

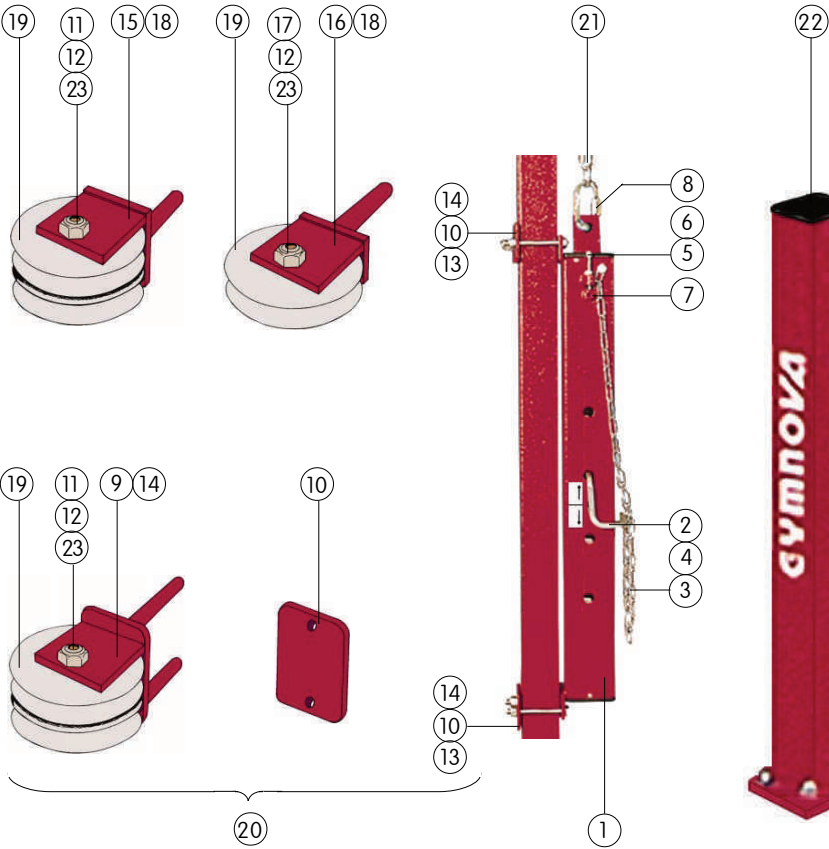
30	-	-	-	-
29	-	-	-	-
28	-	-	-	-
27	-	-	-	-
26	-	Maillon rapide Delta N°8	QMRADL08Z	-
25	4	Cheville ± expansion M8	QCHESPMG08	-
24	-	Sac de lestage ± anneau	375/11	-
23	6	Rondelle plate M12 x 27	VRP01227Z	zingué
22	1	M, i support d'assoupl.	X424/02	optionnel
21	1	C, blierie de Suspension	375/15	sans anneaux
20	1	Kit pour assoupl. portique	379/10	colis
19	5	Galet nylon ˘ 80 mm	371/01	-
18	2	Ecrou nylstop H M14	VEHF14000Z	zingué
17	1	Vis H M12 x 60 PF	VH0012060Z	zingué
16	1	Poulie simple supérieure	X423/11	peinte
15	1	Poulie double supérieure	X423/10	peinte
14	6	Ecrou nylstop H M10	VEHF10000Z	zingué
13	4	Vis H M10 x 90 PF	VH0010090Z	zingué
12	3	Ecrou nylstop H M12	VEHF12000Z	zingué
11	2	Vis H M12 x 90	VH0012090Z	zingué
10	3	Plaquette de serrage	X423/09	peinte
9	1	Poulie double de renvoi	X423/08	peinte
8	1	Maillon rapide N°8	QMRADL08Z	zingué
7	1	Vis de blocage M10 x 25	VCHC08050Z	peinte
6	1	Contre-Écrou de blocage	VEH008000Z	zingué
5	1	Vis de réglage M8 x 50	VCHC10025Z	zingué
4	1	Esse ouvert nickelé	QESS002INI	-
3	1	Chainette ˘ 3 x 32	QCHA0332SZ	Lg = 65 cm
2	1	Clavette de pied dynam.	X362/08	peinte
1	1	Assouplisseur	X423/05	peint
REP	NBR	DESIGNATION	REFERENCE	OBSERVATION

