

BANCO DE MUSCULACIÓN

SOBRE PIES O PARA ESPALDERAS

2261 - 2262**GUARDE ESTE DOCUMENTO**

ref.: 2262

Lmax. : 2,50m

60cm

Aviso:

Se recomienda que la instalación del equipo la realice personal cualificado.

Este equipo sólo debe utilizarlo una persona a la vez y bajo la supervisión de personal cualificado.

Queda excluido el uso de este equipo para fines distintos de los inicialmente previstos.

El banco de musculación para espalderas (ref.: 2262) se monta únicamente en espalderas GYMNOVA.

Recomendaciones:

Conforme a la norma francesa NF S52-400, se recomienda:

- Guardar estas instrucciones para futuras consultas (control, mantenimiento...).
- Efectuar un mantenimiento preventivo de forma regular.
- Establecer un calendario de revisión anual o plurianual según el uso.

Paquete:

Paquetes Ref.	2261/03 Carro + Cuerdas + Placa con barra	2261/20 Pie fijo con agarraderas	2261/30 Par de barras de raíles	2261/10 Pie regulable + Corredera	Cantidad de Paquetes
2261 Banco de musculación sobre pies	1	1	1	1	4
2262 Banco de musculación para espalderas	1	1	1	-	3
Volumen (m³)	0,0493	0,0633	0,0183	0,0871	X
Masa (kg)	8	4	10	8	
Dimensiones (m)	0,79 x 0,24 x 0,26	0,61 x 0,61 x 0,17	2,54 x 0,09 x 0,08	0,84 x 0,61 x 0,17	

I. Montaje del banco de musculación sobre pies (ref.: 2261) (se recomiendan dos personas) (Figura 2):

- 1 - Una el pie fijo (1) a los raíles (4) sin apretar los tornillos (13), (15), (16) y (17), según detalle (véase Fig.1).
- 2 - Coloque el carro (8) respetando el sentido que viene dado por el pitón (27) (véase Fig. 7) antes de montar completamente los raíles (4) en el otro pie.
- 3 - Coloque bien la placa con barra (5), el pie regulable (2) + (3), y las placas de fijación (9) en la posición indicada en el detalle de la Figura 3, antes de montar el conjunto con los tornillos (14), (15), (16) y (17).
- 4 - Ponga el banco montado en el suelo antes de apretar con fuerza todas las fijaciones.

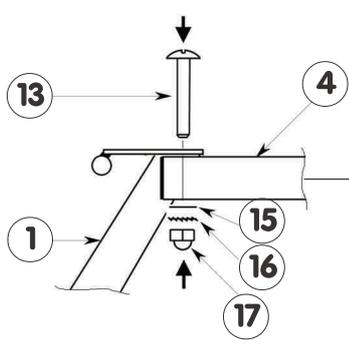


Figura 1

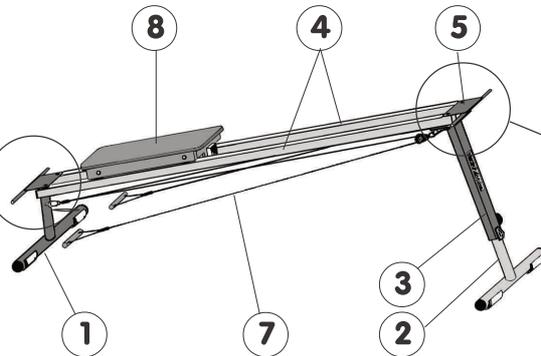


Figura 2

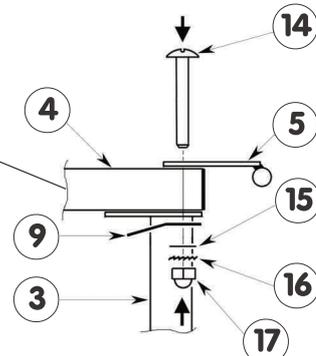


Figura 3

II. Montaje del banco de musculación sobre espaldera (ref.: 2262) (se recomiendan dos personas) (Figura 5):

- 1 - Una el pie fijo (1) a los raíles (4) sin apretar los tornillos (13), (15), (16) y (17), según detalle (véase Fig.4).
- 2 - Coloque el carro (8) respetando el sentido que viene dado por el pitón (27) (véase Fig. 7) antes de montar completamente los raíles (4).
- 3 - Coloque bien la placa con barra (5) y las placas de fijación (9) en la posición indicada en el detalle de la Figura 6, antes de montar el conjunto con los tornillos (14), (15), (16) y (17).
- 4 - Ponga el banco montado en la espaldera antes de apretar con fuerza todas las fijaciones.

