

# BANC MUSCULATEUR SUR PIEDS OU POUR ESPALIERS

**2261 - 2262**



### Avertissement :

Il convient de faire installer cet équipement par une personne qualifiée.  
Cet équipement doit être utilisé par une seule personne à la fois et sous la surveillance d'une personne qualifiée.  
L'usage de cet équipement à des fins autres que celles initialement prévues est exclu.  
Le banc muscateur pour espaliers (réf.: 2262) se monte uniquement sur les espaliers GYMNOVA.

### Recommandations :

Il est recommandé comme l'indique la norme française NF S52-400 de :

- conserver cette notice pour référence ultérieure (contrôle, entretien...).
- effectuer une maintenance prédictive de manière périodique.
- mettre en place une vérification annuelle ou pluriannuelle selon l'utilisation.

### Colisage :

Colis	2261/03	2261/20	2261/30	2261/10	Nbre de Colis
Réf.	Chariot + Cordage + Plaque porte-mains	Pied fixe avec poignées	Paire de barres de rails	Pied réglable + Coulisse	
<b>2261</b> Banc muscateur sur pieds	1	1	1	1	4
<b>2262</b> Banc muscateur pour espaliers	1	1	1	-	3
<b>Volume (m³)</b>	0,0493	0,0633	0,0183	0,0871	X
<b>Masse (kg)</b>	8	4	10	8	
<b>Dimensions (m)</b>	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. Montage du banc musclateur sur pieds (réf. : 2261) (deux personnes recommandées) (Figure 2) :

- 1 - Monter le pied fixe (1) sur les rails (4) sans serrer la visserie (13), (15), (16) et (17), suivant le détail (voir Fig.1).
- 2 - Enfiler le chariot (8) en respectant le sens donné par le piton (27) (voir Fig. 7) avant d'assembler complètement les rails (4) sur l'autre pied.
- 3 - Bien positionner la plaque porte-mains (5), le pied réglable (2) + (3), et les plats de fixation (9) dans le sens indiqué par le détail Figure 3, avant de monter l'ensemble grâce à la visserie (14), (15), (16) et (17).
- 4 - Poser le banc monté au sol avant de resserrer fortement toutes les fixations .

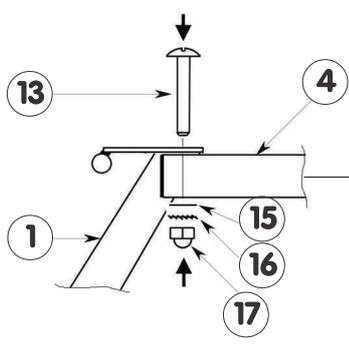


Figure 1

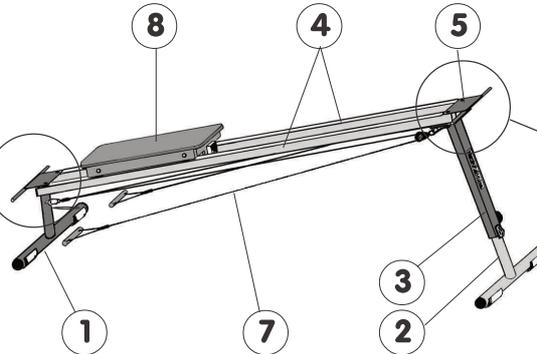


Figure 2

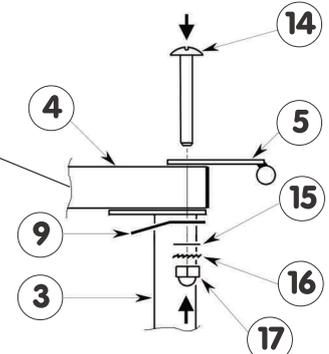


Figure 3

### II. Montage du banc musclateur sur espalier (réf. : 2262) (deux personnes recommandées) (Figure 5) :

- 1 - Monter le pied fixe (1) sur les rails (4) sans serrer la visserie (13), (15), (16) et (17), suivant le détail (voir Fig.4).
- 2 - Enfiler le chariot (8) en respectant le sens donné par le piton (27) (voir Fig. 7) avant d'assembler complètement les rails (4).
- 3 - Bien positionner la plaque porte-mains (5) et les plats de fixation (9) dans le sens indiqué par le détail Figure 6, avant de monter l'ensemble grâce à la visserie (14), (15), (16) et (17).
- 4 - Installer le banc monté sur l'espalier avant de resserrer fortement toutes les fixations.

