

BANCO DE SUPINO OLÍMPICO

Segue abaixo algumas medidas e desenhos em escala de um banco de supino olímpico. As medidas são oficiais mas o desenho não foi feito por um engenheiro, sendo que se você quiser copiá-lo para produzir o seu próprio banco de supino olímpico, o site supino.com.br disponibiliza ele pra você. Qualquer bom serralheiro dispoindo dos desenhos que seguem consegue fazer com perfeição o equipamento. Não nos responsabilizamos por erros na confecção do banco.

1º Passo: A barra de metalão que você deve disponibilizar deve ser da bitola 50x50mm por no mínimo 1.5mm de espessura (Não é uma mera medida de segurança. A medida 1.2 quebra muito fácil após soldada.)

Segue todas as peças a serem cortadas:

Peças para o banco - metalão 50x50mm

- 1 peça de 115cm de comprimento;
- 2 peças de 150cm de comprimento;
- 4 peças de 112cm de comprimento;
- 2 peças de 86cm de comprimento;
- 2 peças de 39cm de comprimento;
- 1 peça de 24cm de comprimento;
- 3 peças de 20cm de comprimento;
- 2 peças de 5cm de comprimento;

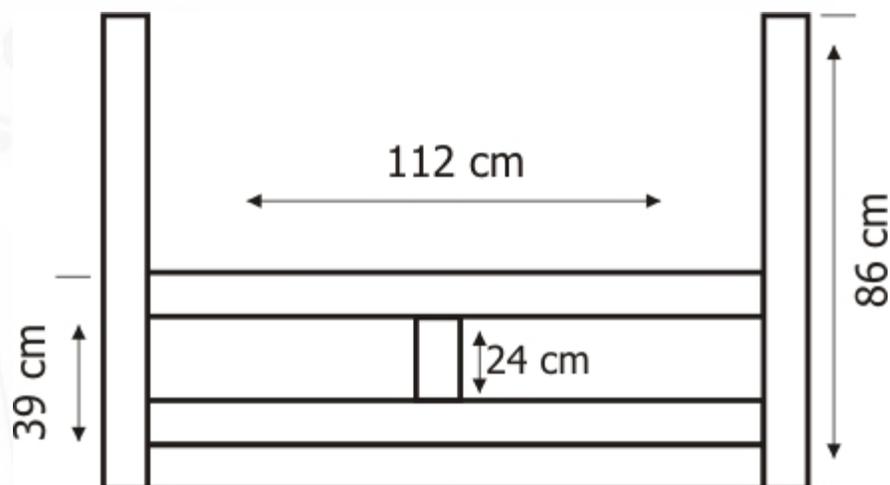
Peças para o suporte móvel da barra - metalão 40x40mm

- 2 peças de 36cm de comprimento;

Peças para o suporte móvel da barra - ferro chato 50mm de largura x 8mm de espessura

- 2 peças de 20cm de comprimento;
- 4 peças de 5cm de comprimento.

