

Bouw je eigen plyobox

Benodigheden

- Accuboormachine
- Cirkelzaag of tafelzaag
- Schroeven
- Houtlijm
- 3 x powerplex plaat – 1220 x 610 x 15 mm
- 1 vuren balk geschaafd
- Schuurpapier



HORNBACH
HOME GYM
BOUW JE EIGEN PLYOBOX

Werkwijze

Stap 1 Zaag de powerplex platen op maat.

Zaag de platen in de volgende maten:

- 2 x plaat van 43 cm bij 53 cm – Plaat A
- 2 x plaat van 40 cm bij 60 cm – Plaat B
- 2 x plaat van 50 cm bij 60 cm – Plaat C

Stap 2 Zaag handvaten in de twee A-platen zoals op de afbeelding hierboven.

Stap 3 Zaag uit de vuren balk acht verstevigingsblokken met een lengte van 20 cm.

Stap 4 Monteer de acht verstevigingsblokken in de hoeken van de C-platen met houtlijm. Schroef ze daarna vast vanaf de buitenzijde.

Stap 5 Monteer de B-plaat aan de C-plaat zodat de vier platen aan elkaar zitten. De B-plaat is daarbij de binnenzijde. Doe houtlijm tussen de platen en schroef ze daarna aan elkaar vast vanaf de buitenzijde, zowel in de verstevigingsblokken zitten als in de platen.

Stap 6 Monteer de twee A-platen aan de zijkanten. Gebruik wederom eerst houtlijm en schroef de platen daarna vast.

Stap 7 Schuur met schuurpapier de scherpste van de zijkant af om blessures te voorkomen.

Stap 8 Spring steeds hoger: jij kiest 40 cm, 50 cm of 60 cm hoog. Met de plyobox kun je ook andere oefeningen doen zoals dips en push-ups.



Jump, jump, jump!

HORNBACH

Er is altijd iets te doen.