken en tredes aan elkaar vast zodat deze niet kunnen draaien.
- Stap 14** Monteer vervolgens de afstandhouders. Dit kun je aan zowel de boven- als onderkant doen op 20 cm van de bovenzijde/onderzijde van het rek.
- Stap 15** Boor de gaten voor de muurbevestiging eerst voor. Dit doe je in de staanders, ter hoogte van de afstandhouders. Gebruik een houtboor van 8 mm.
- Stap 16** Check; wat vind je ervan? Zet jouw gymrek tegen de muur: staat hij zo goed?
- Stap 17** Teken de plek af waar je gaten in de muur gaat boren.
- Stap 18** Boor de gaten in de muur met een betonboor van 8 mm, boor de gaten minimaal 15 cm diep. Stop de pluggen in de muur.
- Stap 19** Rek bevestigen aan muur: schroef het rek aan de muur door de voorgeboorde gaten met behulp van de constructieschroeven.



Je gymrek is klaar

voor jouw work-out!