

VEJLEDNING & BESTILLING

Byg Selv Træningsstativ

Model 3+3 i 1. Kl. Robinie Naturtræ & Stål (Varmgalv. eller Rustfri)

Sådan sammensætter du dit træningsstativ: Vores webshop er modulopbygget, så du selv kan vælge præcis de robiniepæle, rørdele, træbor og træolie, du har brug for til haven. Følg de enkle trin nedenfor for at lægge alle delene i kurven korrekt.

Trin-for-trin guide til bestilling på webshoppen

1 Vælg robiniepælene (Grundskelettet)

Gå til dropdown-menuen "*Vælg fra vareliste her*" under produktet på webshoppen.

Vælg punkt: **a. Træningsstativ til haven – Model 3+3** (indeholder 3 stk. Lange og 3 stk. korte afpudsede naturpæle i ren kernetræ, Ø12–16 cm).

Sæt antal til **1** og klik på den grønne knap "**Tilføj til kurv**".

2 Vælg Dips Bars (L500 mm)

Siden opdateres, og du er stadig på samme produktside. Åbn menuen igen og vælg ståltype:

- **e. Dips bar 34 mm × L500 mm – Varmgalv.** (inkl. 1 m gevindstang, skiver og møtrikker)
- **eller g. Dips bar 34 mm × L500 mm – Rustfri slebet**

Sæt typisk antal til **2 stk.** til parallel dips-sektion, og klik "**Tilføj til kurv**".

3 Vælg Pull Up Bars / Armhævningsstænger (L1500 mm)

Åbn dropdown-menuen igen for at vælge de lange vandrette stænger:

- **f. Pull up bar 34 mm × L1500 mm – Varmgalv.** (inkl. 2 m gevindstang, skiver og møtrikker)
- **eller h. Pull up bar 34 mm × L1500 mm – Rustfri slebet**

Vælg det ønskede antal (standardopsætning er typisk **5 stk.** til baner/højder) og klik "**Tilføj til kurv**".

4 Vælg montageværktøj & træolie (valgfrit)

Åbn menuen igen for nødvendigt specialværktøj og beskyttelse:

- **c. Montage tilbehør** (35 mm spadebor til undersænkning, 14 mm × L460 mm ekstra langt træbor og pudseskive).
- **d. SkovTrup Pleje EXTERIØR Naturolie** (hvis du ønsker at bevare træets gyldne glød).

Husk at trykke "**Tilføj til kurv**" for hvert valg.

Vigtigt at huske ved bestilling på webshoppen:

Hver gang du trykker på "*Tilføj til kurv*", nulstiller valgfeltet sig til "*Vælg en mulighed*". Det er helt normalt! Dine valgte varer forsvinder ikke – de lægges løbende i din indkøbskurv øverst til højre på siden. Før endelig bestilling kan du checke transportpris - ved at taste dit postnummer. 🚚 Bemærk et træningsstativ fylder en del i lastbilen, men det fylder endnu mere af glæde i haven - når det er samlet!

Oversigt over de vigtigste valgmuligheder i listen

Punkt	Beskrivelse & Dimensioner	Anbefaling / Funktion
a	Model 3+3 Træningsstativ – Robiniepæle 3 stk. Lange og 3 stk. Korte afpudsede naturpæle i ren kernetræ (Ø12–16 cm).	Obligatorisk som grundskelet til hele træningsstativet.
e / g	Dips Bar 34 mm × L500 mm Varmgalvaniseret stål (e) eller slebet rustfrit stål (g). Inkl. L1 m gevindstang, skiver og møtrikker.	Typisk 2 stk. til parallel dips-sektion i ca. 50 cm lysning.
f / h	Pull Up Bar 34 mm × L1500 mm Varmgalvaniseret stål (f) eller slebet rustfrit stål (h). Inkl. L2 m gevindstang, skiver og møtrikker.	Typisk 5 stk. til kropshævninger, stræk og maveøvelser i forskellige niveauer.
c	Montage tilbehør Træningsstativ 35 mm spadebor (til undersækning), 14 mm × L460 mm træbor og pudseskive.	Stærkt anbefalet. Nødvendigt til gennemboring og lave plads til rørdele.
d	SkovTrup Pleje EXTERIØR Naturolie (2,5L) Til overfladebeskyttelse og bevarelse af træets varme, gyldne glød.	Valgfrit. Robinie patinerer smukt sølvgråt, hvis det står ubehandlet.

Praktiske råd til opmåling, montage & fundament

Planlægning & afstande

Læg pælene og rørene ud på jorden inden gravning. Standardlysmål for pull up-barerne er ca. 150 cm mellem pælene, mens dips-barerne placeres med ca. 50 cm imellem for ergonomisk greb.

Forboring & gennemgående gevind

Brug 35 mm spadeboret til en plan undersækning i pælens runde overflade. Bor vinkelret igennem med 14 mm boret. Før gevindstangen igennem pæle og rør, og spænd fast med skiver og møtrikker.

Fundament & stabilisering

Grav huller til 90–100 cm dybde (frostfrit). Læg ca. 15–20 cm drængrus i bunden under pælene for vandaflledning. Fyld op med stabilgrus, stamp hårdt i lag med vand, og afslut evt. med tørbeton øverst.

Brug, eftersyn & sikkerhed

Beregnet til privat havefitness (voksne og unge over 14 år). Da træ arbejder naturligt over sæsonerne, skal alle boltesamlinger og rør efterses og efterspændes jævnligt for optimal stabilitet.

Værd at vide om naturtræ & regler:

- **Robinie kernetræ:** God holdbarhed i jordkontakt uden imprægnering. Naturlige kurver og tørrerevner er en del af udtrykket.
- **Privat vs. offentlig brug:** Udviklet til havebrug. Ved offentlig adgang (foreninger/parker) gælder særlige lege- og fitnessstandards. Spørg evt. din kommune om råd.
- **Inspiration & skitser:** Find vejledninger og inspiration på www.robinie.dk og skovtrup.dk.

Har du spørgsmål?

Vi sidder klar til at rådgive om dit udefitness-projekt:

Tlf: 98 54 87 67

E-mail: info@skovtrup.dk

Web: www.skovtrup.dk