

BANCO DE ABDOMINALES

Ref. UA1513

Última revisión: 3/04/2018

EN 16630:2015

URBE
ADAPTA



DESCRIPCIÓN

Concebido para mejorar la fuerza y tonificar los músculos superiores e inferiores del abdomen. Dispone de una barra horizontal de soporte y un banco para realizar los abdominales.

Se trata de un ejercicio complementario para personas que practican deporte al aire libre, ya que se puede incluir en zonas de fitness de mayor tamaño para ampliar la variedad de ejercicios y generar una rutina de entrenamiento más completa..



BANCO DE ABDOMINALES

Ref. UA1513

Última revisión: 3/04/2018

EN 16630:2015

URBE
ADAPTA

Materiales:

- Estructura: Postes de acero con acabado en pintura en polvo termoplástico.
- Banco: Chapa de acero de 5 mm. de espesor con borde redondeado y acabado en pintura al horno.
- Barra: Tubo de Ø30 mm. de acero pintado en pintura en polvo termoplástico, con acabado antideslizante.
- Tapones: De seguridad, antivandálicos.
- Tornillería: En acero cincado M12.
- Fijación: De acero cincado M12.

Área de seguridad:

Inscrita en un rectángulo de 4,52 x 3,62 m.

- Área seg.: 14,44 m²
- - - Área ejercicio: 3,80 m²

Pintura:

-Recubrimiento en polvo termoplástico que proporciona una protección de larga duración en exteriores. Basada en poliolefinas modificadas con ácido y se aplica por pulverización electrostática. Es resistente a condiciones climáticas adversas, detergentes, niebla salina y contaminantes típicos en el aire. Resistencia a rayos UV, 1000 horas.

Dimensiones:

- Altura total: 1120 mm.
- Ancho total: 1000 mm.
- Largo total: 1518 mm.
- Longitud pieza más grande: 1600 mm.

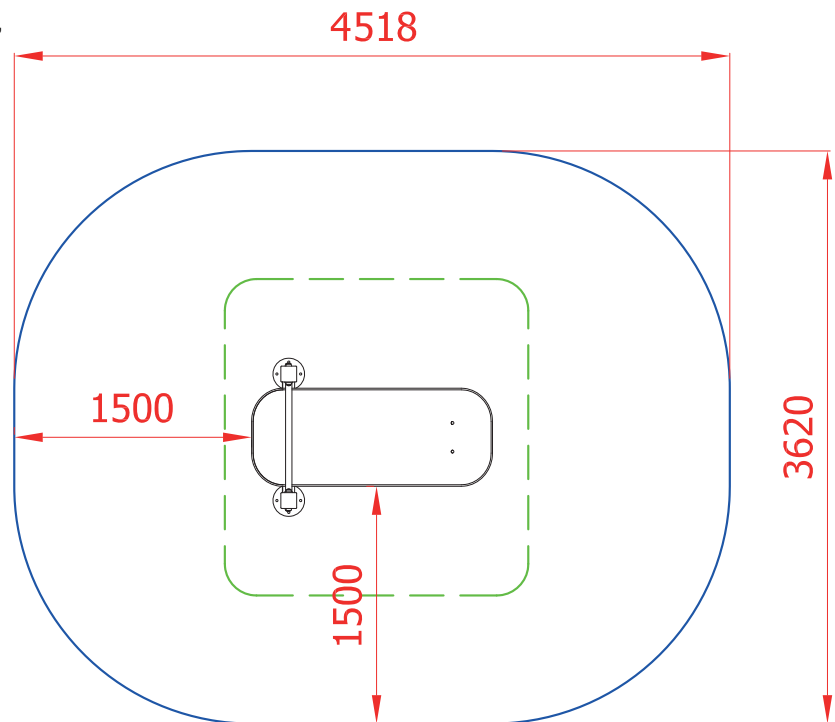
Altura de caída libre: 792 mm.

Área de seguridad: 14,44 m²

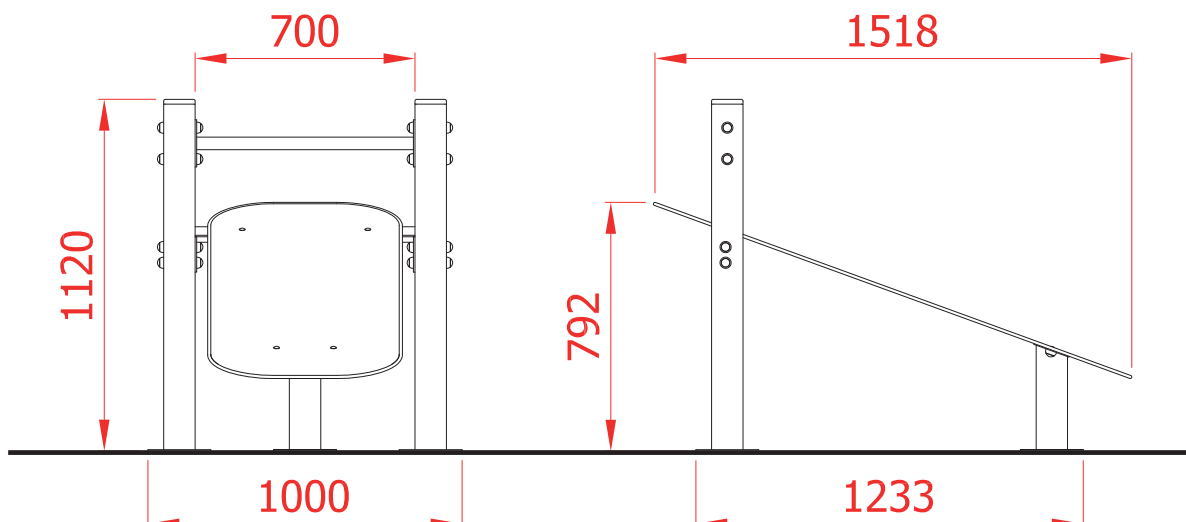
- Ancho máx área seg.: 3620 mm.
- Longitud máx. área seg.: 4518 mm.