GYMNOVA

RUE GASTON DE FLOTTE
13012 MARSEILLE
TÉL: 04-91-87-51-20 Fax : 04-91-93-86-89

ASSOUPLISEUR pour
PORTIQUES, POTENCE et
SUSPENSION ± ANNEAUX

PAR : J. BRIOT LE : 15/06/99 Ech: Réf: 3790 - 3792
CE DOCUMENT EST LA PROPRIETE DE GYMNOVA, IL EST CONFIDENTIEL ET NE PEUT ETRE REPRODUIT



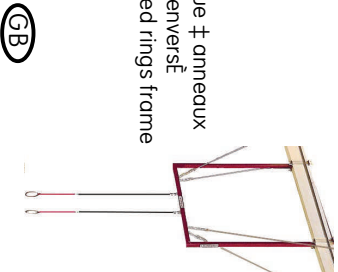
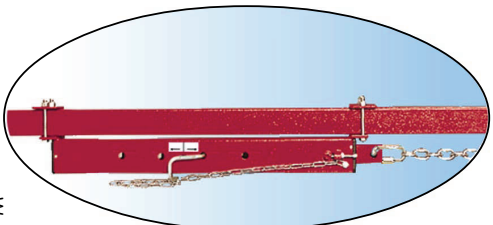
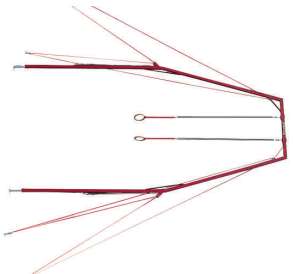
Pour commander les pièces détachées, rappeler la désignation, la référence et la date de livraison de l'appareil complet.
When ordering spare parts, please quote the name, the reference and the date of delivery of the complete equipment.



NOTICE DE MONTAGE
NMA3d 04/06/99
ASSOUPLISEUR
3790
(PORTIQUES, POTENCE et SUSPENSION)
3792

Portique ± anneaux de
Competition
Competition rings frame

Assouplisseur d'anneaux
Rings suppler system



Avertissement :

L'appareil doit être monté par une personne qualifiée. L'appareil doit être utilisé sous la surveillance d'une personne qualifiée. L'usage de cet appareil à des fins autres que celles initialement prévues est exclu.

Recommandations :

- Il est recommandé comme l'indique la norme française NF S 52-400 de :
 - conserver cette notice pour référence ultérieure (contrôle, entretien...),
 - effectuer une maintenance préventive de manière périodique.
- de mettre en place une vérification annuelle ou pluriannuelle selon l'utilisation.

Colisage :

- > Assouplisseur pour potence et suspension Réf. : 3792 : Dim. : 1035 x 185 x 120 mm, Masse : 10 kg (Fixations fournies).
- > Assouplisseur pour portiques Réf. : 3790 : Volume total : 0,04 m³ et Masse totale : 17 Kg.
- Assouplisseur pour potence et suspension Réf. : 3792 : - Kit pour assouplisseur pour portiques Réf. : 379/10 : Dim. : 170 x 150 x 130 mm.
- Câblerie complète pour suspension à anneaux Réf. : 375/15 : Dim. : 490 x 265 x 90 mm.
- > Mât support d'assouplisseur Réf. : 424/02 : Dim. : 1035 x 185 x 120 mm, Masse : 6 kg (Fixations fournies).

Dans le souci d'amélioration constante des produits, nous nous réservons le droit d'apporter des modifications techniques et dimensionnelles sans que celle notice nous soit opposable.