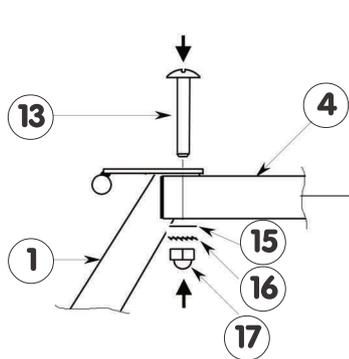


Figure 4

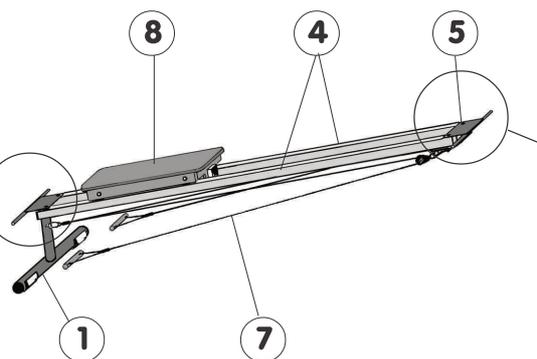


Figure 5

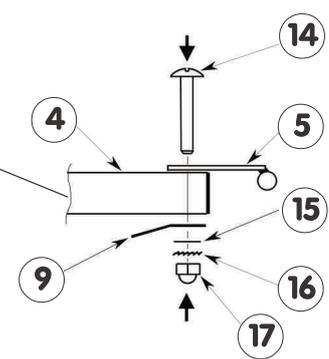


Figure 6

### III. Montage du cordage sur le banc musclateur (réf. : 2261 & 2262) (Figure 7) :

- 1 - Accrocher les poulies (10) du cordage (7) aux plats de fixation (9) à l'aide des maillons rapides (12).
- 2 - Fixer le mousqueton à émerillon (11) sur le pied fixe (1) (option B) ou sous le chariot (8) (option A).