Instalación:

Atornillado a solera de hormigón mediante tacos de expansión o taco químico M12.



Medidas generales. (en mm.)



BANCO DE ABDOMINALES

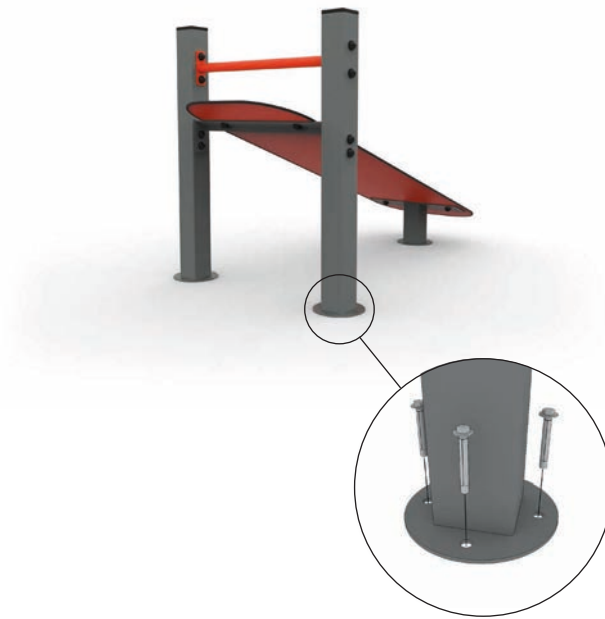
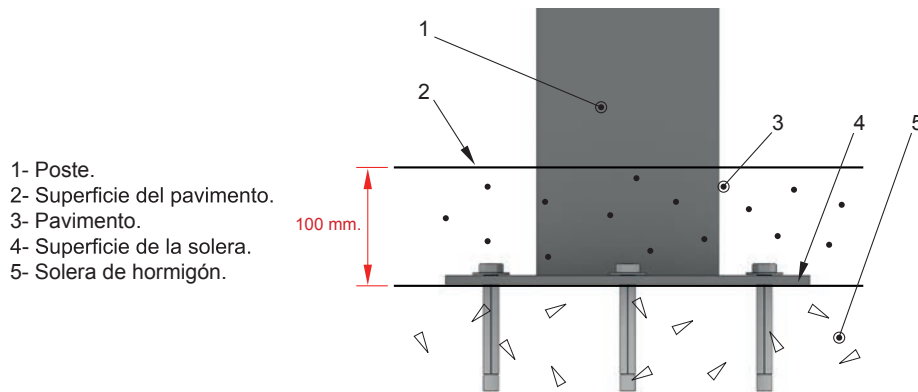
Ref. UA1513

Última revisión: 3/04/2018

EN 16630:2015

Instalación :

El equipo se atornilla, a través de cada una de sus patas, a una solera de hormigón, mediante tacos de expansión o taco químico M12. Se finaliza con pavimento de seguridad de caucho, ya sea continuo o en losetas.



Mantenimiento:

-Inspección visual de rutina: Inspección destinada a identificar riesgos evidentes derivados, por ejemplo, del uso normal, de actos de vandalismo o de las condiciones meteorológicas. Para las instalaciones de equipos de entrenamiento físico sometidas a un uso intensivo o a actos de vandalismo, puede ser necesaria una inspección diaria.

Ejemplo de estos riesgos son: cimientos al descubierto, bordes cortantes, falta de piezas, desgaste excesivo y la integridad estructural general del conjunto.

Inspecciones:

-Inspección de funcionamiento: Inspección más minuciosa que la visual de rutina, para comprobar el funcionamiento y la estabilidad del equipo de entrenamiento físico. Se debería llevar a cabo en intervalos de entre uno a tres meses, o según se indique en las instrucciones del fabricante.

-Inspección anual: Destinada a constatar el estado general del equipo en relación a la seguridad de funcionamiento. Se deberá prestar especial atención a las piezas y equipos "sellados de por vida" donde la estabilidad depende de un poste. Esta inspección podría requerir la excavación o desmontaje de determinadas partes.