Warning :

This equipment must be mounted by a qualified person. This equipment must be used under the supervision of a qualified person. This equipment cannot be used for any other purpose than its initial purpose.

Recommendations :

- The french norm NF S 52-400 advises :
 - to preserve this sheet for ulterior needs (checking, maintenance...),
 - to make periodic preventive maintenances.
- to make checkings once a year or more frequently according to its use.

Packing detail :

- > Suppler system for wall mounted rings frame and suspension Réf. : 3792 : Dim. : 1035 x 185 x 120 mm, Weight : 10 kg (Fixing bolt supplied).
- > Suppler system for rings frame Réf. : 3790 : Whole volume : 0,04 m³ and complete weight : 17 Kg.
- Suppler system for wall mounted rings frame and suspension Réf. : 3792 : - Suppler system for rings frame Kit Réf. : 379/10 : Dim. : 170 x 150 x 130 mm.
- Complete cable system for rings suspension Réf. : 375/15 : Dim. : 490 x 265 x 90 mm.
- > Suppler system bracket mast Réf. : 424/02 : Dim. : 1035 x 185 x 120 mm, Weight : 6 kg (Fixing bolt supplied).

In line our policy of constant product improvement, we reserve the right to modify our products from that illustrated without notice.

(F)

I - MONTAGE DE L'ASSOUPLEUR :

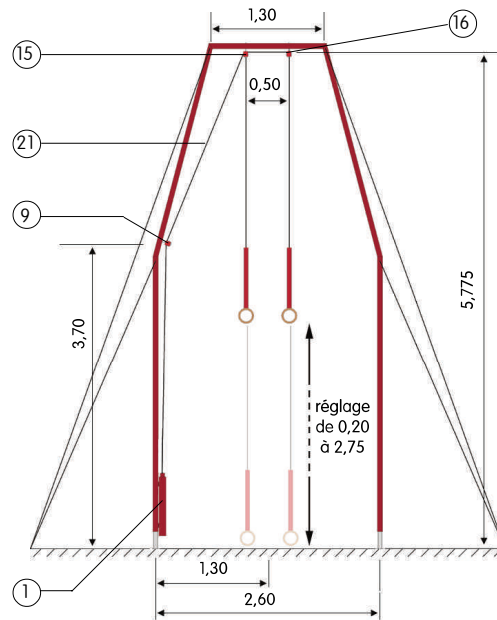
1.1. Assoupleur pour portique RÊf. : 3790 :

Attention, quelques conditions sont indispensables :

- La section du tube du portique doit être de 60 x 60 mm,
- Le diamètre des trous de fixation des poulies supérieures (15) et (16), doit être de 14 mm.

1.1.1. Pour Portique de compÉtition (RÊf. : 3700, voir Fig. I) :

- Coucher le portique au sol, pour démonter la câblerie d'anneaux d'origine, et en récupérer les anneaux et les sangles (Voir détail A Fig. III page 4).
- Placer la câblerie d'assoupleur (21) et ses poulies (15) et (16) fournies dans le kit (20), voir détail B Fig. IV page 4.
- Fixer la poulie double de renvoi (9) sur le montant du portique à 3,70 m minimum du sol (au-dessus du renfort d'angle), pour éviter de bloquer la chaîne dans cette poulie;
- Redresser le portique et l'haubanner.
- Accrocher directement le câble d'anneaux (entre câble et chaîne) au maillon (8) de l'assoupleur. Refermer impérativement le maillon (8) avant toute manipulation !
- Présenter le boîtier de l'assoupleur (1) sur le montant, et ajuster sa position de manière à obtenir la hauteur réglementaire des anneaux de 2,75 m du sol.
- Fixer l'assoupleur à l'aide des plaquettes de serrages (10), des vis (13) et des écrous (14).



(I) Montage pour Portique de CompÉtition Competition rings Frame mounting

Dimensions en m

(GB)

I - SUPPLER SYSTEM MOUNTING :

1.1. Supplener system for rings frame RÊf. : 3790 :

Be careful, any conditions are necessary :

- The pipe section of the frame must be 60 x 60 mm,
- Fixing holes diameter for the upper pulleys (15) and (16), must be 14 mm.