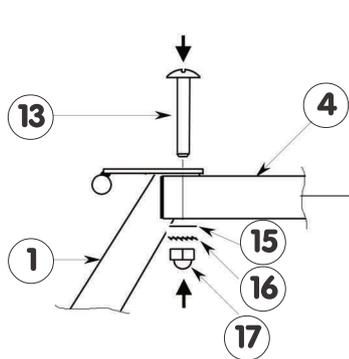


Figura 4

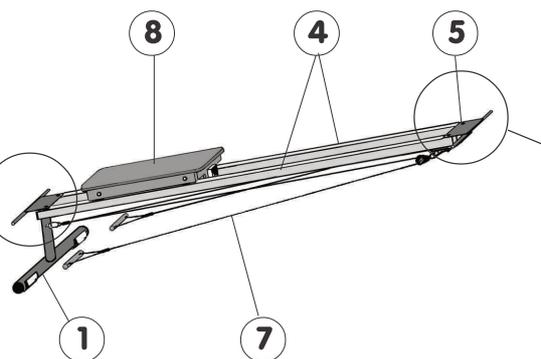


Figura 5

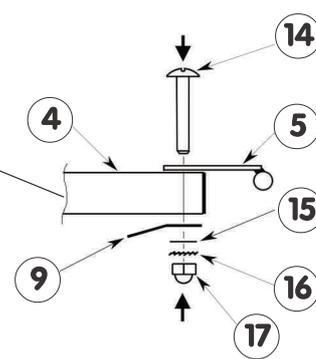


Figura 6

III. Montaje de las cuerdas en el banco de musculación (ref.: 2261 y 2262) (Figura 7):

- 1 - Monte las poleas (10) de las cuerdas (7) en las placas de fijación (9) con los eslabones rápidos (12).
- 2 - Coloque el mosquetón con eslabón giratorio (11) en el pie fijo (1) (opción B) o bajo el carro (8) (opción A).

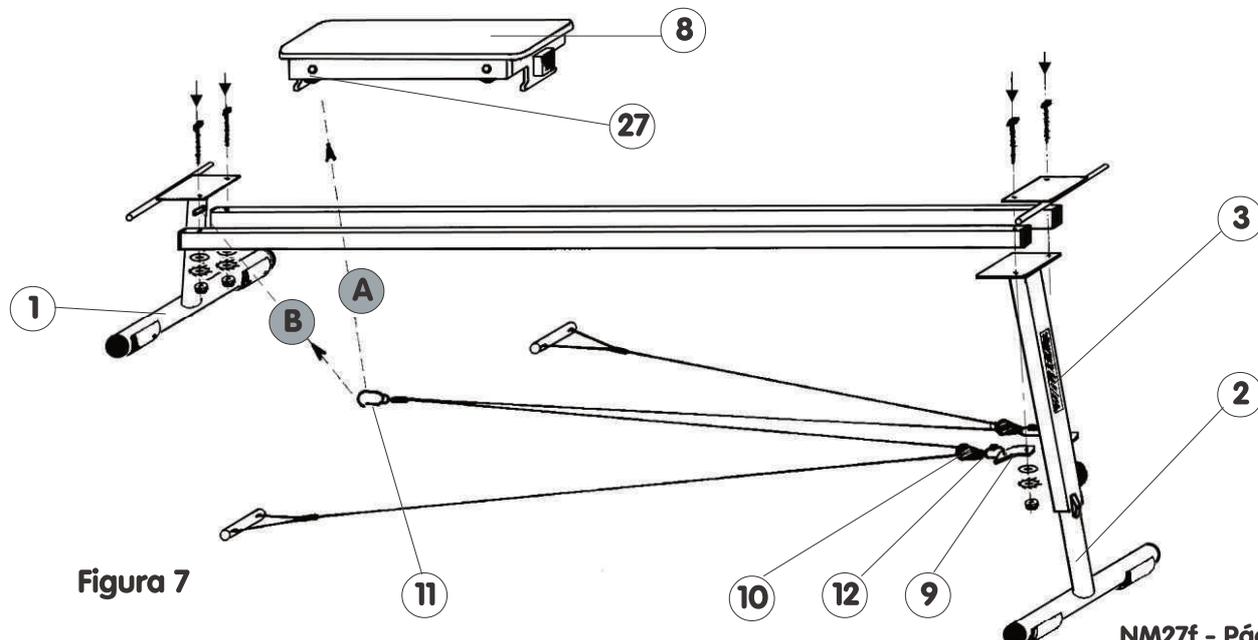


Figura 7

IV. Valores de ajuste:

1 - Banco de musculación sobre pies (ref.: 2261) :

La altura del pie regulable varía de 0,75 a 1,25 m. Para regularlo, afloje la perilla (21), destrabe el trinquete (22), mueva la corredera (2) a la distancia deseada, vuelva a trabar el trinquete (22) en el agujero correspondiente y apriete la perilla (21) (véase Fig. 9).

