
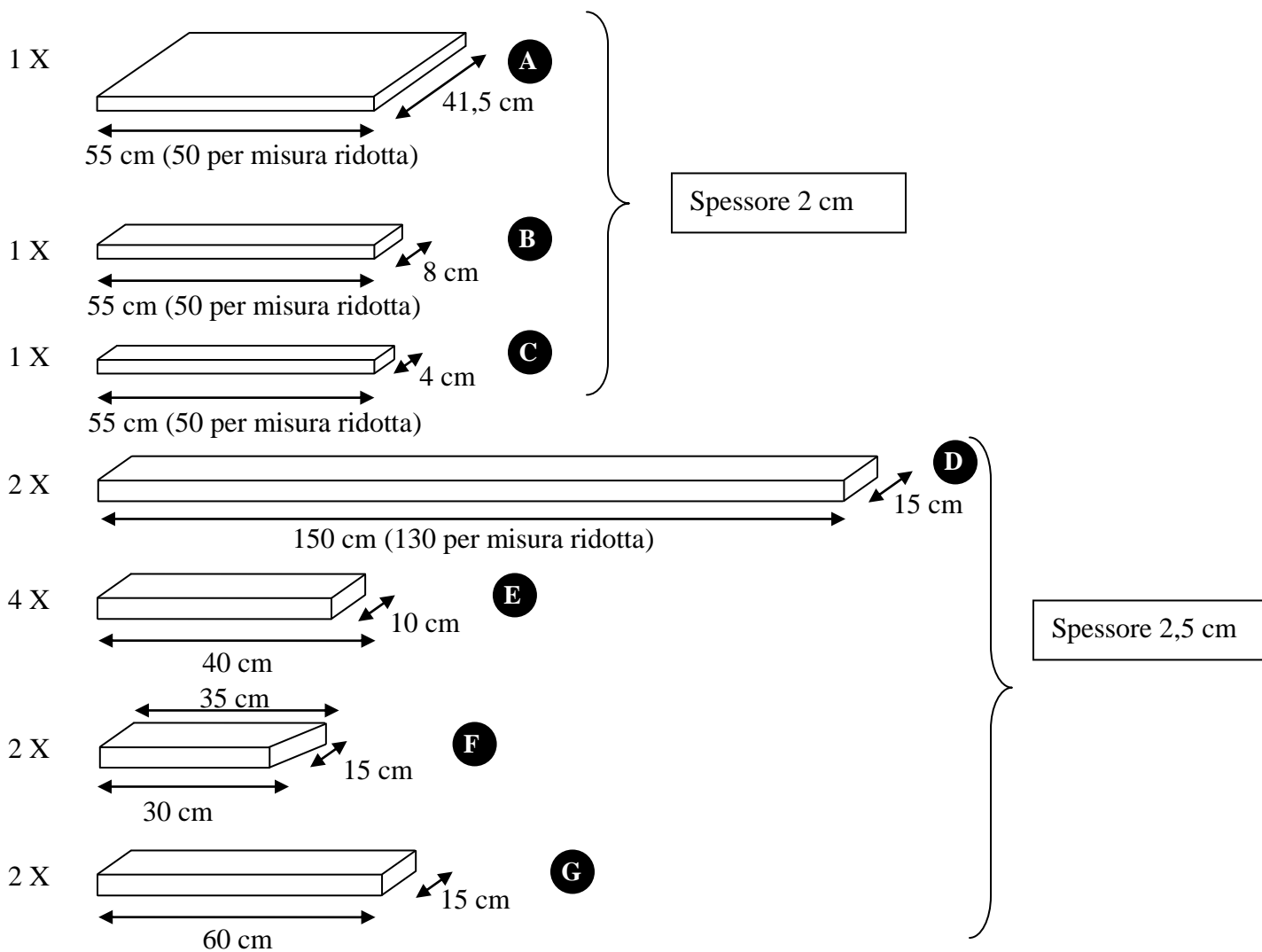


<b>Titolo: Laser Training Bench</b> Genere: Scheda di allenamento Livello: Intermedio	Autore: <b>Alessandro Sartorelli</b> Data pubblicazione: 10/04/2007	
---	---	---

Componenti Di seguito sono elencati gli elementi costitutivi della panca per allenamento in vendita su questo sito, potete procurarvi il legno che preferite e assemblare le parti seguendo lo schema e le istruzioni riportate sotto. Le parti elencate permettono di assemblare la sola struttura in legno, non sono riportati in elenco i bozzelli, le scotte e le piastre per il fissaggio della cinghia puntapiedi.

