

A photograph of a wooden gym bench and rack in a workshop. The bench is made of light-colored wood and is positioned in front of a black metal rack. The rack has a barbell with weights. The workshop background shows various tools and equipment.

# PARKSIDE®

# DIY

## Posilovací lavice

### Materiál:

#### Montážní prvek

Lehátko

#### Materiál

lavice lepená dřevěná deska

#### Množství

1x

#### Rozměr v mm

18 x 300 x 1200 mm

Lavice

dřevěný hranol

2x

40 x 80 x 432 mm

Základová konstrukce

1x

40 x 80 x 392 mm

(hlavový konec)

Lavice

dřevěný hranol

2x

40 x 80 x 432 mm

Základová konstrukce

2x

40 x 80 x 392 mm

(hlavový konec)

Lavice

dřevěný hranol

1x

40 x 80 x 940 mm

Základová konstrukce

(příčný trám)

Místo pro odkládání tyčí

dřevěný hranol, zkosený 45°

2x

40 x 80 x 1110 mm

dřevěný hranol, zkosený 45°

2x

40 x 80 x 950 mm

dřevěný hranol

2x

40 x 80 x 910 mm

Podložka pod nohy

dřevěný hranol

2x

40 x 80 x 560 mm

Znehybnění nohou

dřevěný hranol, zkosený 45°

4x

40 x 80 x 311 mm

Spojení podložky

dřevěný hranol

2x

40 x 80 x 1130 mm

Spoje

šroubu se zápusťnou hlavou  
(s částečným závitem)

2x

40 x 80 x 1130 mm

25x

50 x 70 mm

10x

50 x 100 mm

20x

4,5 x 50 mm

## Jiný materiál

- 7x trám rozměr 40 x 80 x 2500 mm
- 25x šrouby se zápustnou hlavou s částečným závitem 5 x 70 mm
- 10x šrouby se zápustnou hlavou s částečným závitem 5 x 100 mm
- 20x šrouby se zápustnou hlavou s částečným závitem 4,5 x 50 mm
- Lepidlo na polyuretanové bázi

## Nástroje

- PARKSIDE® Zkracovací a pokosová pila
- PARKSIDE® 20V Akumulátorový vrtací šroubovák
- PARKSIDE® Vrtačka do dřeva
- PARKSIDE® 20V Akumulátorová přímočará pila
- PARKSIDE® Svěrky
- Brusný blok a smirkový papír P 120
- PARKSIDE® Pásová bruska se smirkovým papírem P 120
- PARKSIDE® Akumulátorová excentrická bruska

## **JDU NA TO!**

### **Poznámka k bezpečnosti a ochraně zdraví při práci:**



V tomto projektu se používá celá řada nástrojů. Vždycky prosím dbej na svou bezpečnost a používej nevyhnutné ochranné pomůcky.

## Krok 1: Zkrácení a zkosení

Začni s bočními díly podložky pro tyč na činku. Za tím účelem si odřízni trám tak, jak je uvedeno v tabulce a příslušné trámy zešikmí. Díky plynulému nastavení úkosu na zkracovací a pokosové pile je to naprosto jednoduché jako facka.



## Krok 2: Vrubování trámů

Polož si díly k sobě tak, jak budou později smontovány. Pomocí tesařského trojúhelníku nyní označ svůj montážní prvek. Takto neztratíš přehled o tom, kde je přední a zadní strana.



Střední trám musí být nyní vrubován, to znamená že se do něj musí zapílit výřez. Označ poloviční tloušťku materiálu na obou stranách trámu a nakresli základní čáru 80 mm.

Nyní budeš řezat 20V akumulátorovou přímočarou pilou diagonálně do rohu tvého výřezu. Nejprve do jednoho, potom do druhého. Potom vypiluješ zbývající kus podél základní čáry.

Stejně jako u všech čerstvě řezaných ploch, zkosíš ještě hranu kusem smirkového papíru.



## Krok 3: Sešroubování a slepení bočních dílů

Nejprve nanes lepidlo na jednu stranu středního trámu a polož ho na jeden z delších trámů. Přitom měj vždy na paměti tvou značku, aby tvé trámy i vzájemně správně lícovali. Aby si vyvinul požadovaný tlak na oba díly, sešroubuj dva trámy dohromady na 3 místech. Následně nanes lepidlo na druhou stranu středního trámu. Nyní můžeš lepení fixovat do šroubových svěradel.



Tyto kroky zopakuj i pro druhý boční díl.

## Krok 4: Nohy lavice

Pokud zaschne lepidlo tvých bočních dílů, zkrať trámy pro nohy lavice. Nyní nanes lepidlo na dva střední trámy a umístí je vždy na vnější.

Znovu je fixuj dvěma šrouby.

Následně nanes lepidlo na jeden ze středních trámů a zmáčkni ty dva díly na sebe.

Nohu zase fixuj pomocí svorek.



Pro nohu na hlavové části lavice se slepí oba vnější díly na střední díl a také se pevně sešroubují.

Když jsou všechny lepené díly vysušené, můžeš přebytečné lepidlo opatrně seškrábat dlátem.