2 - Banco de musculación sobre espaldera (ref.: 2262):

Regule la inclinación del banco de musculación colocando la placa con barra (5) en una de las barras de la espaldera como se indica en la figura 8. No utilice las barras de espaldera que estén a una altura superior a 1,25 m.

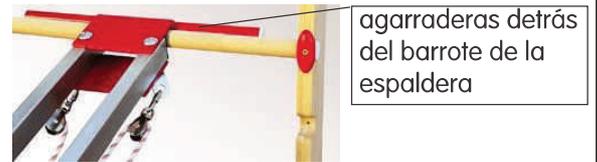


Figura 8

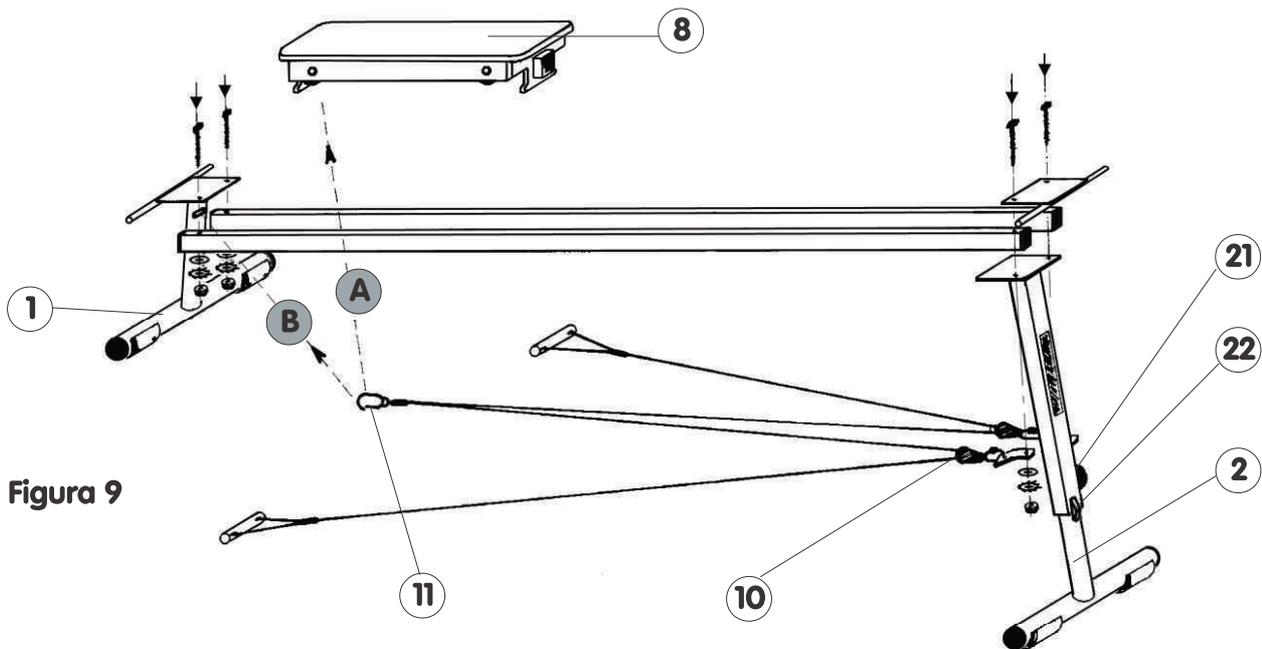


Figura 9

V. Uso:

1 - Opciones (véase Fig 9):

- A: mosquetón con eslabón giratorio (11) fijado bajo el carro (8) -> el esfuerzo es desmultiplicado por las 2 poleas (10).
- B: mosquetón con eslabón giratorio (11) fijado directamente en el anillo del pie fijo (1) -> el esfuerzo es directo y, por tanto, mayor.

2 - Objetivo:

Las opciones, la inclinación del banco y la orientación del deportista durante los ejercicios permiten obtener numerosas combinaciones y un ajuste preciso del nivel de intensidad de trabajo. Éste se ha estudiado para la musculación específica necesaria para los siguientes aparatos: barras asimétricas, anillas, barras paralelas y barra fija.

