



PARKSIDE®

DIY

Posilňovacia lavica

Materiál:

Komponent	Materiál	Množstvo	Rozmer v mm
Ležadlo lavice	lepená drevená doska	1x	18 x 300 x 1200 mm
Lavica	drevený hranol	2x	40 x 80 x 432 mm
Základová konštrukcia (hlavový koniec)		1x	40 x 80 x 392 mm
Lavica	drevený hranol	2x	40 x 80 x 432 mm
Základová konštrukcia (koniec nôh)		2x	40 x 80 x 392 mm
Lavica	drevený hranol	1x	40 x 80 x 940 mm
Základová konštrukcia (priečny trám)			
Miesto pre odkladanie tyčí	drevený hranol, skosený 45°	2x	40 x 80 x 1110 mm
	drevený hranol, skosený 45°	2x	40 x 80 x 950 mm
	drevený hranol	2x	40 x 80 x 910 mm
Podložka pod nohy	drevený hranol	2x	40 x 80 x 560 mm
Znehybnenie nôh	drevený hranol, skosený 45°	4x	40 x 80 x 311 mm
Spojenie podložky	drevený hranol	2x	40 x 80 x 1130 mm
Spoje	skrutky so zápustnou hlavou (s čiastočným závitom)	2x 25x 10x 20x	40 x 80 x 1130 mm 50 x 70 mm 50 x 100 mm 4,5 x 50 mm

Iný materiál

- 7x trám rozmer 40 x 80 x 2500 mm
- 25x skrutky so zápusťou hlavou s čiastočným závitom 5 x 70 mm
- 10x skrutky so zápusťou hlavou s čiastočným závitom 5 x 100 mm
- 20x skrutky so zápusťou hlavou s čiastočným závitom 4,5 x 50 mm
- Lepidlo na polyuretánovej báze

Nástroje

- PARKSIDE® Skracovacia a pokosová píla
- PARKSIDE® 20V Akumulátorový vŕtací skrutkovač
- PARKSIDE® Vŕtačka do dreva
- PARKSIDE® 20V Akumulátorová priamočiara píla
- PARKSIDE® Skrutkové zvieradlá
- Brúsny blok a šmirgľový papier P 120
- PARKSIDE® Pásová brúska so šmirgľovým papierom P 120
- PARKSIDE® Akumulátorová excentrická brúska

IDEM NA TO

Poznámka k bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci:

V tomto projekte sa používajú rôzne nástroje. Vždy, prosím, dbaj na svoju bezpečnosť a používaj nevyhnutné ochranné pomôcky.



Krok 1: Skrátenie a skosenie

Začni s bočnými dielmi podložky pre tyč na činku. Za týmto účelom si odrež trám tak, ako to je uvedené v tabuľke a príslušné trámy zošikmíš. Vďaka plynulému nastaveniu úkosu na skracovacej a pokosovej píle je to úplne jednoduché ako facka.



Krok 2: Vrubovanie trámov

Polož si diely k sebe tak, ako budú neskôr zmontované ?? zostavené ?? ako sa neskôr budú spájať. ?? budú neskôr zmontované. Pomocou tesárskeho trojuholníka teraz označ svoj komponent. Takto nestratíš prehľad o tom, kde je predná a zadná strana.



Stredný trám musí byť teraz vrubovaný, to znamená že sa doň musí zapíliť výrez. Označ polovičnú hrúbku materiálu na oboch stranách trámu a nakresli základnú čiaru 80 mm.

Teraz budeš píliť 20V akumulátorovou priamočiarou pílou diagonálne do rohu tvojho výrezu. Najprv do jedného, potom do druhého. Potom vypíliš zostávajúci kus pozdĺž základnej čiaru.

Rovnako ako pri všetkých čerstvo rezaných plochách, skosíš ešte hranu kusom šmirgľového papiera.



Krok 3: Zoskrutkovanie a zlepenie bočných dielov

Najprv nanies lepidlo na jednu stranu stredného trámu a polož ho na jeden z dlhších trámov. Pritom maj vždy na pamäti tvoju značku, aby tvoje trámy aj vzájomne správne lícovali. Aby si vyvinul požadovaný tlak na obidva diely, zoskrutkuj dva trámy dohromady na 3 miestach. Následne nanies lepidlo na druhú stranu stredného trámu. Teraz môžeš lepenie fixovať do skrutkových zvieradiel.



Tieto kroky zopakuj aj pre druhý bočný diel.

Krok 4: Nohy lavice

Pokiaľ zaschne lepidlo tvojich bočných dielov, skráť trámy pre nohy lavice. Teraz nanies lepidlo na dva stredné trámy a umiestni ich vždy na vonkajšie.

Znova ich fixuj dvoma skrutkami.

Následne nanies lepidlo na jeden zo stredných trámov a stlač tie dva diely na seba.

Nohu zase fixuj pomocou svoriek.



Pre nohu na hlavovej časti lavice sa zlepiť obidva vonkajšie diely na stredný diel a tiež sa pevne zoskrutkujú.

Keď sú všetky lepené diely vysušené, môžeš prebytočné lepidlo opatrne zoškrabať dĺatom.