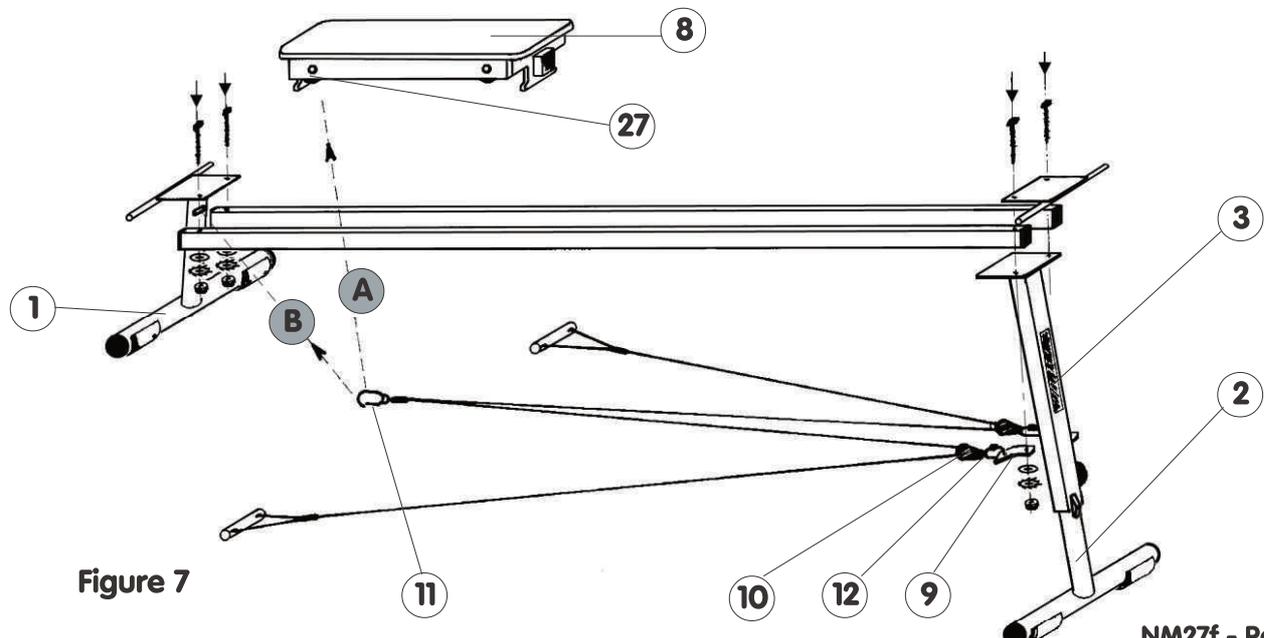


Figure 7

#### IV. Valeurs de réglage :

##### 1 - Banc musclateur sur pieds (réf.: 2261) :

La hauteur du pied réglable varie de 0,75 à 1,25 m. Pour ce faire, desserrer la molette (21), décranter le cliquet (22), régler la coulisse (2) à la distance désirée, le cliquet (22) cranté dans le trou correspondant et serrer la molette (21) (voir Fig.9).

##### 2 - Banc musclateur sur espaliers (réf.: 2262) :

Régler l'inclinaison du banc musclateur en positionnant la plaque porte-mains (5) sur un barreau d'espalier, comme indiqué sur la figure 8. Ne pas utiliser les barreaux d'espalier dont la hauteur est supérieure à 1,25 m.

