

HET FITNESSCENTRE

Ons fitnesscentre bestaat uit een schuin bankje waar je buikspieroefeningen op kan doen, maar ook bepaalde oefeningen met kleine gewichten.

De voetensteun is verstelbaar zodat korte en lange mensen het toestel kunnen gebruiken.

MATERIAALLIJST FITNESSCENTRE

MDF 18mm, 1.22x2.44m, 1 plaat
Rondhout Ø22mm, 0.50m lang, 1 stuk
Halfrondhout 10x20mm, 0.50m lang, 1 stuk
Slotbout M8, 60mm lang met dopmoer
Draadeind M12, 1.00m lang, 1 stuk
Stalen schijf Ø100mm met gat met schroefdraad M12
Viltvoetjes, 4 stuks
Schuimrubber 30mm dik, 0.40x1.00m, 1 stuk
Buisisolatie Ø40mm, 1 lengte
Buisisolatie Ø60mm, 1 lengte
Skai, 0.60x1.20m, 1 stuk
Schroeven 4x40mm, 1 doos
Nietjes, 1 doos
Houtlijm, 1 bus
Contactlijm, 1 blik
Grondverf, 1 blik
Verf, 1 blik

GEREEDSCHAPPENLIJST FITNESSCENTRE

Cirkelzaag
Decoupeerzaag
Accuschroef/boormachine
Driehoekschuurmachine
Nietaparaat
Steeksleutel
Verzinkboor
Kwasten

NOTITIE

Alle maten zijn in millimeters, waar niet anders aangegeven

STAPPENPLAN FITNESSCENTRE

- 01) De MFD-delen op maat zagen
- 02) Vorm in middenplaat zagen en inkepingen in schotjes zagen
- 03) De delen in elkaar lijmen en schroeven behalve de zitting
- 04) In de voetsteun gat maken voor stelschijf, slotbout en rondhout
- 05) Stelklosjes maken
- 06) Voetsteun in elkaar zetten
- 07) Alles schuren, randen afronden en gronden
- 08)** Gaten plamuren en alles verven
- 09) Voetsteun aan bankje monteren en draadeind borgen met schroefje
- 10) Om het rondhout stukken buisisolatie schuiven (2 maten)
- 11) Stukken skai op maat knippen en om isolatiebuis lijmen
- 12) Onder voorrand zitting halfronde lat lijmen en spijkeren en zitting vastlijmen en schroeven
- 13) Schuimrubber op zitting lijmen
- 14) Skai om zitting vouwen en aan onderkant vastnieten



