

Renovering av tyngdlyftningspodie

2014.01.04 av Patrik Jönsson

Inledning

Sundbybergs tyngdlyftningsklubb har två limträpodier som används för tyngdlyftning. Dessa podier låg under styrkelyftspodiet innan renoveringen av lokalen 2010. När lokalen var renoverad tog vi fram podierna, tyvärr var de väldigt torra och klarade inte den träning de utsattes för. Fästena gick sönder och podierna gled i sär, det blev även djupa gropar där flisor lossnade. Vi försökte olja in podierna igen men det hjälpte föga.



Kraven

Vid ombyggnad av podierna var de tvungna att klara av träning utan att gå sönder. Ytan där lyftaren står på behöver vara slät och stabil utan gropar och hål. Flera lyftare skall kunna träna samtidigt. Det får heller inte kosta för mycket då föreningens budget är begränsad.

Alternativen

- Köpa nytt podie från Eleiko (121 000 kr), för dyrt.
- Köpa liknande som vi har idag, limträ. Tål inte långvarig träning då det flisar sig i längden. Västerhaninge AK har ett podie men endast för tävling.
- Bygga med Hags mattor på befintligt limträ, fast med plywood ovan för att få en slät yta.

Bygga om podie med Hags-mattor

1. Vi vänder på podiet längst in i lokalen.
2. Vi lägger gummi från Hags 150 cm brett på vardera sida (hela vägen 12 m²).
3. Vi bygger två lager "vanlig" plywood i mitten 1x4m (skruvar fast).
4. Vi lägger ett lager formplywood ovan för att få en slät och slitstark yta (skruvar fast).
5. Vi skruvar fast en regel runt hela podiet som gör att mattorna inte hoppar (varje sektion 1x0,5m väger 20 kg men de kan inte skruvas), podiet håller ihop och målar regeln svart.

Gör vi detta har vi ett podium som tål träning och som vi kan annordna tävlingar på.

Inköpslistan

Inköpslistan; Gummimattor (röda) från Hags, plywood skruv och bläck, regler, svart färg.
Kostnaden landar på runt 17 000 kr.

Verktyg

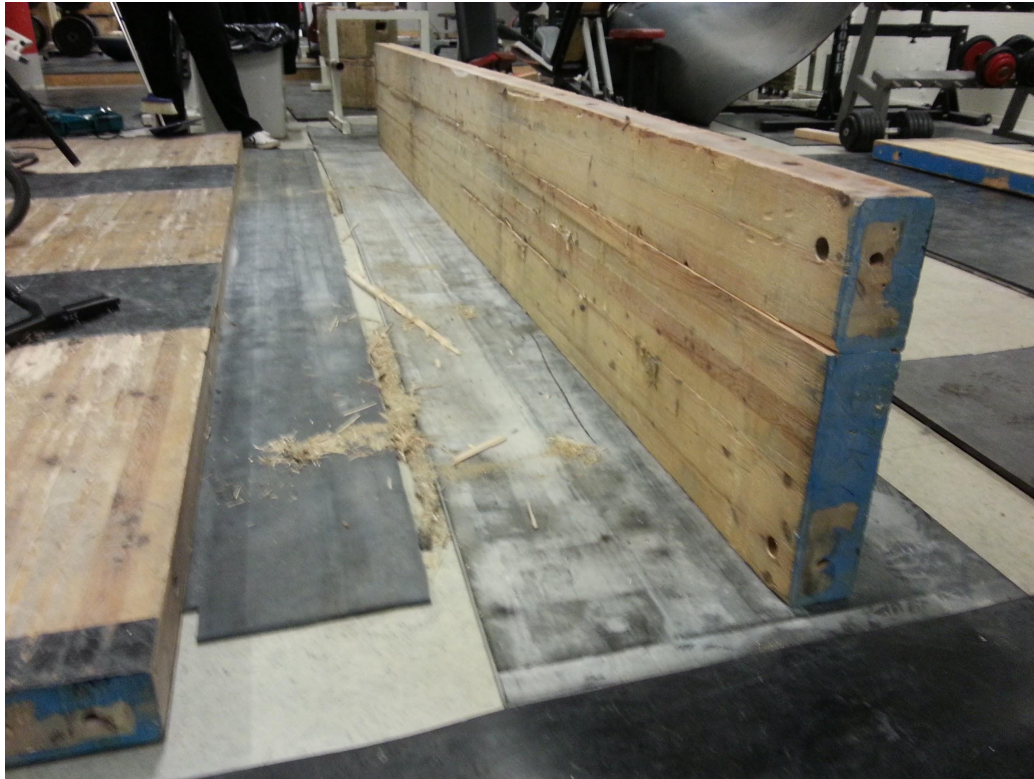
Verktyg som behövs gersåg, cirkelsåg, sticksåg och skruvdragare.

Ombyggnaden (lördagen den 4 januari 2014)

Vi började med att damsuga av podiet då vi skulle vända på det.



Vi skruvade isär och lyfte bort del för del.



Vi tog bort de svarta gummimattorna som låg under för att podierna skall stå på en ren och jämn yta.



Vi staplade delarna vid hantlarna när vi rengjorde.



De gummin mattor som låg under podiet rullade vi ihop och tog bort.

