



CÓMO HACER UN MUEBLE PARA YOGA EN CASA

Si te gusta ejercitarte en casa o practicas meditación, yoga u otra actividad, entonces seguro que necesitas un espacio para acomodar los implementos necesarios. Te mostraremos cómo hacer un práctico mueble para guardar todas tus cosas, que además revestiremos de melamina para darle un look más moderno.

ÍNDICE

1. ENCHAPAR LA MELAMINA
2. UNIR LOS LATERALES CON LA TRASERA
3. UNIR LA BASE Y LA CUBIERTA
4. INSTALAR LAS PUERTAS Y RUEDAS
5. MONTAR EL SEGUNDO CAJÓN
6. ARMAR LOS BASTIDORES DE SOPORTE
7. FORRAR LOS BASTIDORES
8. TERMINACIONES

MATERIALES Y HERRAMIENTAS

Materiales

Usaremos melamina toscana dimensionada en distintos trozos de acuerdo a los elementos que componen el mueble para yoga:

Primer cajón

- 2 trozos de 57 x 57 cm para los laterales
- 1 de 93 x 58,5 para la base
- 1 de 93 x 58,5 para la cubierta
- 1 de 93 x 57 para la trasera
- 2 trozos de 56,7 por 45,7 cm para las puertas

Segundo cajón

- 2 trozos de 57 x 57 cm para los laterales
- 1 trozo de 57 x 57 para la trasera
- 1 trozo de 60 x 58,5 para la base
- 1 trozo de 60 x 58,5 y otro de 56,8 x 53,8 cm para la cubierta

Estructura del mueble

- 1 trozo de 1,22 x 1,20 m para el respaldo
- 1 de 0,50 cm x 1,22 m para el lateral.

También usaremos 10 pinos cepillados de 2 x 2" x 3,20 cortados en:

- 6 perfiles de 1,8 m
- 4 para el bastidor trasero y 2 para el bastidor lateral
- 4 de 1,22 m para el bastidor trasero
- 4 de 54 cm para el bastidor lateral
- 2 repisas con luz de melamina blanca 60 x 25
- 1 repisa de melamina 60 x 25
- 1 repisa de melamina 25 x 25
- 8 ruedas sin frenos
- Bisagras
- Tapacanto
- Adhesivo de contacto
- Tornillos soberbios de 3/16 x 1 1/2
- Tapas para los soberbios
- Tornillos turboscrew de 3,5 x 20 para las ruedas
- Tornillos drywall N° 8 de 3"
- Esmalte al agua

Herramientas

- Taladro atornillador inalámbrico
- Sierra circular
- Broca paleta de 35 mm
- Broca de 3,5 o 4 mm
- Cuchillo cartonero
- Espátula
- Huincha para medir
- Brocha
- Lentes de seguridad
- Guantes de seguridad

ANTES DE COMENZAR:

Una vez que ya dimensionaste las melaminas de acuerdo a las indicaciones referidas en los materiales, para comenzar te recomendamos tener en cuenta la forma de armado del mueble, que se hace de la siguiente manera:

Para el cajón usamos las tablas de base y superficie de 93 x 58,5 cm.

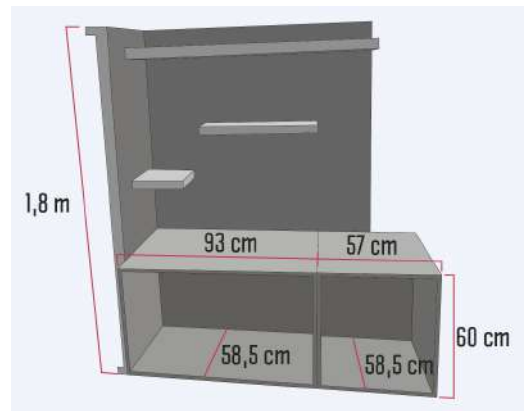
Las laterales son de 57 x 57 cm.

La posterior es de 93 x 57 cm y las puertas serán de 56,7 x 45,7 cm con tapacanto incluido.

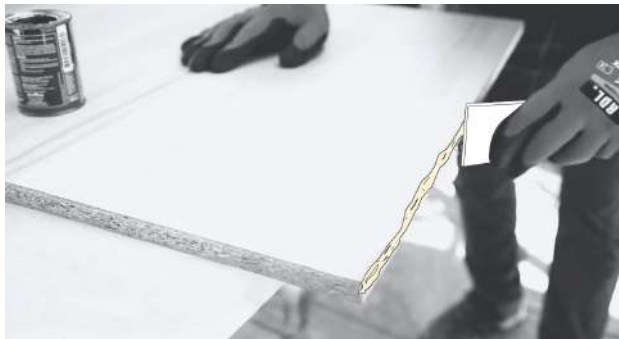
El mueble que vamos a hacer va a constar de 2 grandes piezas:

La primera pieza tiene 2 cajones: el primero de 60 cm de alto, 93 de largo y 58,5 de fondo y otro de 60 de alto, 57 de largo y 58,5 cm de fondo.