1.1.1. For competition rings frame (RÊf. : 3700, see Drw. I) :

- Put the frame down to dismount the beginning rings cable system, and to get back the rings and the straps from it (See detail A Drw. III page 4).
- Set the supplener cable system (21) and its pulleys (15) and (16) of the kit (20), see detail B Drw. IV page 4.
- Fix the return double block (9) on the frame upright as a minimum of 3,70 m from the ground (above the angle stiffening), to avoid locking the chain through this pulley.
- Set up again the frame and stay it.
- Hook straight the rings cable (between cable and chain) to the link (8) of the supplener system. Close up again the link (8) before any handling !
- Set the supplener system box (1) on the upright, and adjust its position to obtain the specified height of the rings 2,75 m from the ground.
- Fix the supplener system with a tightening small plate (10) , the screws (13) and the nuts (14).

(F)

III - FIXATION DE L'ASSOUPLEUR (Voir Fig. VIII) :

Que sa fixation soit réalisée en mural ou au sol (assoupleur sur mât), elle s'effectuera en 4 points par des chevilles à expansion "SpitMÉga V8". Le support devra être conforme au Cahier des Charges en vigueur défini par le fabricant des chevilles. Elles nécessitent dans ce cas, des caractéristiques de béton suivantes :

- Une épaisseur minimale de 120 mm;
- Une résistance mécanique minimale de 23 MPa.

La mise en place de ces fixations impose :

- Des perçages de Ø12 mm, et de profondeur 80 mm;
- Un nettoyage des 4 trous avant de réaliser la fixation.

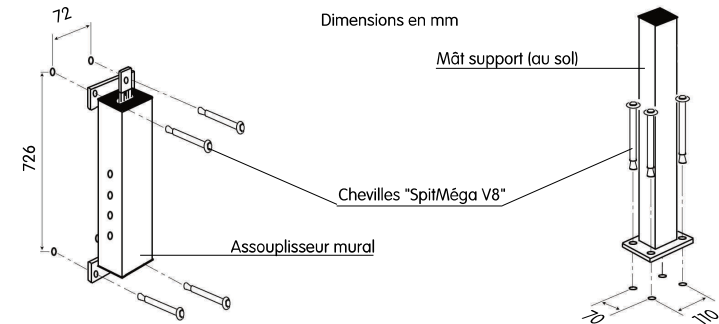
Le couple de serrage ne devra pas dépasser 23 Nm.

IV - MAINTENANCE DE L'ASSOUPLEUR :

La maintenance de l'appareil doit être exécutée par une personne qualifiée au minimum tous les 6 mois :

- Vérifier les fixations de l'assoupleur.
- Vérifier l'état des poulies, du câble et de la chaîne qui ne doivent présenter aucune usure anormale ou prononcée.
- Vérifier l'état du maillon rapide (8) qui doit pouvoir s'ouvrir et se refermer aisément.
- Vérifier le clavetage des positions : la clavette doit s'introduire sans effort. Si ce n'est pas le cas, débloquer partiellement le contre-écrou (6) et la vis de blocage (7), puis la vis de réglage (5). Ajuster le réglage autour de la position d'origine. Lorsque la clavette trouve son logement, essayer la dans les 4 positions avant de bloquer l'ensemble du réglage.

(VIII) Fixation de l'assoupleur Supplener system fixing



(GB)

III - SUPPLER SYSTEM FIXING (See Drw. VIII) :

The fixing realised on the wall or on the ground (supplener system on the bracket mast), will be done in 4 points by expansion bolts "SpitMÉga V8". The bracket of fixings shall be according to the actual Specifications definite by the bolts constructor. In this case, they require the following concrete characteristics :

- A minimal thickness of 120 mm;
- A minimal mecanical strength of 23 MPa.