Krok 5: Bočné diely opierok nôh

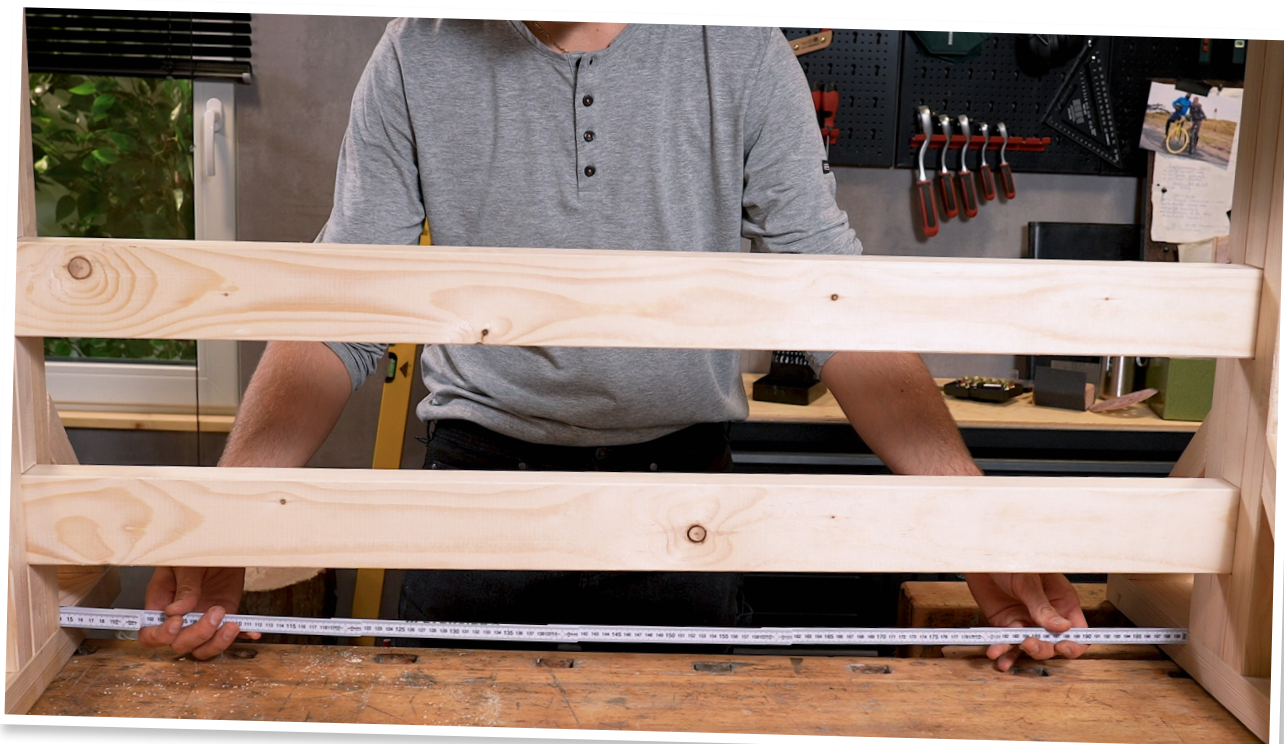
Skráť opierky nôh pre bočné diely, upevni najdlhší diel najprv v strede dvoma skrutkami zospodu. Fixuj obidve bočné podpory najprv svorkami a vyrovňaj ich. Predvrtaj skrutkové spojenia, aby sa zabránilo vytrhnutiu materiálu. Teraz môžeš spojiť podpory vždy 2 skrutkami.



Tieto kroky zopakuj aj pre druhý bočný diel.

Krok 6: Spojenie bočných dielov

Skrátené spojovacie kusy sa vždy zasunú do vrúbovaní (zárezov) a zvonka sa pevne zoskrutkujú. Skôr než ale zoskrutkuješ na pevno, zmeraj rovnobežnosť bočných dielov. Mali by mať vždy rovnakú vzdialenosť v hornej, strednej a spodnej časti.



Krok 7: Ležadlo lavice

Najprv zaoblíš ležadlo lavice na rohoch. Ako šablónu si k tomu zober predmet so stredne veľkým polomerom, napr. valček z lepiacej balíkovej pásky. Prilož ich na rohy a obkresli zaoblenie. Priamočiarou pílou odpíľ zaoblenie a pásovou brúskou obrús zaoblenie na hladko.



Keďže ležadlo lavice bude neskôr v kontakte s telom, obrús plochu vibračnou brúskou a ošetri ju ľanovým olejom.

Krok 8: Zmontovanie lavice

Umiestni spojovaciu traverzu zhora na nožné diely tak, aby boli vonkajšie okraje zarovnané. Jemne klopní traverzu opatrne zhora dovnútra a zoskrutkuj ju zhora spolu s nožnými dielmi.



Teraz ulož ležadlo lavice a vystred' ho. Nakresli značku a znovu ležadlo lavice odober. Predvrtaj otvory do traverzy skôr, než budeš ležadlo lavice pevne zoskrutkovať zospodu, aby bolo možné dobre utiahnuť skrutky v tenkom ležadle lavice.

Krok 9: Spojenie všetkých dielov dohromady

Nakresli si stred na horizontálnych spojovacích dieloch podložky a na nohu hlavového dielu. Polož strednú rysku na strednú rysku a pod lavicou pevne zoskrutkuj.



Teraz tebe a zväčšovaniu tvojich svalov už nič nestojí v ceste!

MÁŠ
NA
TO!





PARKSIDE®

