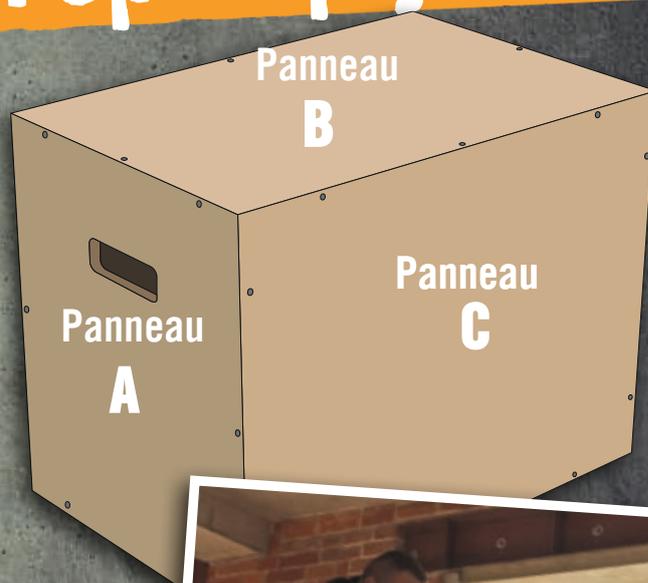


# Construis ta propre plyobox

## Ce dont tu auras besoin:

- Perceuse sans fil
- Scie circulaire ou scie circulaire sur table
- Vis
- Colle à bois
- 3 x panneau multiplis – 1220 x 610 x 15 mm
- Bois équarri
- Papier abrasif



## Instruction:

**Étape 1** Scie le panneau multiplis dans les dimensions suivantes:

- 2 x (l x L) 43 x 50 cm – panneau A.
- 2 x (l x L) 40 x 60 cm – panneau B.
- 2 x (l x L) 50 x 60 cm – panneau C.

**Étape 2** Découpe des trous de préhension à la scie dans les deux panneaux A en bois équarri, comme sur l'image ci-dessus.

**Étape 3** Découpe huit blocs de renfort de 20 cm de long.

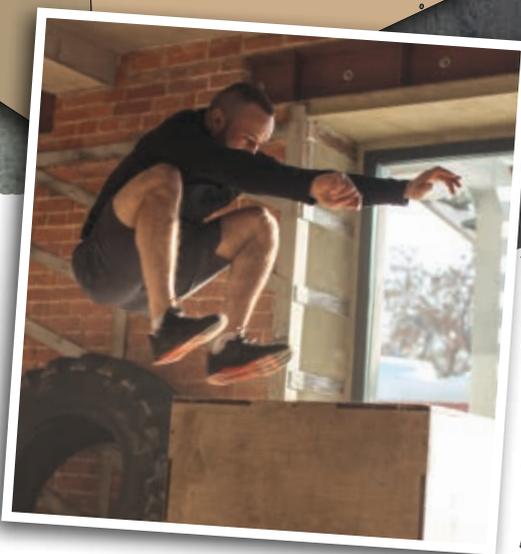
**Étape 4** Fixe les huit blocs de renfort avec de la colle à bois dans les coins des panneaux C. Visse-les ensuite de l'extérieur.

**Étape 5** Monte le panneau B sur le panneau C de manière à ce que les quatre panneaux s'assemblent. Le panneau B est alors à l'intérieur des panneaux C. Étale la colle à bois entre les panneaux, puis visse-les ensemble depuis l'extérieur.

**Étape 6** Monte les deux panneaux A sur les côtés. Utilise à nouveau de la colle à bois et visse ensuite les panneaux.

**Étape 7** Ponce les bords avec du papier abrasif pour éviter de te blesser.

**Étape 8** Grâce aux différentes longueurs des bords, tu peux créer des entraînements individuels. Tu es en effet le seul à décider de la hauteur à laquelle tu veux sauter. Le plyobox te permet aussi de faire d'autres exercices comme des dips et des pompes.



Saute, saute, saute!

**HORN**BACH

Il y a toujours quelque chose à faire.