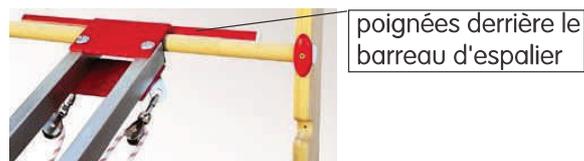


Figure 8

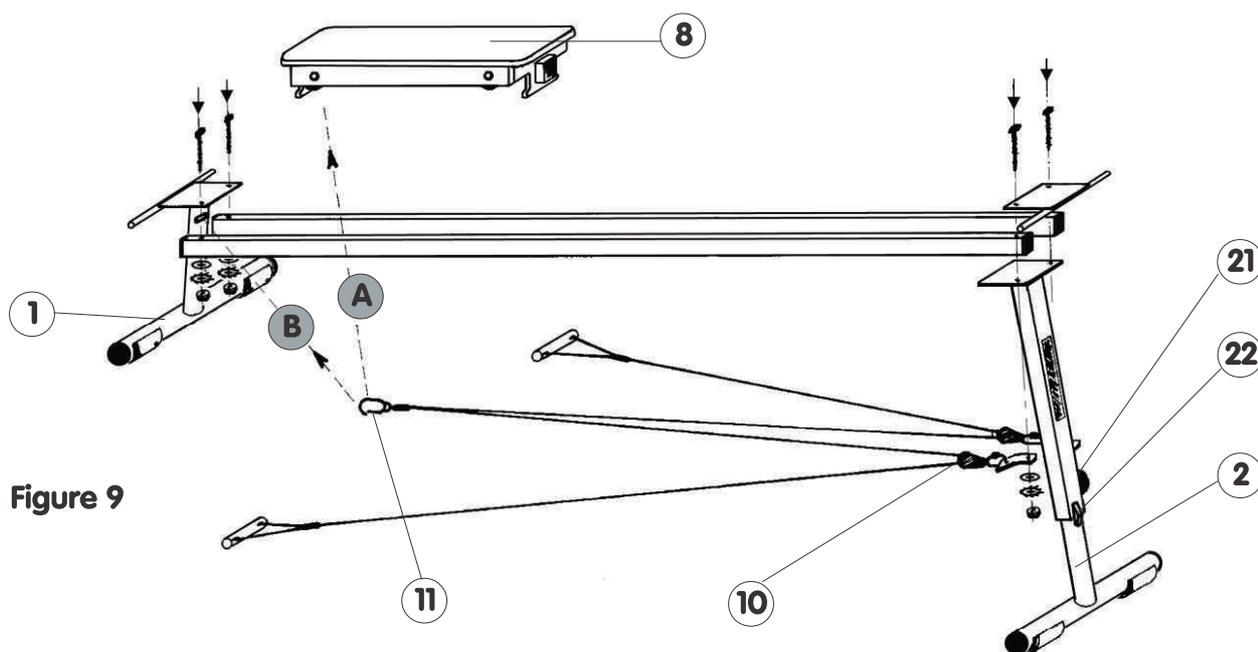


Figure 9

#### V. Utilisation :

##### 1 - Options (voir Fig 9) :

- A : mousqueton à émerillon (11) fixé sous le chariot (8) -> l'effort est démultiplié par les 2 poulies (10).
- B : mousqueton à émerillon (11) fixé directement à l'anneau du pied fixe (1) -> l'effort est direct, donc plus soutenu.

##### 2 - But :

Les options, l'inclinaison du banc et l'orientation du sportif durant ses exercices, permettent d'obtenir de nombreuses combinaisons ainsi qu'un réglage précis du niveau d'intensité du travail. Il est étudié pour la musculation spécifique aux agrès suivants : les barres asymétriques, les anneaux, les barres parallèles et la barre fixe.

##### 3 - Actions musculaires :

Ce banc de musculation dans l'une ou l'autre version (Réf. : 2261 et 2262), permet de travailler :

- La rétropulsion : travail de la bascule aux barres;
- L'antépulsion : pour le passément filé;
- L'antépulsion adduction : pour réaliser les grands tours en général (soleil et lune) et la croix de fer aux anneaux.
- Les exercices : en préhension directe sur les poignées (sans cordage) avec les membres supérieurs et inférieurs.

#### VI. Maintenance :

1 - Nettoyer régulièrement l'appareil permet de mieux visualiser les problèmes éventuels (déformation, casse ou corrosion).

2 - Effectuer avant chaque utilisation une vérification complète de l'état et du bon fonctionnement des pièces d'usure et des organes de sécurité :

- cordage (7), roulettes (25), patins (24), en bon état.
- contrôle du serrage de la visserie (13), (14), (15), (16) et (17).
- contrôle du crantage du cliquet (22) sur le pied réglable (3) et du serrage de la molette (21).

