



PARKSIDE®

DIY

Ławka do ćwiczeń

Materiał:

Element	Materiał	Ilość	Wymiar w mm
Powierzchnia do leżenia na ławce	Deska ze sklejki	1x	18 x 300 x 1200 mm
Ławka	Kantówka	2x	40 x 80 x 432 mm
Konstrukcja nośna (część górna)		1x	40 x 80 x 392 mm
Ławka	Kantówka	2x	40 x 80 x 432 mm
Konstrukcja nośna (część dolna)		2x	40 x 80 x 392 mm
Ławka	Kantówka	1x	40 x 80 x 940 mm
Konstrukcja nośna (poprzecznicą)			
Stojak na sztangę	Kantówka ścięta pod kątem 45°	2x	40 x 80 x 1110 mm
	Kantówka ścięta pod kątem 45°	2x	40 x 80 x 950 mm
	Kantówka	2x	40 x 80 x 910 mm
Podpórka stopowa	Kantówka	2x	40 x 80 x 560 mm
Usztywnienie stopy	Kantówka ścięta pod kątem 45°	4x	40 x 80 x 311 mm
Połączenie stojaka	Kantówka	2x	40 x 80 x 1130 mm
Połączenia	Śruby z łbem stożkowym (z częściowym gwintem)	2x 25x 10x 20x	40 x 80 x 1130 mm 50 x 70 mm 50 x 100 mm 4,5 x 50 mm

Pozostałe materiały

- 7x belki o wymiarach 40 x 80 x 2500 mm
- 25x śruby z łbem stożkowym z gwintem częściowym 5 x 70 mm
- 10x śruby z łbem stożkowym z gwintem częściowym 5 x 100 mm
- 20x śruby z łbem stożkowym z gwintem częściowym 4,5 x 50 mm
- Klej PU

Narzędzia

- PARKSIDE® piła ukośnica z posuwem
- PARKSIDE® akumulatorowa wiertarko-wkrętarka 20V
- PARKSIDE® wiertło do drewna
- PARKSIDE® akumulatorowa wyrzynarka wahadłowa 20V
- PARKSIDE® zaciski śrubowe
- Blok szlifierski i papier ścierny P 120
- PARKSIDE® szlifierka taśmowa z papierem ściernym P 120
- PARKSIDE® akumulatorowa szlifierka mimośrodowa

A WIĘC ZACZYNAAMY

Informacja BHP:

W projekcie wykorzystuje się szeroką gamę urządzeń. Zawsze dbaj o swoje bezpieczeństwo i używaj niezbędnego wyposażenia ochronnego.



Krok 1: Obcinanie i ukosowanie

Zacznij od bocznych części stojaka na sztangę. W tym celu należy obciąć belki zgodnie z tabelą i wykonać ukosowanie odpowiednich belek. Dzięki bezstopniowej regulacji skosu na pile ukośnicy z posuwem jest to dziecinnie proste.



Krok 2: Nacinanie belek

Położ elementy razem w taki sposób, w jaki zostaną połączone później. Teraz zaznacz swój element trójkątem stolarskim. W ten sposób nie stracisz orientacji, gdzie znajduje się przód, a gdzie tył.



Należy teraz naciąć środkową belkę, co oznacza konieczność wycięcia wgłębienia. Zaznacz połowę grubości materiału po obu stronach belki i narysuj linię bazową o długości 80 mm.

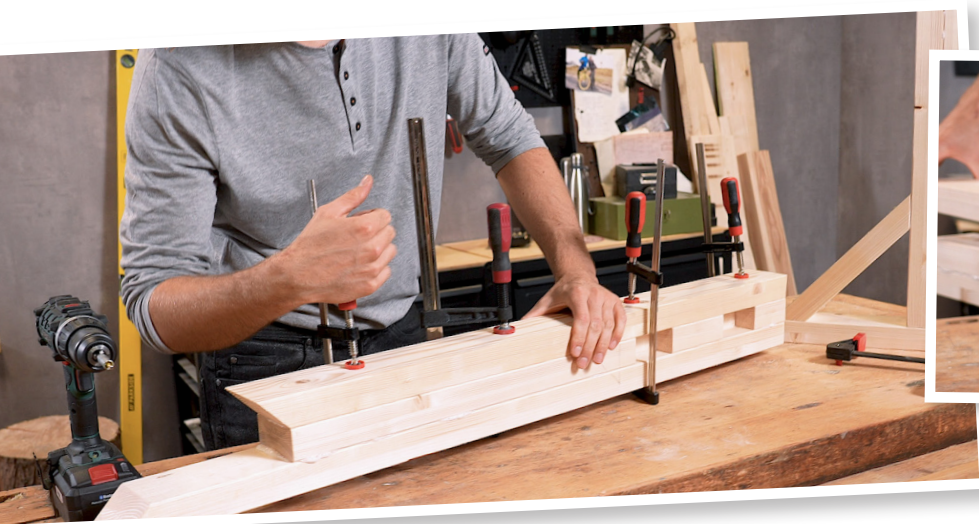
Teraz za pomocą wyrzynarki wahadłowej 20V wytnij po przekątnej narożniki wnęki. Najpierw w jednej, potem w drugiej. Następnie wytnij pozostały kawałek wzdłuż linii bazowej.