The placing of fixings requires :

- Borings of 12 diameter, and 80 mm depth;
- Cleaning the 4 holes before realising the fixing.

The tightening couple will not have to exceed 23 Nm.

IV - SUPPLER SYSTEM MAINTENANCE :

The apparatus maintenance must be realised by a qualified person as a minimum every 6 months :

- Verify the supplener system fixings.
- Verify the state of pulleys, câble and chain which have to present no extraordinary or marked wear.
- Verify the state of link (8) which should closed and opened itshelf easily.
- Verify positions wedging : the pin should introduce itself without strain. If it's not the case, unjam partially the counter-nut (6) and the lockage screw (7), then the setting-screw (5). Adjust the set around the beginning position. When the pin finds its place, try it in the 4 positions before all tightening.

F

DÉtail A, dÉmontage de la c, blierie pour les portiques :

- DÉposer les câbles en dÉvissant les écrous (18).
- DÉtacher les anneaux d'origine et leur sangles par le maillon rapide "Delta" (26).

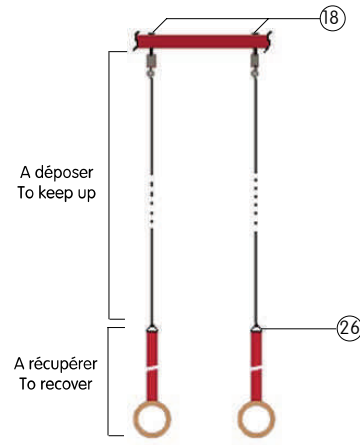
GB

Detail A, cable system dismantling for rings frames :

- Lift the cables in unscrewing the nuts (18).
- Take down the beginning rings and their straps by the "Delta" speed link (26).

III

DÉtail A de dÉmontage
Detail A of dismantling



F

DÉtail B, montage des poulies (15), (16), (9) et de la c, blierie (21) pour les portiques :

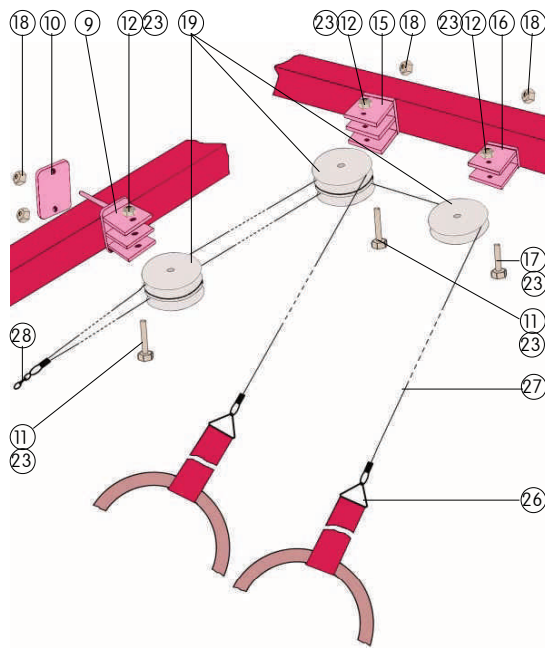
- Accrocher les anneaux au bout des câbles (Fermer les maillons rapides "Delta" (26) à la clé).
- Accrocher le sac de lestage (24) aux anneaux.
- Mettre en place la câblerie (21) et les galets (19) dans les chapes de poulies en respectant la disposition de la figure; les poulies doubles (9) et (15) se placent du côté de l'assouplisseur (Le câble le plus long (27) passe par la poulie simple (16)).
- Insérer les galets (19) dans les chapes de poulies correspondantes.
- Monter les axes (11), (17), et les rondelles (23) puis les fixer par les écrous (12).
- Mettre en place les poulies supérieures (15) et (16) sur la tête de portique.

