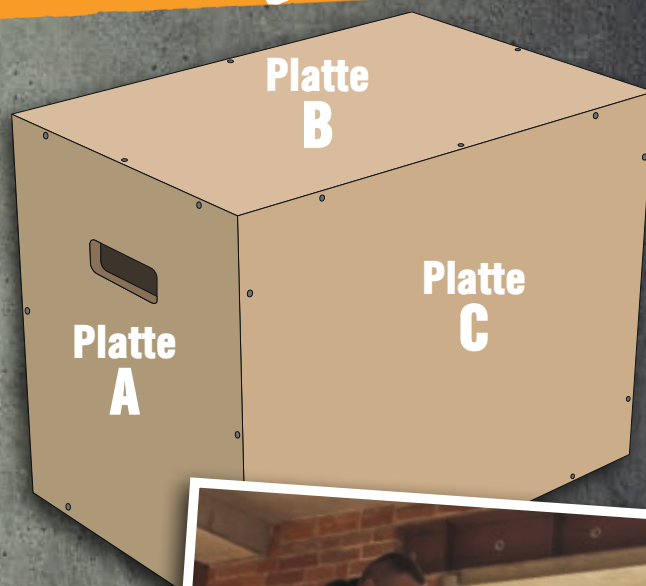


Bau Deine eigene Plyobox

Das brauchst Du:

- Akku-Bohrer
- Kreissäge oder Tischkreissäge
- Schrauben
- Holzkleber
- 3 x Multiplexplatte - 1220 x 610 x 15 mm
- Kantholz
- Schleifpapier



Anleitung:

Schritt 1 Säge die Multiplexplatte in den folgenden Größen zu:

- 2 x (BxL) 43 x 50 cm - Platte A.
- 2 x (BxL) 40 x 60 cm - Platte B.
- 2 x (BxL) 50 x 60 cm - Platte C.

Schritt 2 Säge Grifflöcher in die beiden A-Platten wie auf dem Bild oben aus dem Kantholz.

Schritt 3 Säge acht Verstärkungsblöcke mit einer Länge von 20 cm zu.

Schritt 4 Montiere die acht Verstärkungsblöcke mit Holzleim in den Ecken der C-Platten. Anschließend verschraube sie von außen.

Schritt 5 Montiere die B-Platte so an der C-Platte, dass die vier Platten zusammen sind. Die B-Platte ist dabei innerhalb der C-Platten. Streiche den Holzleim zwischen die Platten und schraube sie dann von außen zusammen.

Schritt 6 Montiere die beiden A-Platten an den Seiten. Verwende wieder zuerst Holzleim und schraube dann die Platten an.

Schritt 7 Schleife die Kanten mit Schleifpapier ab um Verletzungen zu vermeiden.

Schritt 8 Dank der unterschiedlichen Kantenlängen, kannst Du individuelle Trainings gestalten. Denn nur Du entscheidest, wie hoch Du springen willst. Mit der Plyobox kannst Du auch andere Übungen wie Dips und Liegestütze machen.



Spring, spring, spring!