3 - Acciones musculares:

Este banco de musculación, en cualquiera de sus versiones (Ref. : 2261 y 2262), permite trabajar:

- La retropulsión: trabajo de la báscula en las barras;
- La antepulsión: para el giro con apoyo;
- La antepulsión aducción: para realizar los grandes giros en general (sol y luna) y la cruz en las anillas.
- Ejercicios: en prensión directa en las agarraderas (sin cuerdas) con los miembros superiores e inferiores.

VI. Mantenimiento:

1 - Si se limpia el aparato regularmente es más fácil detectar posibles problemas (deformación, roturas o corrosión).

2 - Antes de cada uso, realice una comprobación exhaustiva del estado y el buen funcionamiento de las piezas sujetas a desgaste y de que los elementos de seguridad,

- cuerdas (7), ruedecillas (25) y zapatas (24), estén en buen estado.
- control del apriete de los tornillos (13), (14), (15), (16) y (17).
- control del trabado del trinquete (22) en el pie regulable (3) y del apriete de la perilla (21).

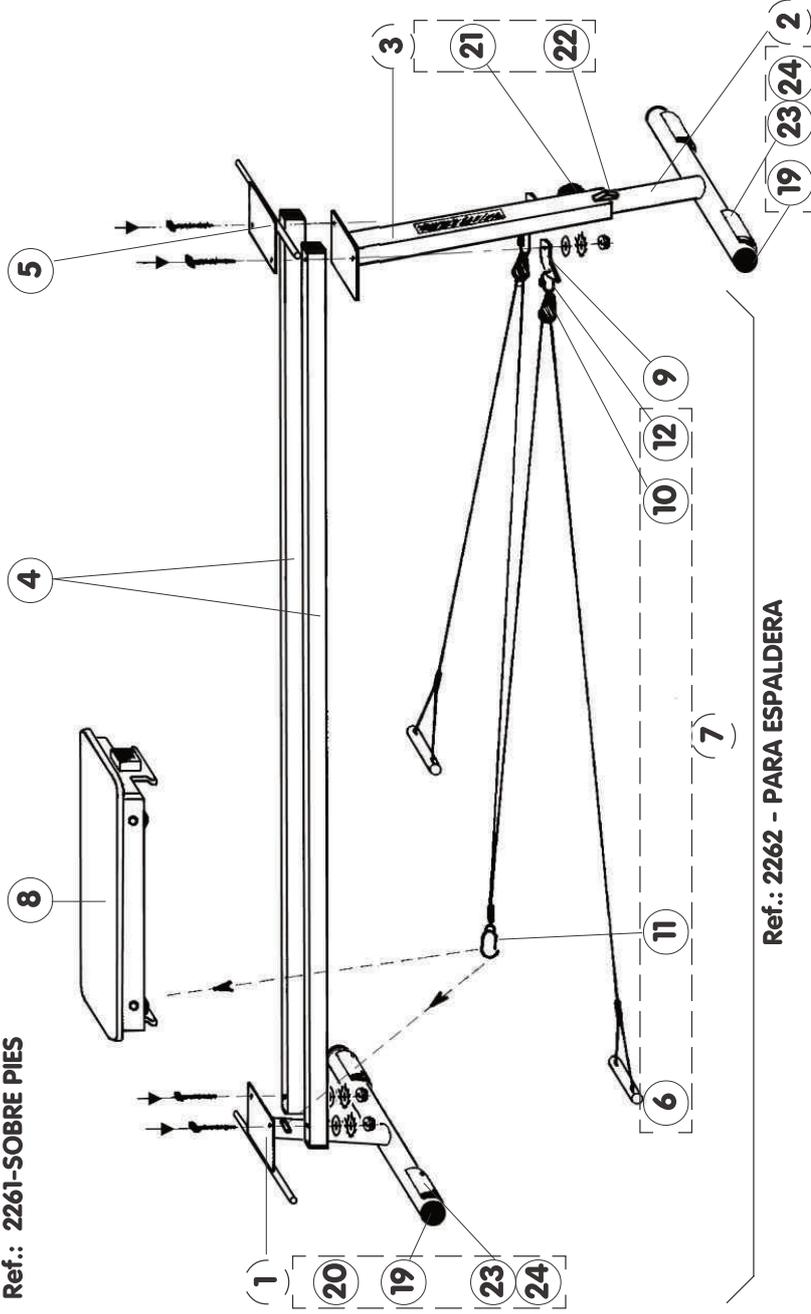
3 - Importante:

- En caso de que constate o intuya una anomalía, no utilice el equipo hasta que no lo haya inspeccionado un técnico.
- Todo elemento deteriorado o deformado debe sustituirse lo antes posible.

VII. Almacenaje:

Guarde el aparato en un lugar seco y fresco.