GB

Detail B pulleys (15), (16), (9) and cable system (21) mounting for rings frames :

- Hook the rings at the end of the cables (Close the "Delta" speed links (26) with spanner).
- Hook to hang up ballasting bag (24) to rings.
- Take in place the cable system (21) and the sheaves (19) in pulleys shell in respect of the layout shown on the drawing; the double blocks (9) et (15) are mounted on the supplener side (The longest cable (27) goes through the simple pulley (16)).
- Insert the sheaves (19) in the corresponding pulleys.
- Mount the axes (11), (17), and the washers (23), then fix them by the nuts (12).
- Get in place the upper pulleys (15) and (16) on the frame head.

IV DÉtail B de montage
Detail B of mounting



F

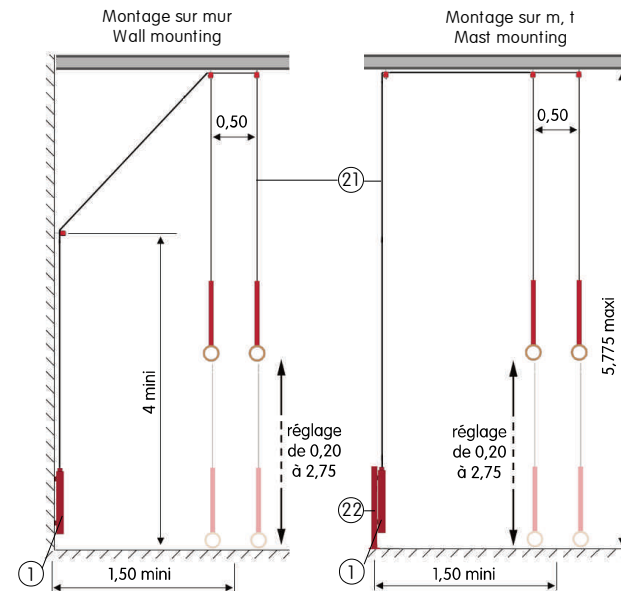
1.2. Assouplisseur pour Potence murale (Réf. : 3750, voir Fig. VI) et Suspension d'Anneaux simple (Réf. : 3761 ou 3762, voir Fig. V) RÉf. : 3792 :

Attention : la câblerie est inchangÉE (non fournie).

- Accrocher directement le câble d'anneaux (entre câble et chaîne) au maillon (8) de l'assouplisseur. Refermer impérativement le maillon (8) avant toute manipulation !
- Présenter le boîtier de l'assouplisseur (1) au mur ou sur le mât support (22), et ajuster sa position de manière à obtenir la hauteur réglementaire des anneaux de 2,75 m du sol;
- Ou le placer de façon à ce que le maillon (8) se trouve à la même position que l'ancien système d'accrochage de la câblerie d'anneaux.
- Fixer l'assouplisseur (1) directement au mur à l'endroit où se fixe la chaîne de réglage, ou sur le mât.

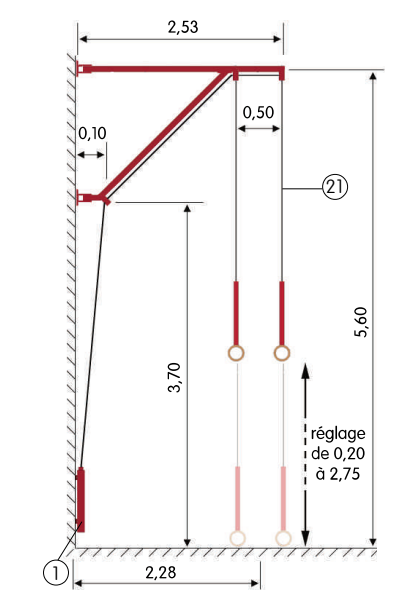
V

Montage pour Suspension simple
Simple rings suspension mounting



VI

Montage pour Potence murale
Wall mounted Frame assembly



Dimensions en m

GB

1.2. For wall mounted rings frame (Réf. : 3750, see Drw. VI) and Simple rings suspension (Réf. : 3761 or 3762, see Drw. V) RÉf. : 3792 :

Caution : the cable system is unchanged (not supplied).

