

Pos	Benennung	Material
1	Gewichtsscheibe gesamt 3kg	St 37
2	Gewichtsscheibe gesamt 4kg	St 37
3	Gewichtsscheibe gesamt 4kg	St 37
4	Griffstange	St 37
5	Klemmring	St 37
6	Zylinderschraube, Innensechskant M12 X 70	DIN 912
7	Zylinderschraube, mit Schlitz M6 X 15	DIN 84

Zeichnung nicht maßstäblich

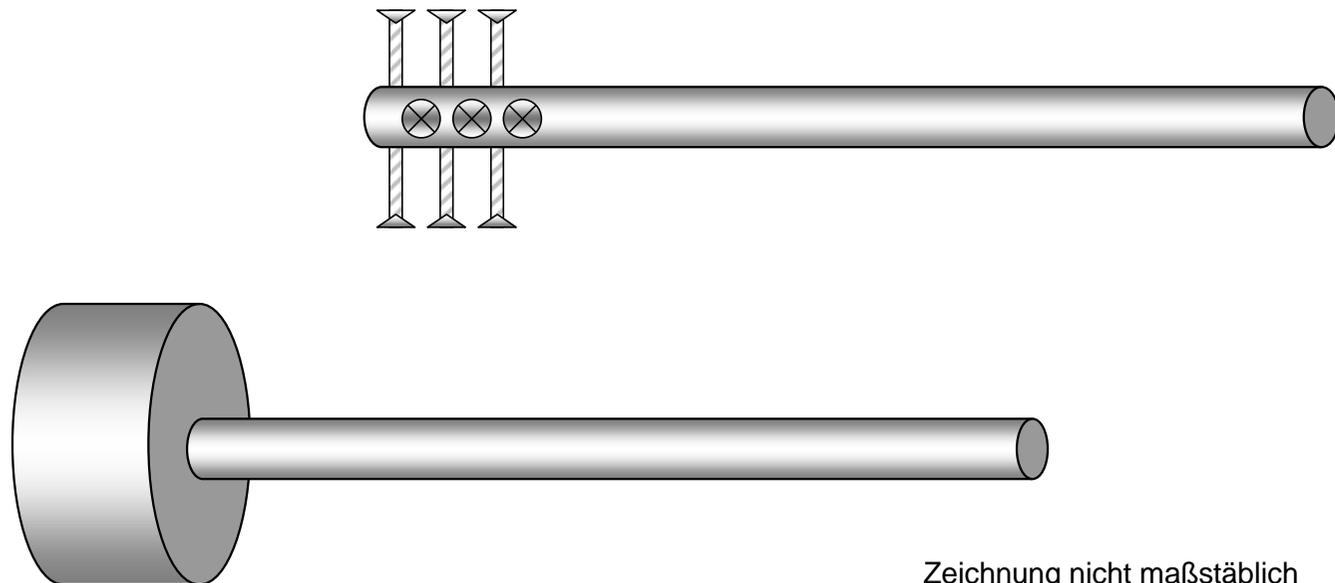
Dipl.-Ing. Frank Poppen

**Bauanleitung Chishi**

### Vereinfachte Ausführung:

Nehme ein passendes Behältnis (Kinder-Sandeimer, große Konservendose etc.) und wiege es mit Sand gefüllt ab. So findest du die richtige Größe des Behältnisses oder den nötigen Füllstand heraus. Nehme einen Besenstiel, Hammerstiel oder Axtstiel, der aus dem gefüllten Eimer noch ca. 40 cm herauschaut. Um den Halt des Stiels im Beton noch zu verbessern, schraube einfache Spanplattenschrauben in den Besenstiel. Stelle den Stiel in das Behältnis und fülle den Beton ein. Achte darauf, dass der Besenstiel senkrecht steht, während der Beton abbundet. Einen Tag gründlich abbinden lassen, den Betonklotz aus dem Behältnis lösen, fertig!

Viel Spaß beim trainieren!



Zeichnung nicht maßstäblich

Dipl.-Ing. Frank Poppen

**Bauanleitung Chishi**