



CÓMO HACER UN APOYAPIÉS DE ESCRITORIO

Un apoyapiés de escritorio es un complemento perfecto si pasas mucho tiempo sentado trabajando, estudiando o dedicándote a algún hobby, ya que te ayuda a mantener una buena postura corporal para evitar dolores y problemas de salud. En este proyecto te enseñamos cómo hacer uno de manera simple y con pocos materiales, ¡ponte manos a la obra y hazlo con HUM!

ÍNDICE

1. Cortar la madera
2. Cortar la pendiente en los laterales
3. Armar el apoyapiés
4. Lijar la madera
5. Pintar y proteger

MATERIALES Y HERRAMIENTAS

Materiales

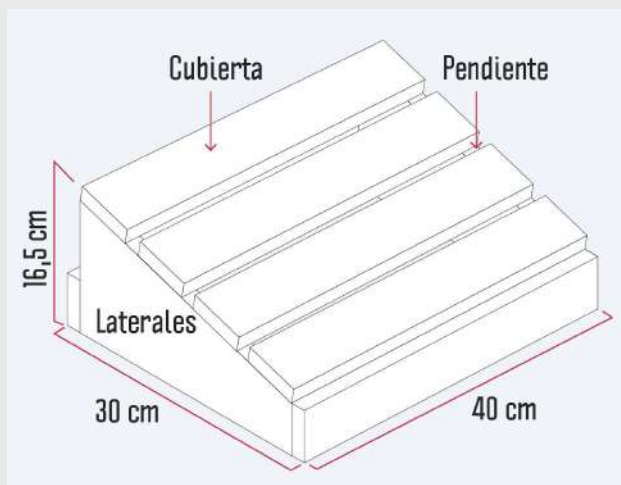
- Pino cepillado de 10 x 1"
- Pino cepillado de 3 x 1"
- Cola fría
- Puntas de 1 ½"
- Lija n° 120
- Esmalte sintético
- Huincha para medir
- Lápiz
- Protector plástico
- Guantes de seguridad
- Lentes de seguridad

Herramientas

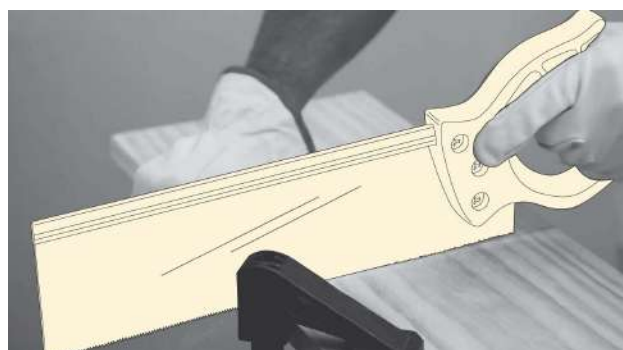
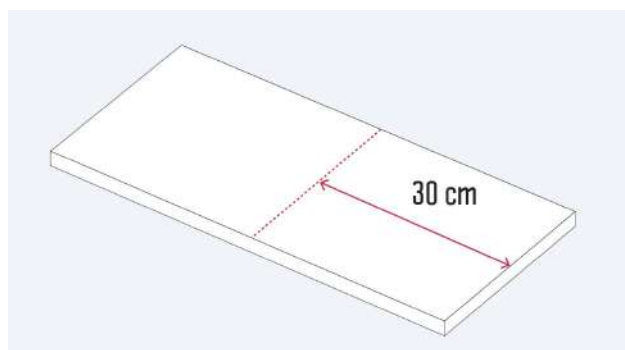
- Serrucho costilla
- Caja de ingletes
- Martillo
- Prensa sargento
- Prensa escuadra
- Escuadra o regla
- Brochas 2"

SOBRE EL PROYECTO:

Un apoyapiés es una estructura de madera que tiene una pendiente que evita que los pies queden colgando. Mejora la postura corporal y la circulación sanguínea en las piernas a la vez que reduce la tensión en los músculos de la espalda y cuello. El apoyapiés que vamos a construir mide 40 x 30 cm y tiene una altura de 16,5 cm.