- Hook straight the rings cable (between cable and chain) to the link (8) of the supplener system. Close up again the link (8) before any handling !
- Set the supplener system box (1) on the wall or on the supplener system bracket mast (22), and adjust its position to obtain the specified height of the rings 2,75 m from the ground.
- Or set it as well as the link (8) to be in the position that the next hooking system of the rings cable system.
- Fix the supplener system (1) straight on the wall at the same place where was fixed the setting chain, or on the mast.

(F)

II - UTILISATION DE L'ASSOUPLISEUR :

Important : refermer impérativement le maillon rapide (8) avant toute utilisation !!!

2.1. RÈglage en souplesse :

L'assouplisseur d'anneaux permet un réglage en élasticité progressif en 5 positions intermédiaires :

- Clavette positionnée dans le trou inférieur ("-> HARD"), cette configuration s'apparente à un portique de compétition standard;
- La souplesse s'accroît en choisissant les trous supérieurs ("-> SOFT"), l'utilisation sans clavette permet une souplesse maximale.

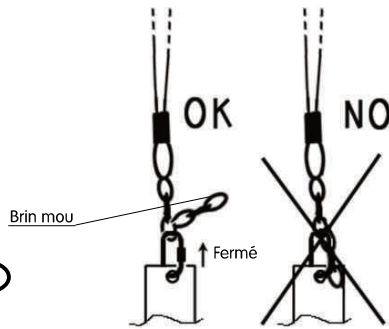
Une fois la position enclenchée, la verrouiller en faisant pivoter la clavette (2) de 90° contre le boîtier de l'assouplisseur (1).

2.2. RÈglage en hauteur :

- Ouvrir le maillon rapide (8) pour dégager la chaîne de la câblerie d'anneaux.
 - Ajuster la hauteur d'anneaux désirée. Ne pas oublier de suspendre le sac de lestage (24) aux anneaux pour faciliter la manoeuvre.
 - Accrocher la chaîne (28) de la câblerie d'anneaux (21) au maillon rapide (8) comme indiqué sur la Figure VII. Il est impératif de refermer le maillon avant utilisation !
- ### 2.3. Avantages :
- Cet appareil innovant apporte une aide technique et éducative aux gymnastes, il accroît l'amortissement des chocs et limite considérablement les traumatismes musculaires éventuels.
 - Il transforme le portique de Compétition traditionnel en véritable outil pédagogique en permettant un réglage en hauteur des anneaux à partir du sol (ou d'un tapis de 20 cm) jusqu'à 2,75 m.
- ### 2.4. Inconvénients :
- Sur un portique ou une potence, le retour du câble peut engendrer du bruit et quelques vibrations parasites, lors de certains exercices.
 - La position des tourillons sur la câblerie (entre la sangle et le câble), peut provoquer une légère inertie lors de certains exercices.

(VII) Accrochage de la chaîne (28) au maillon (8) Hooking of the rings cable system chain (28) to the link (8)

(GB)



II - SUPPLER SYSTEM USE :

Important : close again imperatively the link (8) before any use.

2.1. Suppleness adjustment :

The rings-supplener system permits a progressive elasticity adjustment in 5 successive positions :

- Pin in the lowest position : Hard rings ("-> HARD"), this configuration has something in common with the standard competition rings frame;
- The suppleness increases to choose higher holes ("-> SOFT"), the use without pin permits a maximum suppleness.

When the position is engaged, lock it by turning the pin (2) of 90° against the supplener system box (1).

2.2. Height adjustment :

- Open the link (8) to take out the rings system cable chain.
- Ajust the desired rings height. Don't forget to hang up ballasting bag (24) to rings to facilitate the working.
- Hook the chain (28) of the rings cable system (21) to the link (8) as indicated on the drawing VII. The link (8) must be closed before use !

