

# Bouw je eigen een pull-up bar

## Benodigdheden

### Gereedschap:

- Zaag
- Accuboer
- Forstnerboor
- Rolmaat
- Potlood
- Verstekbak
- Konsta vuren balk geschaafd 2100 x 44 x 94 mm
- 1 x Pertura trapeleuning vuren 40 x 2250 mm

## Werkwijze

**Stap 1** Meet de balken en teken ze af. Je hebt nodig:

- 2 x een balk van 35 cm
- 2 x een balk van 45 cm

**Stap 2** Zaag de balken vervolgens recht af.

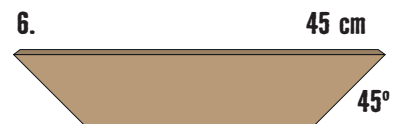
**Tip:** gebruik een verstekbak.

**Stap 3** Maak aan weerszijden van de 35 cm balken een gat. Meet de locaties van de gaten op 2,5 cm van het einde af en maak hier een markering met potlood.

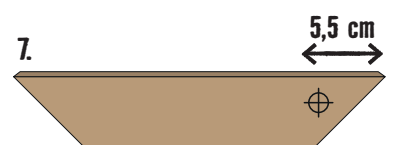
**Stap 4** Boor de gaten eerst voor met een houtboor van 6 mm. Door het voorbereen gaat stap 5 gemakkelijker.

**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** Pak de 2 stukken balk van 45 cm en zaag van de zijkanten een hoek van 45 graden. Gebruik hiervoor een verstekbak.



**Stap 7** Maak aan weerszijden van de 45 cm balken een gat. Meet de locaties van de gaten op 5,5 cm van het einde af en markeer duidelijk met potlood.



**HORNBACK**  
**HOME GYM**  
**BOUW JE EIGEN PULL-UP BAR**





**Stap 8** Boor de gaten eerst voor met een houtboor van 6 mm. Door het voorbereiden gaat stap 9 gemakkelijker.

**Stap 9** 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 10** Meet de ronde stok af op 90 cm en zaag deze recht af. **Tip:** gebruik een verstekbak.

**Stap 11** Demonteer het gymrek zodat de pull-up bar er aan vast gemonteerd kan worden.

**Stap 12** Plaats de pull-up bar aan de bovenste twee tredes van het gymrek. Schuif de balken van 35 cm over de bovenste trede van het gymrek en de balken van 45 cm over de trede daaronder. Zet het gymrek hierna weer in elkaar.

**Stap 13** Schuif alle balken naar de buitenkant en schuif de 90 cm stok door de gaten.

**Stap 14** Bevestig een lange schroef, van ca 90 mm, door de rechte balk, de ronde stok en de schuine balk zodat alles goed vast zit. Doe dit aan beide kanten.

**Stap 15** Monteer het hele rek weer terug tegen de muur.



**Pull-ups!**