La segunda es una estructura de perfiles con repisas de 1,8 m. Esta es un añadido opcional al mueble en caso de necesitar organización para complementos extra.



1 ENCHAPAR LA MELAMINA

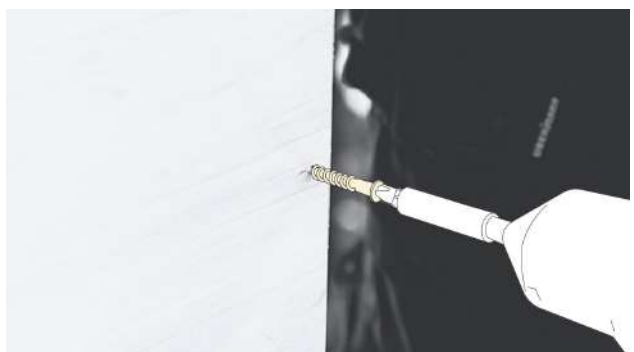
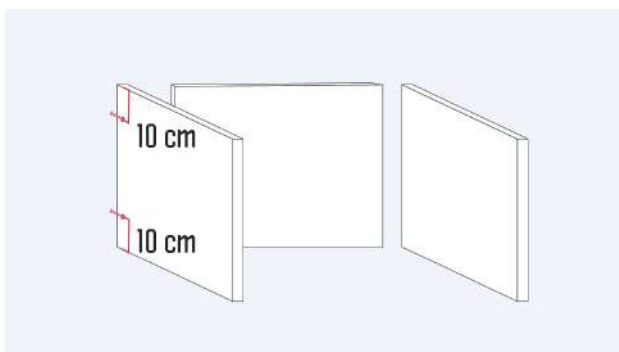


Sigue estos pasos para enchapar la melamina:

- Coloca adhesivo de contacto en los bordes de la melamina donde colocarás el tapacantos, untando este también para que haya doble cobertura.
- Espera unos minutos hasta que seque al contacto y pega el tapacantos en el borde.
- Quita el sobrante con el cuchillo cartonero.



2 UNIR LOS LATERALES CON LA TRASERA

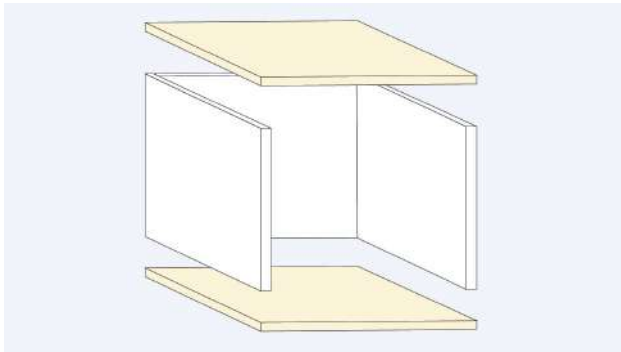


Comenzamos uniendo uno de los laterales con la tabla trasera:

- Haz 2 perforaciones para poner los soberbios con la broca de 3,5 (también sirve la de 4 mm).

- Estos van 10 cm hacia el centro de la tabla desde ambos extremos.
- Usa tornillos soberbios de 3/16 x 1 1/2 para un buen agarre.
- Repite este procedimiento en el otro lateral.

3 UNIR LA BASE Y LA CUBIERTA



Ahora continuamos uniendo también la base:

- Une la tabla trasera con 2 tornillos a 20 cm de la orilla de cada uno.
- En los laterales, en cambio, recuerda que van a 10 cm cada uno.



- Con la superficie es lo mismo, a 10 cm de los laterales y a 20 cm en la plancha trasera.

4 INSTALAR LAS PUERTAS Y RUEDAS



Broca paleta

Ahora es el momento de finalizar el primer cajón colocando la puerta.

- Primero, instala las bisagras con la broca paleta de 35 mm.
- Coloca la bisagra curva, que permite que la puerta quede empotrada al interior del cajón.



- Luego, instala las manillas, perforando con la broca de 3,5 mm y atornillando por el lado contrario. Colócalas a la altura que tú quieras.



- Pon las tapas a los tornillos que quedaron expuestos.
- Finalmente, da vuelta la estructura y coloca las 4 ruedas, una en cada esquina, con los tornillos screw de 3,5 mm.



¡Ya está listo el primer cajón de tu mueble para yoga en casa!

Consejo

Realiza las perforaciones para las bisagras con mucho cuidado, para no romper la melamina.

5 MONTAR EL SEGUNDO CAJÓN



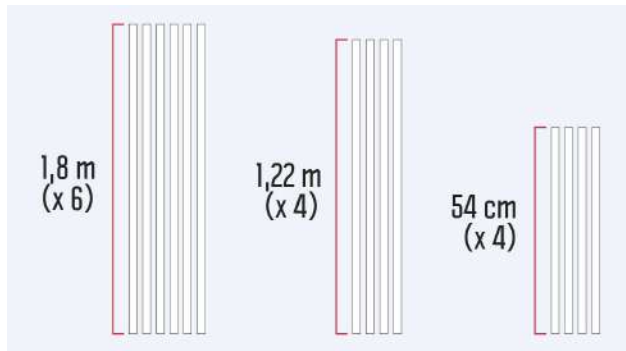
Segundo cajón: Las laterales y la posterior son de 57 x 57 cm, la base y las de la cubierta son de 60 x 58,5.