2.3. Advantages :

- This innovative apparatus provides technical and educational assistance to gymnasts, it increases the cushioning of shocks and limits significantly possible muscular traumatism.
- It transforms the traditional competition frame into a real educational tool in allowing the rings set in height from the ground (or from a landing carpet of 20 cm) to 2,75 m.

2.4. Inconvenience :

- On a rings frame or a wall mounted rings frame, the cable return may generates some noise and any interference vibrations during some exercises.
- Bearings position on the cable system (between the strap and the cable), may cause a little inertia during some exercises.

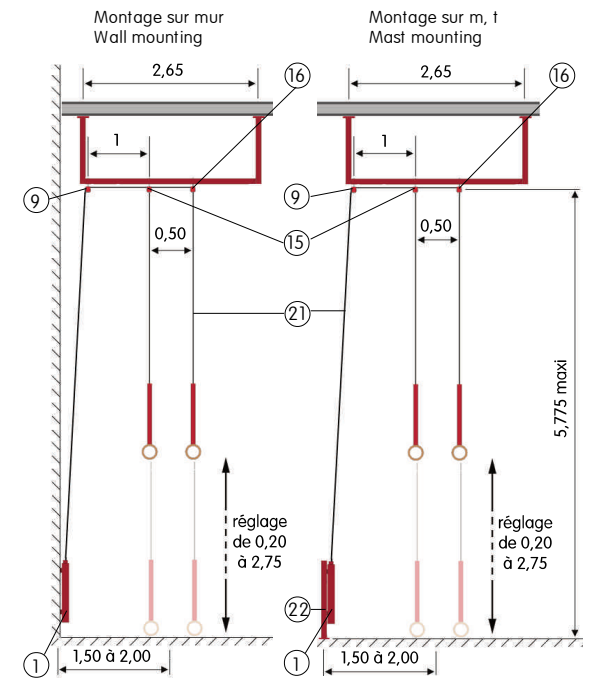
(F)

1.1.2. Pour Portique renversé (Réf. : 3765, voir Fig. II)

- Démontez la câblerie d'anneaux d'origine et en récupérez les anneaux et les sangles (Voir détail A Fig. III page 4).
- Placer la câblerie d'assouplisseur (21) et les poulies (9), (15) et (16) fournies dans le kit (20), voir détail B Fig. IV page 4.
- Accrocher les anneaux au bout des câbles.
- Fermer les maillons (26) à la clé.
- Fixer la poulie double de renvoi (9) dans l'angle de la tête de portique.
- Accrocher directement le câble d'anneaux (entre câble et chaîne) au maillon (8) de l'assouplisseur. Refermer impérativement le maillon (8) avant toute manipulation !
- Présenter le boîtier de l'assouplisseur (1) au mur ou sur le mât support (22) et ajuster sa position de manière à obtenir la hauteur réglementaire des anneaux de 2,75 m du sol.
- Fixer l'assouplisseur à l'aide des plaquettes de serrages (10) et des écrous (14) sur un mât, ou grâce aux chevilles à expansion (25) fournies pour une fixation murale.

(II) Montage pour Portique Renversé Inverted rings Frame assembly

Dimensions en m



(GB)

1.1.2. For inverted rings frame (Réf. : 3765, see Drw. II) :

- Dismount the beginning rings cable system, to get back the rings and the straps from it (See detail A Drw. III page 4).
- Set the supplener cable system (21) and the pulleys (9), (15) and (16) of the kit (20), see detail B Drw. IV page 4.
- Hook the rings at the end of the cables.
- Close the links (26) with spanner.
- Fix the return double block (9) in the angle of the frame head.
- Hook straight the rings cable (between cable and chain) to the link (8) of the supplener system. Close up again the link (8) before any handling !
- Set the supplener system box (1) on the wall or on the supplener system bracket mast (22), and adjust its position to obtain the specified height of the rings 2,75 m from the ground.
- Fix the supplener system with tightening small plates (10) and the nuts (14) on a bracket mast, or with expansion bolts (25) supplied for wall fixing.