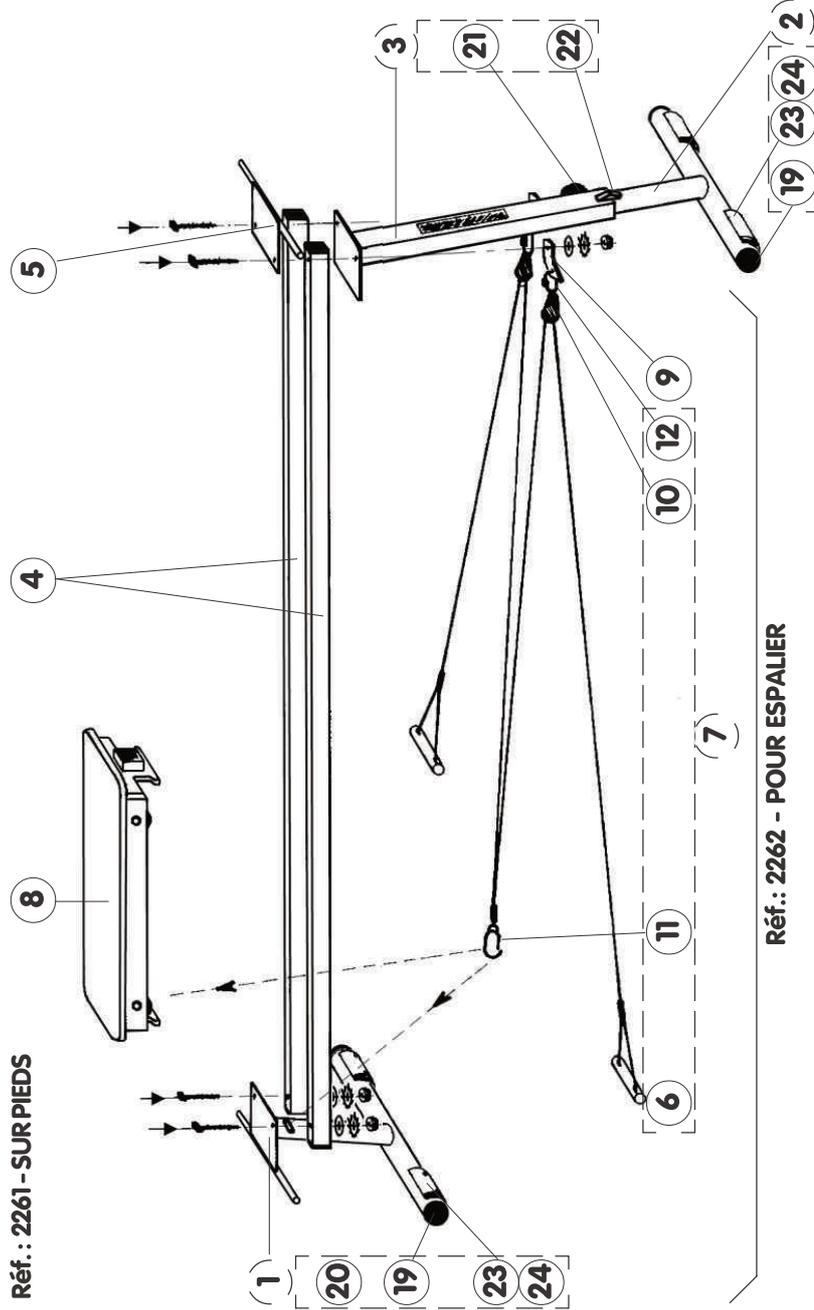
##### 3 - Important :

- En cas d'anomalie constatée ou présumée, ne pas utiliser l'équipement tant qu'un technicien n'est pas intervenu.
- Tout élément détérioré ou déformé doit être remplacé dans les plus brefs délais.

#### VII. Stockage :

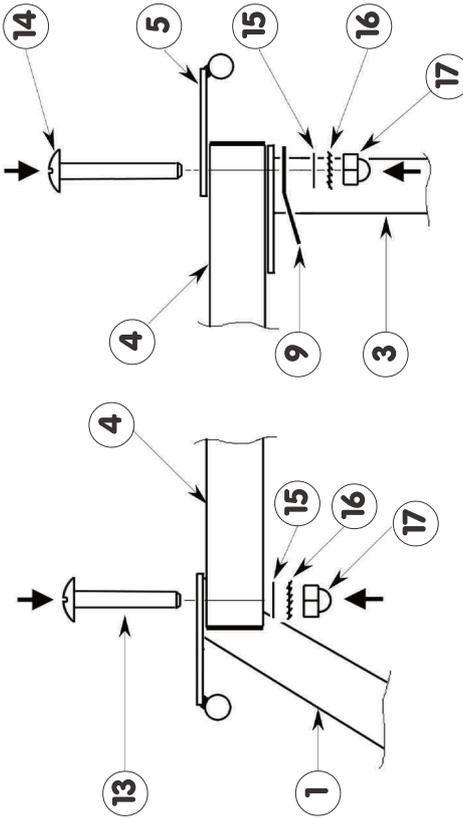
Veuillez à stocker le matériel à l'abri de l'humidité et de la chaleur.