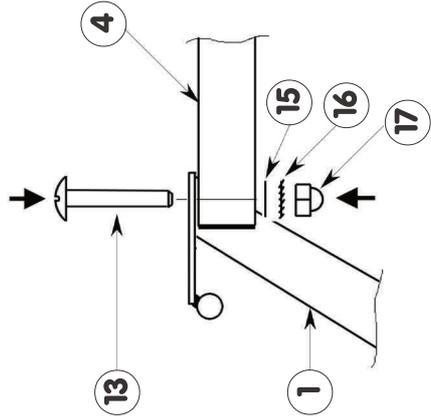
Ref.: 2261-SOBRE PIES



Ref.: 2262 - PARA ESPALDERA

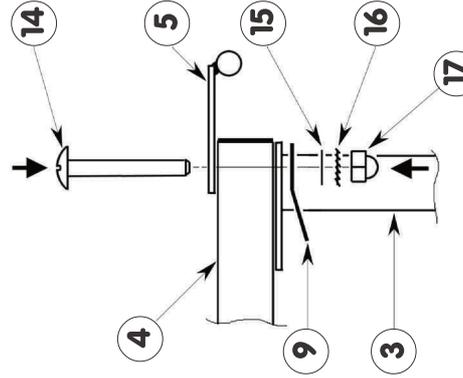
Ref.: 2261 - 2262

Detalle de la parte delantera



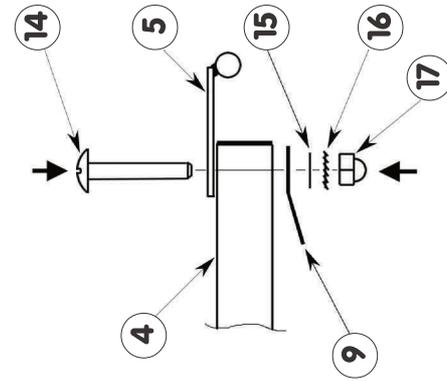
Ref.: 2261

Detalle de la parte trasera



Ref.: 2262

Detalle de la parte trasera



30	-	-	-	-	-
29	-	-	-	-	-
28	1	Carro completo solo	2261/13	-	-
27	1	Pitón cerrado M6x40	VPF006040Z	-	incluido en (8)
26	2	Eje de ruedas del carro	2261/08	-	incluido en (8)
25	4	Ruedecilla ø 50x20	2260/04	-	incluido en (8)
24	8	Tornillo autoperforante ø 4,8x19	VWZ04819A	-	2 por zapata
23	4	Zapata	5042/25	-	la unidad
22	1	Trinquete de irabado + muelle	333/05	-	la unidad
21	1	Perilla de fijación M16x60	100/25	-	la unidad
20	4	Caperuza de aletas ø 30	QEPA0030BC	-	para (1) y (5)
19	4	Caperuza de aletas ø 55	QEPA0055NO	-	para (1) y (2)
18	4	Caperuza de aletas 50x30	QEPA5030NO	-	para raíles
17	4	Tuerca ciega M12	VEBR12000Z	-	-
16	4	Arandela elástica 12 x 20	VREE12200Z	-	-
15	4	Arandela plana M12 x 27	VRP012270Z	-	-
14	2	Tornillo cab red ranurada M12x80	VPOE12080Z	-	parte trasera del banco
13	2	Tornillo cab red ranurada M12x70	VPOE12070Z	-	para pie fijo
12	2	Eslabón rápido n.º 6	QMAR00006Z	-	incluido en (7)
11	1	Mosquetón c/eslabón girat.	-	-	incluido en (7)
10	2	Polea de latón de las cuerdas	-	-	incluido en (7)
9	2	Placa de fijación de las cuerdas	X3120/12	-	la unidad
8	1	Carro completo	2261/13	-	paquete
7	1	Cordaje completo	2260/06	-	paquete
6	2	Agarradera madera ø 25 mm	-	-	-
5	1	Placa con barra	-	-	-
4	2	Barra rail soporte	-	-	-
3	1	Montante del pie regulable	-	-	-
2	1	Corredera del pie regulable	-	-	-
1	1	Pie fijo con agarraderas	-	-	-
NÚM. CANT.	DENOMINACIÓN		REFERENCIA	OBSERVACIÓN	



RUE GASTON DE FLOTTE
13012 MARSEILLE
Tél. : 33-(0)-4-91-87-51-20
Fax : 33-(0)-4-91-93-86-89

**BANCO DE MUSCULACIÓN
SOBRE PIES O PARA ESPALDERAS**

DE: E BRIEU FECHA: 19/06/07 NW27f

Ref. : 2261 - 2262