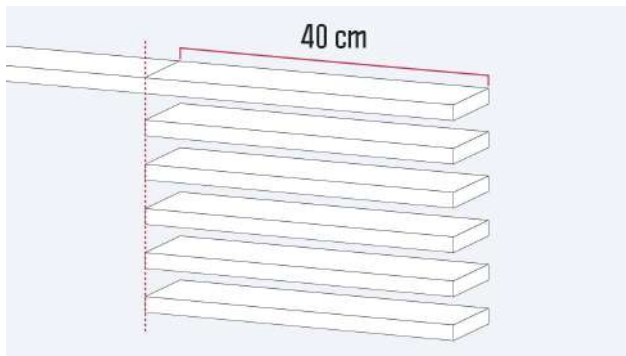


1 CORTAR LA MADERA

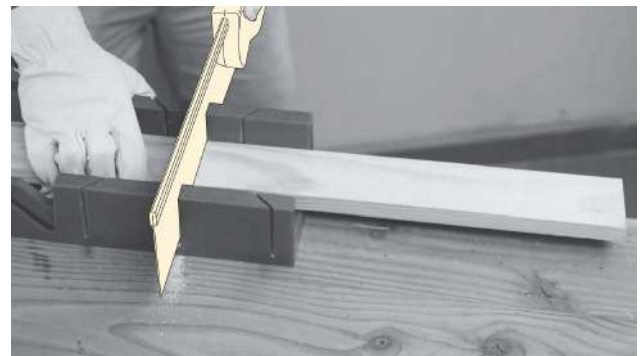


Comenzaremos marcando los cortes en ambas maderas para luego cortarlas. Con los guantes y lentes de seguridad puestos:

- Corta 1 trozo de 30 cm del trozo de pino de 10 x 1".
- Utiliza el serrucho para cortar y afirma la tabla para que no se mueva.



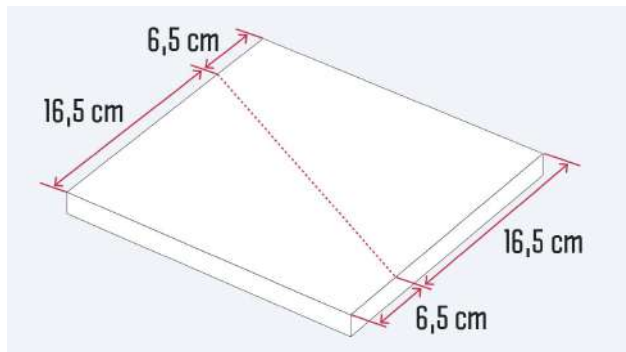
- Para la cubierta, dimensiona 6 trozos de 40 cm de la tabla de 2 x 1".



Consejo

Puedes ayudarte de una prensa sargento para afirmar la tabla cuando la dimensionas y usar una caja de ingletes para cortar más fácilmente.

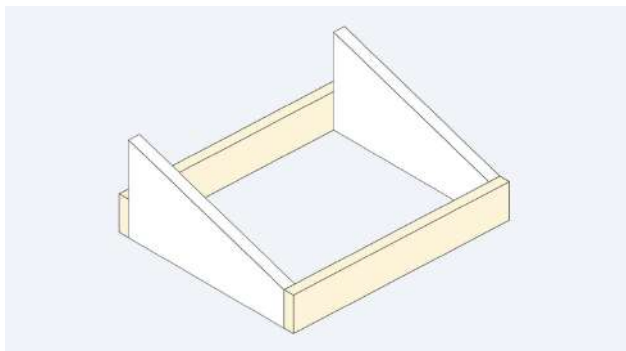
2 CORTAR LA PENDIENTE EN LOS LATERALES



Al trozo de 30 cm debemos hacerle un corte en diagonal, así generamos la pendiente y obtenemos los 2 laterales:

