Montageforslag til træningsstativer fra SkovTrup

Nedennævnte venstre billede viser lidt om værktøjsbehov samt mulighed for at bruge rørdele som opmåling
Højre billede viser rørdele som er lavet med genbrugs galvaniserede stålrør og gennemgående gevindstænger

Når verden er af lave dyrk sport i din have – Dyrk din have træn din mave - byg et træningsstativ i din have

Værktøj som er godt at have:

- Pælebor eller pælespade
- Hammer / træpinde el. lign. til afmærkning før gravning
- 17mm fastnøgler eller svensknøgle
- Vaterpas
- Skæreskive og flapskive til lille vinkelsliber eller andet slibegrej
- Rimelig stærk boremaskine – batteri eller alm. med ledning
- Evt. en båndstrammer hvis man er alene om at montere
- 14mm spiralbor L250 til træ
- 35mm spadebor/fladbor evt. forstnerbor
- Stabilgrus – evt. tørbeton til afslutning øverste 10-15cm
- Arbejdsvilje og lidt knofedt kommer man langt med 😊

Fremgangsmåde ved montage af træningsstativ: Første træningspas

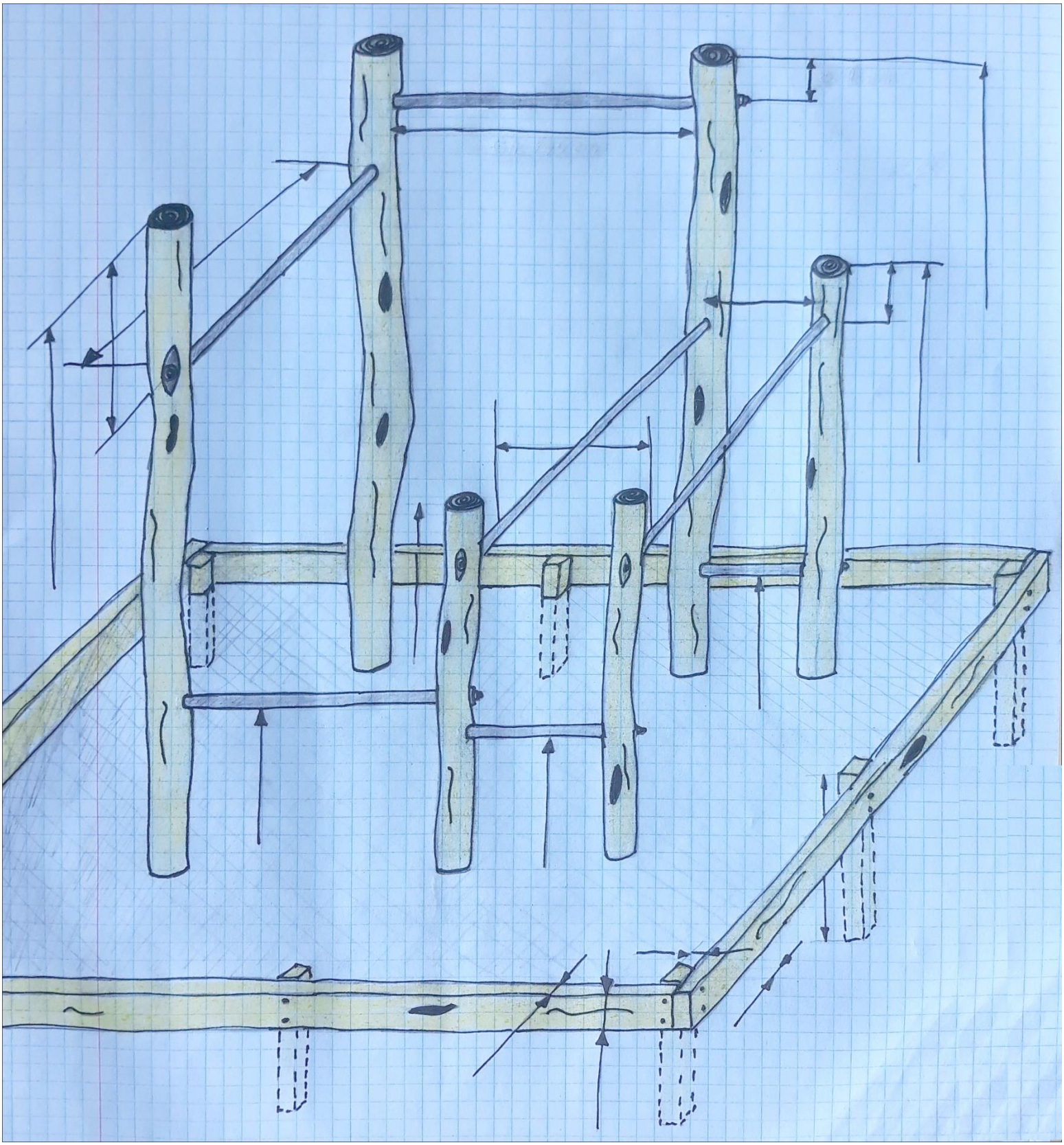
- God ide at starte med at give robinie naturpæle en oliebehandling da de så ikke så let tager imod snavs og samtidig modvirker det udtørring af træet.
- Huller graves/bores - gerne extra store fx diam. 30-40cm i frostfri dybde (80cm) god ide at grave lidt dybere og så fylde/stampe stabilgrus i bund af huller så pæle står ovenpå dette – forlænger holdbarheden.
- Sørg evt. for at de efter komprimering alle er lige dybe – dette kan kontrolleres ved at ligge rør/gevindstang ud som vist på billede her – her vist før de er gravet:
- Herved får man pæle til alle at stå i samme højde når de er stillet op.
- Pæle placeres i huller og der stampes omkring dem til de lige kan stå af dem selv – brug evt. rørdele til at finde den rigtige placering og afstand.
- Pæle stilles og drejes efter hvilket udseende man bedst kan lide – robinie naturpæle er smukke og med et organisk udtryk der aldrig helt lige.
- Højder til de forskellige push up bars mv. mærkes af og der….