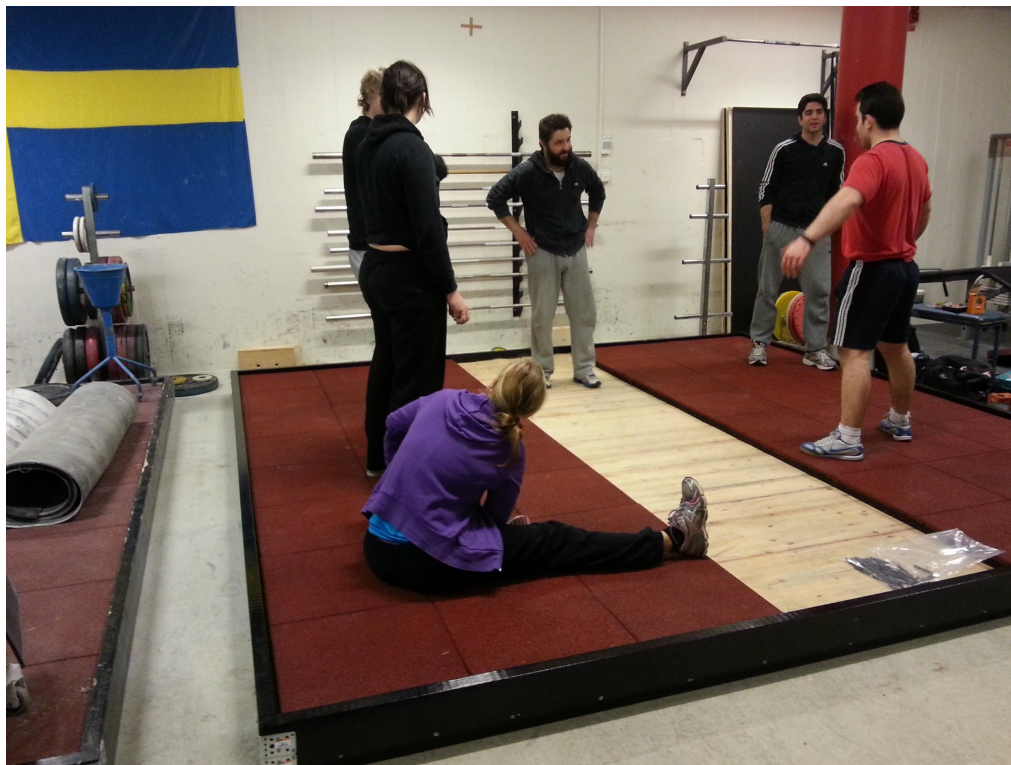


Vi la tillbaka delarna och tryckte ihop dem.

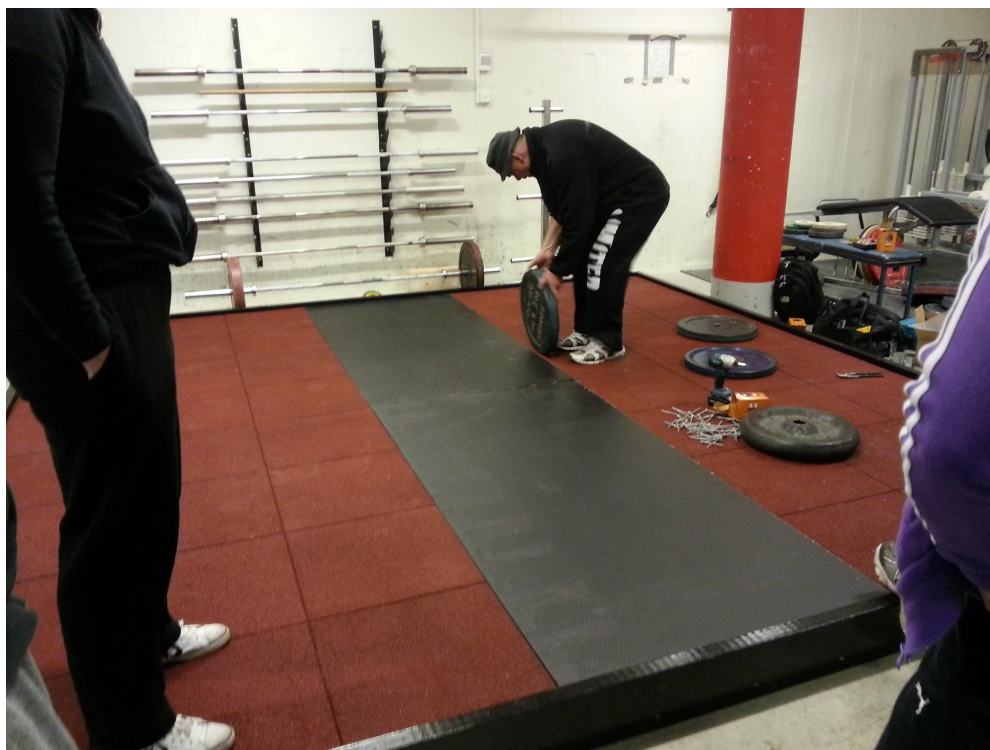


Vi la sedan ner gummimattorna och två lager plywood. Plywooden skruvade vi fast dem och

mattorna sattes ihop med plugg.



Sedan la vi ner den halkskyddade formplywooden och skruvade fast den. Likt alla plywoodskivor var dessa uppsågade sedan tidigare för minska damm och spån på gymmet.



Sedan testade vi podiet med några bra ryck och stötar.



Budget

Typ	Inköpt	Kostnad	Antal	Summa
Färg, beckers 1L	Bauhaus	209	2	418 kr
Reglar	Bauhaus	124 kr	4	496 kr
Bläck	Jula	12 kr	12	148 kr
Skruv	Jula	159 kr	1	159 kr
Skruv	Jula	89 kr	1	89 kr
Skruv	Jula	119 kr	2	238 kr
Plywood (18 mm)	Bauhaus	399 kr	4	1596 kr
Halkskyddad Plywood (12 mm)	Bauhaus	1095 kr	2	2190 kr
Plugg (Hags skickade ej med)	Bauhaus	50 kr	2	100 kr
Hags fallskydd	Hags	11 125 kr	1	11 125 kr

Summa 16 559 kr