Podobnie jak w przypadku wszystkich świeżo przyciętych powierzchni, krawędź można jeszcze przeszlifować papierem ściernym.



Krok 3: Przykręcanie i klejenie części bocznych

Najpierw nałóż klej na jedną stronę środkowej belki i umieść ją na jednej z dłuższych belek. Zawsze zwracaj uwagę na oznaczenia, aby belki były prawidłowo połączone. Aby wywrzeć odpowiedni nacisk na obie części, przykręć obie belki w 3 miejscach. Następnie nałóż klej na drugą stronę środkowej belki. Teraz można ustalić klejone elementy za pomocą zacisków śrubowych.



Powtórz te kroki dla drugiej części bocznej.

Krok 4: Stopy ławki

Podczas gdy klej na częściach bocznych zastyga, przytnij na odpowiednią długość belki na stopy ławki. Teraz nałóż klej na dwie środkowe belki i umieść je na zewnętrznej belce.

Przymocuj je ponownie za pomocą dwóch śrub.

Następnie nałóż klej na jedną ze środkowych belek i dociśnij obie części do siebie.

Zamocuj stopę ponownie za pomocą zacisków śrubowych.



W przypadku stopy w górnej części ławki, dwie zewnętrzne części są przyklejane do części środkowej, a także mocno przykręcane.

Gdy wszystkie sklejone części wyschną, możesz ostrożnie zeszkrobać nadmiar kleju dłutem.

Krok 5: Podpory stopowe bocznych części

Przytnij podpory stopowe do części bocznych na odpowiednią długość i najpierw przymocuj najdłuższą część centralnie od dołu za pomocą dwóch śrub. Najpierw przymocuj dwa boczne wsporniki za pomocą zacisków i wyrównaj je. Wstępnie nawierć połączenia śrubowe, aby zapobiec rozerwaniu materiału. Teraz można połączyć wsporniki za pomocą 2 śrub każdy.



Powtórz te kroki dla drugiej części bocznej.

Krok 6: Łączenie części bocznych

Przycięte na odpowiednią długość elementy łączące należy włożyć w wycięcia i przykręcić od zewnątrz. Przed dokręceniem śrub należy zmierzyć równoległość elementów bocznych. Powinny mieć taką samą odległość na górze, w środku i na dole.



Krok 7: Powierzchnia do leżenia

Najpierw zaokrąglij rogi powierzchni do leżenia. Weź obiekt o średnim promieniu, np. rolkę taśmy klejącej. Umieść je w rogach i zaznacz zaokrąglenie. Wytnij je wyrzynarką i wygładź szlifierką taśmową.



Ponieważ powierzchnia do leżenia będzie miała później kontakt z ciałem, przeszlifuj ją za pomocą szlifierki mimośrodowej posmaruj olejem lnianym.

Krok 8: Montaż ławki

Umieść poprzecznicę łączącą na częściach stopy od góry, tak aby zewnętrzne krawędzie były wyrównane. Ostrożnie wbij poprzecznicę na miejsce od góry i przykręć ją do części stóp od góry.



Teraz połóż powierzchnię do leżenia i wyśrodkuj ją. Narysuj znak i ponownie opuść powierzchnię do leżenia w dół. Wstępnie wywierć otwory w poprzecznicy, aby po przykręceniu powierzchni do leżenia od dołu śruby dobrze zostały dokręcone również w cienkiej powierzchni do leżenia.

Krok 9: Łączenie wszystkich części

Narysuj środek na obu poziomych elementach łączących stojaka i na stopie części górnej. Umieść linię środkową na linii środkowej i przykręć od dołu ławki.



Teraz nic nie stoi na przeszkodzie, żeby zacząć ćwiczyć!

**ZRÓB
TO
SAM!**





PARKSIDE®