- Opmåles/opmærkes hvor rør skal placeres mht. højder/afstande – ønsker man at afkorte rør er det også en mulighed
- Man undersænker med et D35mm spade bor ca. 25-30mm ind i stolper – herefter bores igennem med alm 12-14mm træ spiralbor – spadeboret har markeret centrum så man let får centreret træbor - for boring gennem pæl
- Vigtigt man gør sig umage med retning så rør senere rammer i korrekt højde på modstående pæl.
  Så længe pælene ikke er fuld stampet op med stabilgrus - kan de flyttes eller drejes lidt hvis det er nødvendigt.
  Rørdele som push up eller dip bars skal helst ende med at være i vater efter montgaen.
- Rør og M10 gevindstang monteres længde af gevindstang afpasses med nedstryger, vinkelsliber el. lign
- Pælepar sammenspændes med rør monteret vha. gevindstang skærmskiver og topmøtrikker – fyldes op og stampes.
- Husk at sådanne træningsstativer skal efterspændes med jævnlig mellemrum sommer / vinter

Man undersænker med et D35mm spade bor ca. 30mm ind i stolper – herefter bores igennem med alm 12/14mm træ spiralbor – spadeboret har sat spidsen hvor man så let får centreret med 12/14mm træbor.

Rørdele og M10 gevindstang monteres - længde af gevindstang afpasses med nedstryger el. lign – bemærk alm. møtrik bruges til dette hvor man afkorter tæt på møtrik og herefter afmonteres den og topmøtrikker anvendes. Pænt at slibe fladen plan så skærmskive og topmøtrik ligger an mod pæl

Vigtigt rørdele monteres så de er i vater – bemærk at der ved denne montagemåde undgås dele man kan rive sig på!

Nedennævnte skitse kan bruges som målskitse og inspiration, men mål vil være individuelle alt efter brugernes højde og drøjde.

God arbejdslyst!