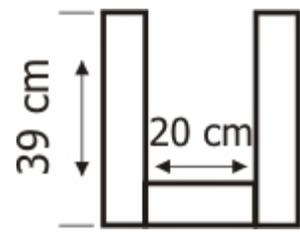
MONTAGEM DA GOLEIRA



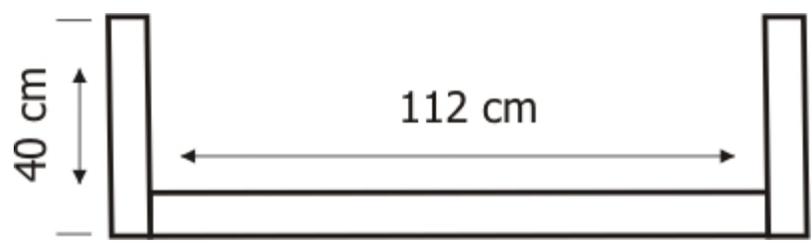
MONTAGEM DO ACENTO



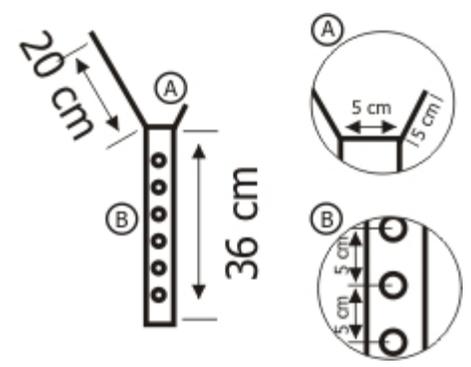
MONTAGEM DO SUPORTE DO ACENTO



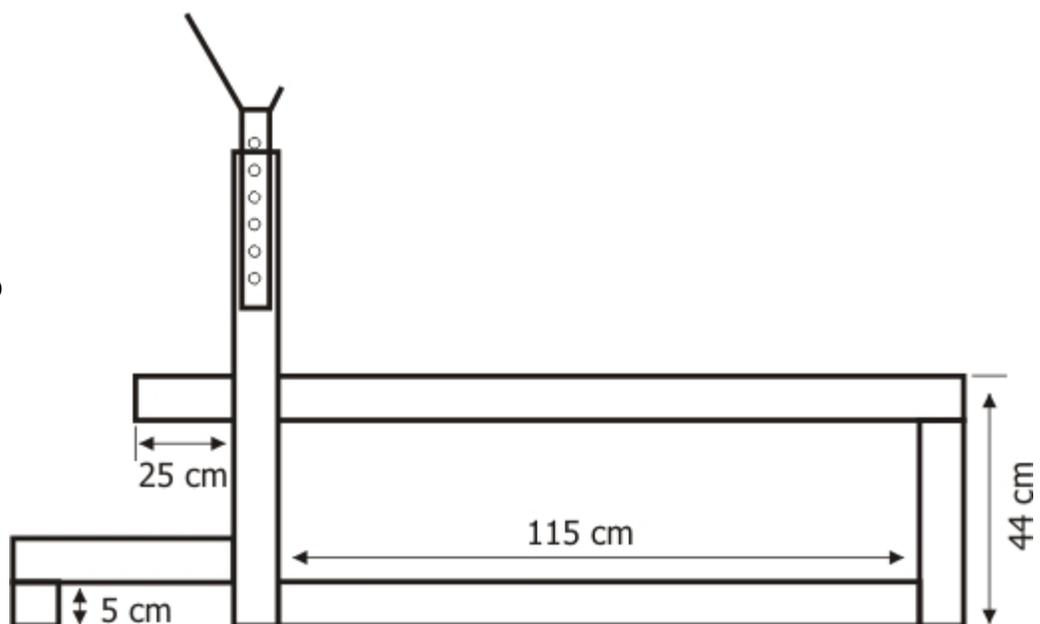
MONTAGEM DO PEDESTAL DE APOIO



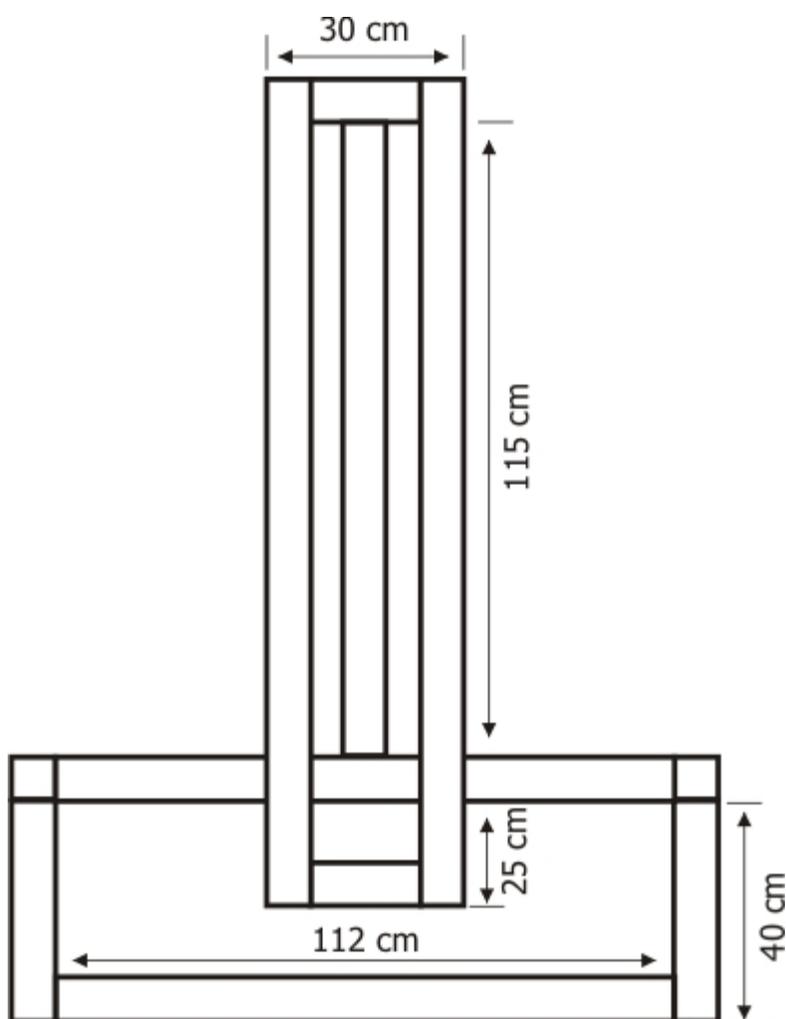
MONTAGEM DETALHADA DO SUPORTE MÓVEL DA BARRA



VISÃO LATERAL DO BANCO MONTADO
(sem estofamento e tábua de apoio)



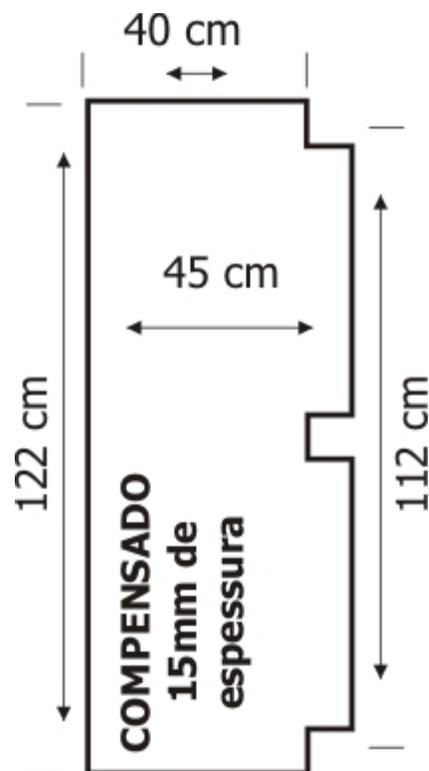
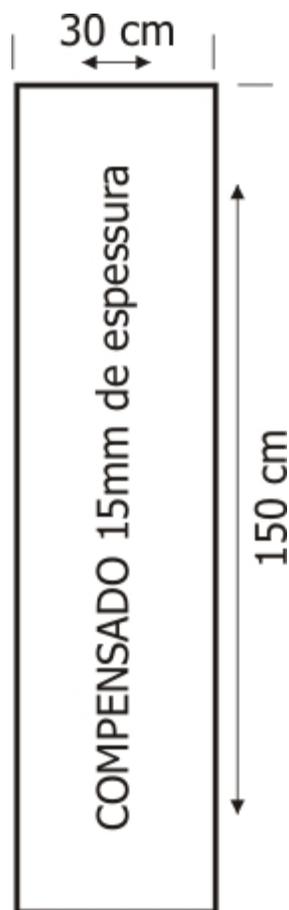
VISÃO SUPERIOR DO BANCO MONTADO
(sem estofamento e tábua de apoio)



DESENHO DA TÁBUA DE ESTOFAMENTO

Por medida de segurança, a tábua deve ter no mínimo 15mm de espessura, a espuma deve ter no mínimo 3cm e no máximo 5cm de espessura com densidade mínima 35, o estofamento deve ser feito de um curvim grosso não liso para que o atleta não deslize durante o movimento.

Evitar tecidos plastificados.



TÁBUA DE APOIO PARA OS PÉS

Por medidas de segurança, esta tábua deve ter no mínimo 15mm de espessura, podendo ser substituída também por uma chapa de ferro ou chapa de alumínio grossa, algum material que não deslize proporcionando aderência ao ajudante de quem está fazendo o movimento.

[imprimir](#)

DIVULGAÇÃO GRATUITA!

Não seja egoísta... Divulgue GRATUITAMENTE a data dos campeonatos de seu conhecimento pelo

link CONTATO ou pelo telefone (61) 9627-9668 | (61) 30322992

AJUDE NOSSO ESPORTE A CRESCER!

supino.com.br 2004 - Todos os Direitos Reservados

[volta](#)