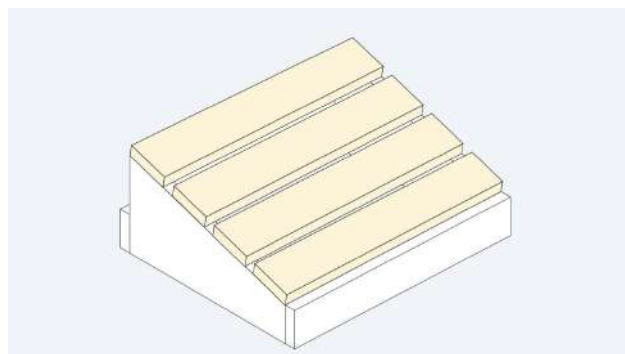
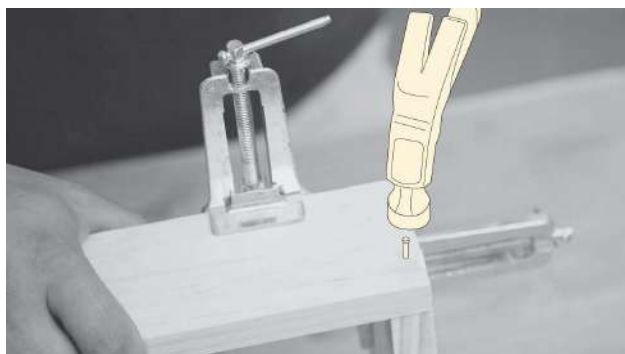
- Este corte parte en un lado a los 6,5 cm de alto y termina por el lado contrario a los 16,5 cm.
- Con la huincha para medir y el lápiz, marca la madera en las medidas anteriores.
- Corta con el serrucho en la marca, utilizando todo el largo de la hoja para hacer un corte derecho.

3 ARMAR EL APOYAPIÉS



Para facilitar el armado, ayúdate de una prensa escuadra:

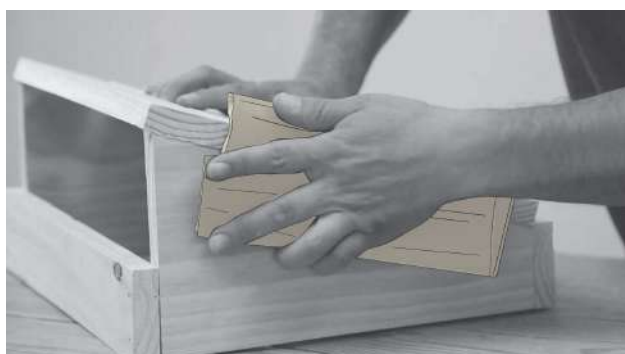
- Une a ambos laterales un trozo de 40 cm por el frente y otro por detrás.
- Fíjalos con un cordón de cola fría y puntas clavadas en los extremos y cada 5 cm.



- Continúa fijando el resto de los cortes y las puntas en la cubierta con cola fría.
- Usa un trozo de tabla por su lado angosto como guía de separación para la cubierta.



4 LIJAR LA MADERA



Con la estructura ya lista, es hora de lijar:

- Puede ser a mano, con la lija n° 120.
- También puedes usar una lijadora eléctrica.
- La idea es eliminar las astillas y mejorar la terminación del apoyapiés.

5 PINTAR Y PROTEGER EL APOYAPIÉS



Para terminar, pintamos el apoyapiés. En este caso elegimos un esmalte sintético negro, porque es lavable y muy duradero.

¡Listo tu apoyapiés para escritorio! Ahora podrás estar sentado más tiempo en forma cómoda y segura para tu cuerpo, evitando molestias en la espalda, cuello y hombros.