***Hantelablage für den privaten Bereich im Fitnessraum oder als*** Eyecatcher ***im Wohnzimmer***

***Bauanleitung:***

Gedacht für handwerklich durchschnittlich begabte Menschen.

Der Sinn ist, alles so einfach und preisgünstig wie möglich herzustellen.

Im Prinzip ist nur eine Maschine (Bohrmaschine) notwendig, alle anderen Arbeitsschritte sind mit Handwerkzeugen zu bewerkstelligen.

Sperrholzplatten gibt es auch geschliffen, Lacke gibt es auch pigmentiert, (eingefärbt) und in verschiedenen Glanzgraden.

Momentan sind Hochglanzlacke im Trend.

Von einer Lackierung mit Decklack (Holzmaserung nicht mehr sichtbar) würde ich abraten da beim einhängen der Hantel Abriebspuren entstehen und das Holz sichtbar wird. Vor allem bei Metallhanteln mit Griffrändelung.

Schraubzwingen dürften die teuerste Anschaffung sein, vor allem wenn man sie nur 1 x braucht.

Eine Bohrmaschine wird in jedem Haushalt vorhanden sein.

Wenn man allerdings die Holzteile beim Tischler/Schreiner kauft, kann man sich die Zwingen sicher für einen Tag ausborgen.

**Holzteile:**

Sperrholzplatten 8mm, Zuschnitte lt. Plan.

**Benötigte Werkzeuge:**

Elektrische Stichsäge oder Hand-Feinsäge.

Bohrmaschine. Eine stärkere Akkubohrmaschine reicht.

40mm Forstnerbohrer - Kunstbohrer

Stemmeisen 24mm, Hammer.

4 Schraubzwingen Spannbereich 150mm.

2 Schraubzwingen Spannbereich 1000mm.

Versenker (Durchschläger.)

Senker (Ausreiber) für Holz.

**Lack:**

Für Innenräume.

Klarlack, (farblos) auf Wasserbasis.

**Schleifpapier**

Für das rohe Holz: Schleifpapier ca. 120g vorschleifen - 180-220g feinschleifen.

 Alles darüber ist Luxus und noch mehr Arbeit.

Für die Grundierung: Lackschleifpapier 240 oder feiner.

Schleifklotz: Kork.

**Weiters:**

Schrauben 3/30 Flachkopf, Wagnerstifte 40 mm, Weißleim.

**Arbeitsschritte:**

Die Sperrholzteile vom Baumarkt oder Tischler zuschneiden lassen.

Die Seitenteile auf einer stabilen Werkbank (Tisch oder Platte) mit Zwingen befestigen die Lochpositionen und Einschnittlinien anzeichnen, danach die Löcher mit 40mm Bohrer bohren.

(Eine entsprechende Unterlage nicht vergessen damit die Werkbank nicht angebohrt wird.)

Nachdem alle Löcher gebohrt wurden, werden die Seitenteile von der Vorderkante bis zum Bohrloch mit der Feinsäge eingeschnitten.

Den verbleibenden „Zwickl“ zwischen beiden Löchern mit der Feinsäge oder mit dem Stemmeisen vorsichtig herausarbeiten.

Schraub,- bzw. Nagellöcher vorbohren.

Nun die Holzteile mit dem Schleifpapier schleifen und die Kanten entgraten. Immer in Faserrichtung schleifen. Bei Querschliff entstehen tiefe Kratzer die schwer wieder herauszubekommen sind.

**Lackieren:**

Zuerst grundieren. Trocknungszeit der Grundierung siehe Beschreibung auf der Lackdose.

Nach der Trocknung werden die Flächen mit dem Lackschleifpapier geschliffen.

Je genauer umso glatter die fertige Lackfläche. Schleifstaub entfernen.

 Jetzt noch als letzten Lackiervorgang mit Klarlack lackieren. Trocknungszeiten beachten.

**Zusammenbau:**

Die Seitenteile werden mit der Rückwand verleimt, Den herausgedrückten Leim kurz vor dem aushärten vorsichtig mit dem Stemmeisen entfernen.

Die Seitenteile zusätzlich mit Wagnerstiften oder Schrauben verstärken.

Abstand ca. 10-15 cm.

Wagnerstifte mit Versenker ca. 1mm versenken und die Löcher mit farbangepassten Kitt verschließen.

Nach dem aushärten des Leimes wird der Boden (Sockel) selben Verfahren an den bereits verleimten Seiten und Rückwandteil befestigt.

Tipp: Aus optischen Gründen können Schrauben verwendet werden (zum Bsp. Edelstahl oder brünierte Rundkopfschrauben.) sollen sie sichtbar bleiben und erst nach erfolgten zusammenleimen und lackieren eingeschraubt werden. (Löcher sind ja schon vorgebohrt.)

Der Boden sollte auch zusätzlich zur Verleimung mit Senkkopfschrauben (leicht versenkt) verschraubt werden. Vor einschrauben der Schrauben die Löcher ausreiben. Filzgleiter aufkleben.