Para armarlo, seguimos la misma lógica anterior:

- Repite los pasos 2, 3 y 4 para unir todas las piezas y tener el segundo cajón listo.

6 ARMAR LOS BASTIDORES DE SOPORTE



Ahora medimos el pino cepillado y lo cortamos con la sierra. Los cortes serán:

6 trozos de 1,8 m: 4 para el bastidor trasero y 2 para el bastidor lateral

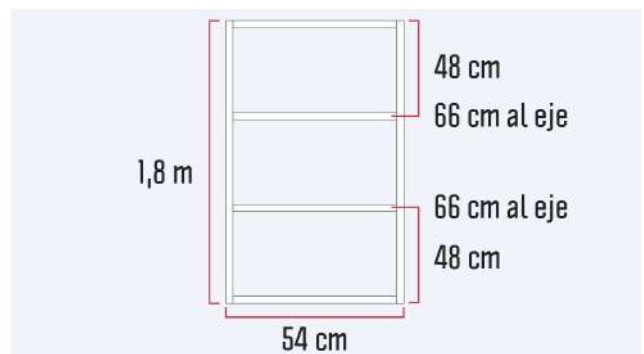
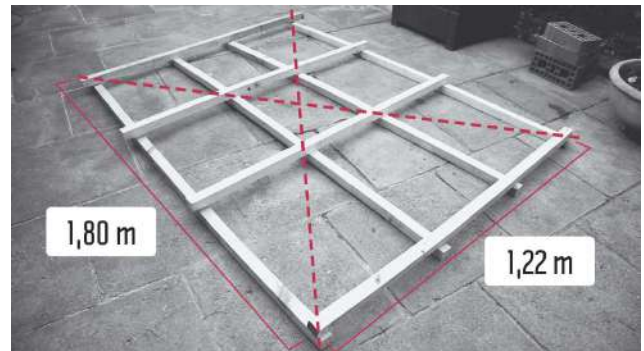
4 trozos de 1,22 m para el bastidor trasero

4 trozos de 54 cm para el bastidor lateral

Consejo

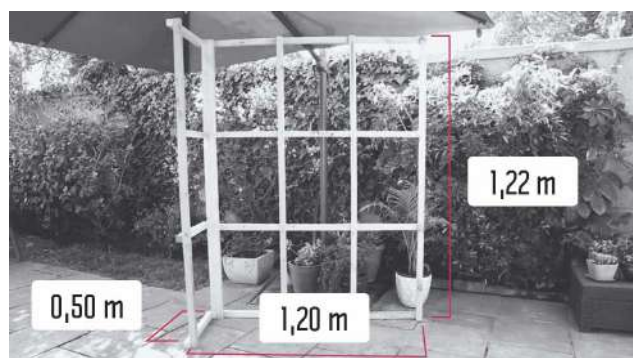
Usa los lentes y guantes de seguridad al momento de cortar la madera.

- Presenta el bastidor de respaldo, compuesto por verticales y horizontales de 1,80 m de alto y 1,22 de ancho.
- Colocamos las 2 columnas, en cada lado.



- Para asegurarnos que estén los ángulos rectos, medimos la diagonal del rectángulo.
- Comienza formando el marco exterior. Une las maderas en las esquinas con el taladro y los tornillos drywall N° 8 de 3".
- Además, coloca 2 verticales en el centro y 2 horizontales, tal como las presentaste.
- Ahora arma el bastidor lateral. Son 2 verticales unidas por las 4 horizontales de 54 cm, que se colocarán a 66,6 cm.
- Finalmente, une las 2 estructuras con 4 tornillos de 3", en posición equidistante a las esquinas.
- Para terminar, pinta el bastidor con esmalte al agua y deja secar por 2 horas.

7 FORMAR LOS BASTIDORES



Al bastidor de perfiles le colocaremos placas de melamina para recubrirlo. Los cortes de melamina son de:

1,22 x 1,20 m para el respaldo

0,50 x 1,22 m para el lateral



- Une las placas de melamina al bastidor, dejando al descubierto el perfil de unión y fijándolas desde arriba hacia abajo.
- Haz la unión con soberbios, y luego colócalas las correspondientes tapitas.

8 LAS TERMINACIONES



El mueble fue hecho en 2 partes y con ruedas para que puedas decidir cómo acomodar los cajones a tu gusto o necesidad. Ahora, instalaremos las repisas.



- En la parte superior coloca las repisas con luz. Esto te ayudará a tener la iluminación adecuada en caso que quieras meditar al hacer yoga.
- El empaque de las repisas trae sus propios tornillos.
- Sitúa las repisas restantes donde quieras.

¡Ya está listo tu mueble para hacer yoga en casa! Tiene espacio para que guardes de todo, tus elementos para practicar yoga, libros, otros implementos para hacer ejercicio, adornos y hasta una fuente de agua. Ahora, ¡a disfrutarlo!