Réf.: 2261 - SURPIEDS

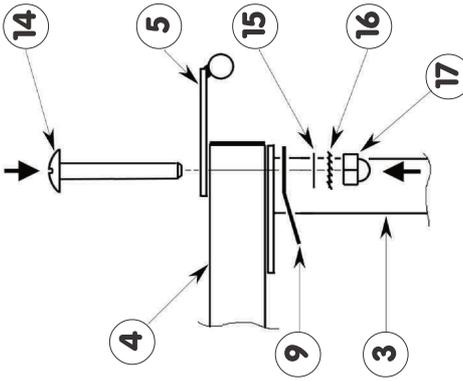


Réf.: 2262 - POUR ESPALIER

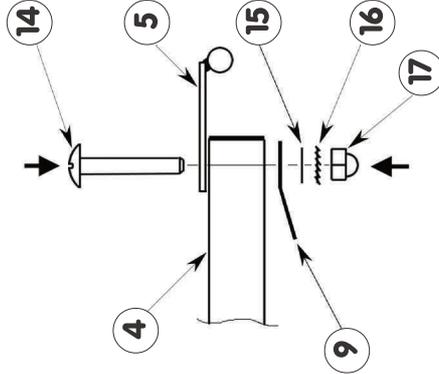
Réf.: 2261 - 2262  
Détail de l'avant



Réf.: 2261  
Détail de l'arrière



Réf.: 2262  
Détail de l'arrière



30	-	-	-	-	-
29	-	-	-	-	-
28	1	Chariot complet seul	2261/13	-	-
27	1	Piton fermé M6x40	VPF006040Z	-	inclus dans (8)
26	2	Axe des roues du chariot	2261/08	-	inclus dans (8)
25	4	Roulette ø 50x20	2260/04	-	inclus dans (8)
24	8	Vis autoforeuse ø 4,8x19	VWZ04819A	-	2 par patin
23	4	Patin trampoline open	5042/25	-	l'unité
22	1	Cliquet de crantage + ressort	333/05	-	l'unité
21	1	Molette de serrage M16x60	100/25	-	l'unité
20	4	Embout à ailettes ø 30	QEPA0030BC	-	pour (1) et (5)
19	4	Embout à ailettes ø 55	QEPA0055NO	-	pour (1) et (2)
18	4	Embout à ailettes 50x30	QEPA5030NO	-	pour rails
17	4	Ecrou borgne M12	VEBR12000Z	-	-
16	4	Rondelle éventail 12x20	VREE12200Z	-	-
15	4	Rondelle plate M12x27	VRP012270Z	-	-
14	2	Vis poelier M12x80	VPOE12080Z	-	arrière du banc
13	2	Vis poelier M12x70	VPOE12070Z	-	pour pied fixe
12	2	Maillon rapide n°6	QMAR00006Z	-	inclus dans (7)
11	1	Mousqueton à émerillon	-	-	inclus dans (7)
10	2	Poulie laiton du cordage	-	-	inclus dans (7)
9	2	Plat de fixation cordage	X3120/12	-	l'unité
8	1	Chariot complet	2261/13	-	collis
7	1	Cordage complet	2260/06	-	collis
6	2	Poignée bois ø 25 mm	-	-	-
5	1	Plaque porte-mains	-	-	-
4	2	Barre rail support	-	-	-
3	1	Montant du pied réglable	-	-	-
2	1	Coulisse du pied réglable	-	-	-
1	1	Pied fixe avec poignées	-	-	-

REP	NBR	DESIGNATION	REFERENCE	OBSERVATION
-----	-----	-------------	-----------	-------------

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

**BANC MUSCULATEUR  
 SUR PIEDS OU POUR ESPALIERS**

PAR : E.BRIEU	LE : 19/06/07	NW271	Ref. : 2261 - 2262
---------------	---------------	-------	--------------------

Pour commander les pièces détachées, rappeler la désignation, la référence et la date de livraison de l'appareil complet.