Si consiglia di utilizzare legno di buona resistenza alla torsione/flessione, multistrato o listellato; il Pioppo rappresenta la scelta più economica e risulta facilmente lavorabile nell'arrotondamento degli spigoli, alternative valide sono il Pino e l'abete. Il Faggio risulta ottimale per resistenza e resa estetica ma è decisamente più costoso.

Di seguito sono riportate le dimensioni consigliate per atleti che corrono su Laser Standard (75-90 Kg, 175-190 cm), per i ragazzi del Laser 4.7 o Radial, le dimensioni possono essere ridotte fino a 130 cm di lunghezza (pezzi E) e 50 cm in larghezza (pezzi A, B, e C)

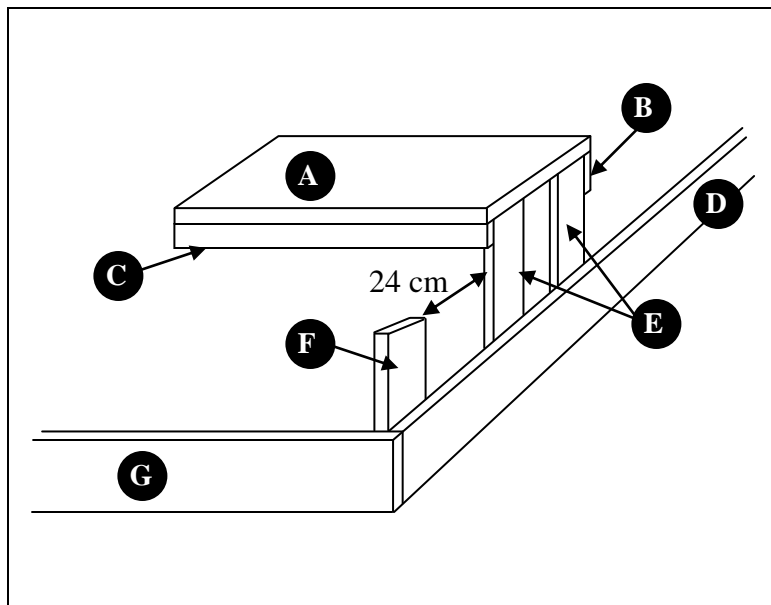


<p><b>Titolo: Laser Training Bench</b></p> <p>Genere: Scheda di allenamento Livello: Intermedio</p>	<p>Autore: Alessandro Sartorelli</p> <p>Data pubblicazione: 10/04/2007</p>	
---	--	---

## Assemblaggio

Le parti possono essere fissate con piastre ad “L” in acciaio e viti da legno oppure con viti oblique (esistono utensili per trapano che consentono di creare degli incavi diagonali nel legno)

Di seguito viene rappresentato lo schema di assemblaggio delle parti sopra elencate, sono raffigurate solo le parti del lato anteriore e sinistro, le parti del lato posteriore e destro risultano speculari a quelle rappresentate.



1. Levigare con carta 280 tutti i pezzi
2. Unire le due parti di D con le due parti di G per mezzo di colla e viti oblique
3. Unire A con le 4 parte di E lasciando 2 cm dai bordi lunghi di A, usare colla e viti oblique
4. Assemblare B e C ad A ed E con colla e viti oblique
5. Fissare F a D con viti in incavo
6. Fissare le 4 parti di E alle due di D con viti in incavo
7. Arrotondare i bordi di A e tutti gli spigoli esposti
8. Applicare una prima mano di impregnante all'acqua per esterni
9. Levigare con carta 400
10. Applicare due mani di Flatting nautico
11. Fissare la cinghia e i bozzelli

## Consigli per l'assemblaggio

- Utilizzate un collante vinilico per legno assieme alle viti, evita gli scricchiolii e rinforza l'intera struttura.
- Le viti più sollecitate sono quelle che fissano F ad E, usatene almeno 4 per parte e assicuratevi che siano ben strette.
- Prima di fissare il sedile alla cornice assicuratevi che le 4 parti di E si trovino coincidenti sullo stesso piano dello spigolo inferiore di E
- Aggiungete dei piedini di gomma ai 4 spigoli della cornice e sotto il sedile (al centro delle parti contrassegnate con E) in questo modo eviterete che la panca si muova mentre la utilizzate.
- Il Flatting nautico va dato in più mani, la prima diluita al 50% penetra maggiormente nel legno e lo rende impermeabile, la seconda mano diluita al 25% rende lucida la panca.