## Krok 5: Boční díly opěrek nohou

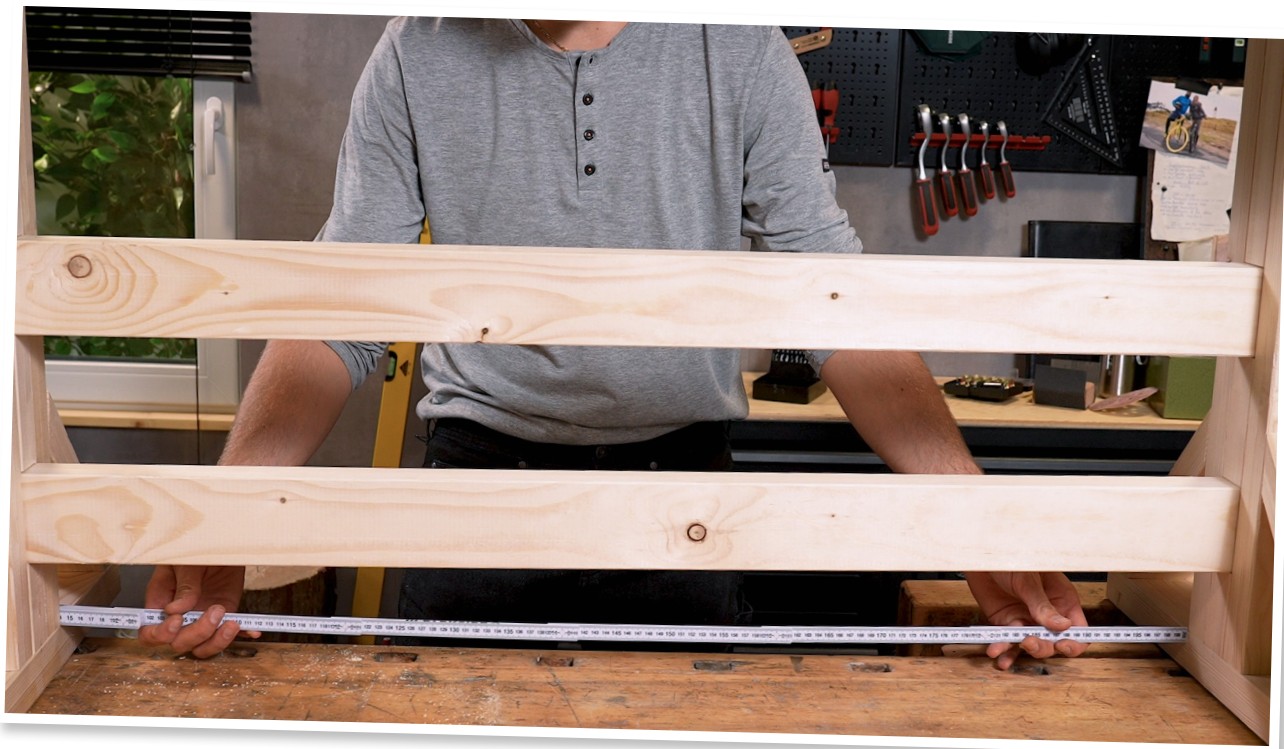
Zkrať opěrky nohou pro boční díly, upevni nejdelší díl nejprve ve středu dvěma šrouby zespodu. Fixuj obě boční podpěry nejprve svorkami a vyrovnej je. Předvrtej šroubová spojení, aby se zabránilo vytržení materiálu. Nyní můžeš spojit podpěry vždy 2 šrouby.



Tyto kroky zopakuj i pro druhý boční díl.

## Krok 6: Spojení bočních dílů

Zkrácené spojovací kusy se vždy zasunou do vroubování (zářezů) a zvenčí se pevně sešroubují. Než ale sešroubuješ na pevně, změř rovnoběžnost bočních dílů. Měly by mít vždy stejnou vzdálenost v horní, střední a spodní části.



## Krok 7: Lehátko lavice

Nejprve zaoblíš lehátko lavice na rozích. Jako šablonu si k tomu vezmi předmět se středně velkým poloměrem, kupř. váleček z lepicí balíkové pásky. Přilož je na rohy a obkreslí zaoblení. Přímočarou pilou odpil zaoblení a pásovou bruskou obrus zaoblení do hladka.



Jelikož lehátko lavice bude později v kontaktu s tělem, obrus plochu vibrační bruskou a ošetři ji lněným olejem.

## Krok 8: Smontování lavice

Umístí spojovací traverzu shora na nožní díly tak, aby byly vnější okraje zarovnané. Jemně klepni traverzu opatrně shora dovnitř a sešroubuj ji shora spolu s nožními díly.



Nyní ulož lehátko lavice a vystřed' ho. Nakresli značku a znovu lehátko lavice odeber. Předvrtej otvory do traverzy dřívě, než budeš lehátko lavice pevně sešroubovávat zesponu, aby bylo možné dobře utáhnout šrouby v tenkém lehátku lavice.

## Krok 9: Složení všech dílů dohromady

Nakresli si střed na horizontálních spojovacích dílech podložky a na nohu hlavového dílu. Polož střední rýsku na střední rýsku a pod lavicí pevně sešroubuj.



Nyní tobě a zvětšování tvých svalů už nic nestojí v cestě!



# ZVLÁDNETE TO!



# PARKSIDE®

