

## ***1 - Présentation du banc de musculation***



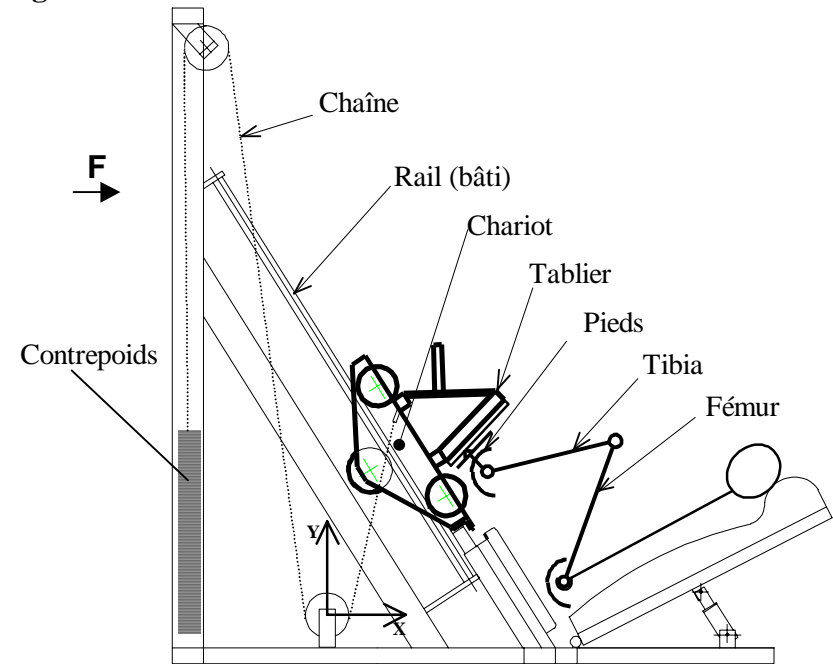
L'entraînement des sportifs de haut niveau comprend à la fois un apprentissage de gestes techniques et une préparation physique.

Une grande partie de cette préparation se fait en salle de musculation où ils peuvent trouver un matériel spécifique pour le renforcement musculaire.

La presse pour jambe est très appréciée par ceux qui souhaitent développer la masse musculaire de leurs cuisses. Ils renforcent grâce à cet appareil les quadriceps et les ischio-jambiers.

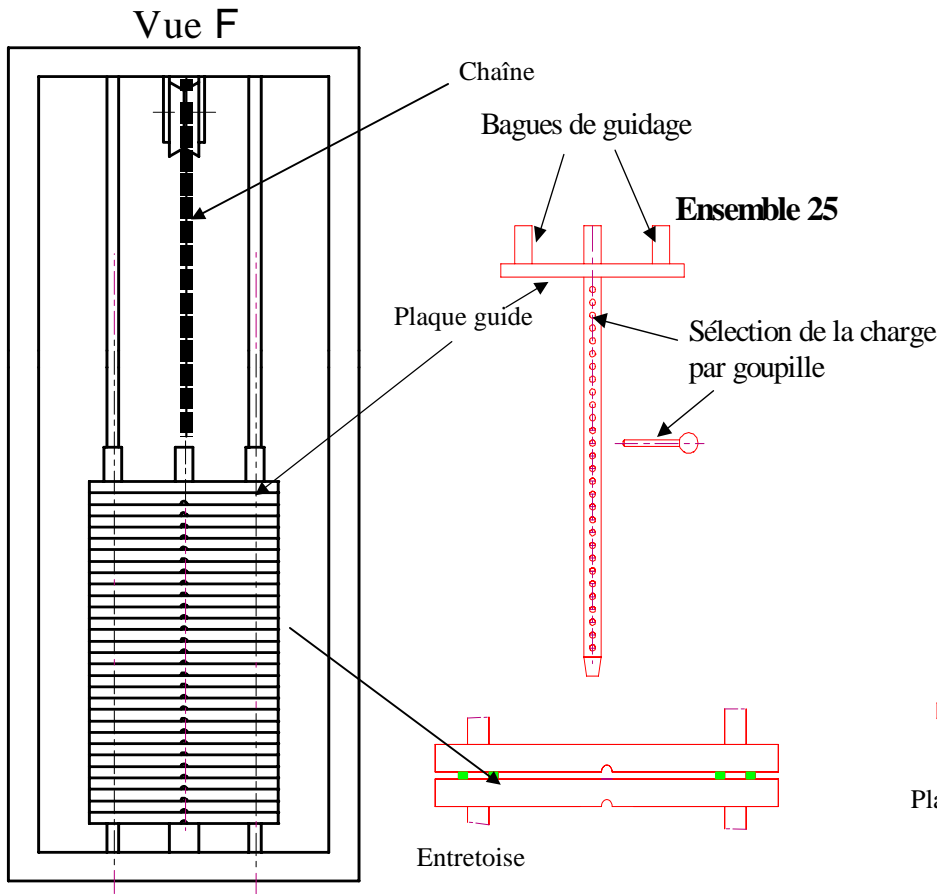
## 2- Schéma de principe de l'appareil

Figure 1

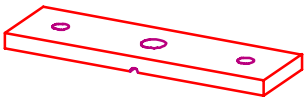


L'utilisateur se positionne jambes pliées, les pieds à plat sur le tablier du chariot. Lorsqu'il tend les jambes, il pousse le chariot qui se déplace sur les rails. Ce déplacement provoque la montée du contrepoids par l'intermédiaire de la chaîne.

Un dispositif (schématisé ci-dessous) permet de choisir la valeur du contrepoids :



Désignation	Presse inclinée
Marque	Panatta Sport
Référence	Art.25B
Gamme	Basic
Version	1999
Prix H.T.	9230 F
Masse totale	335kg
Longueur	215cm
Largeur	65 cm
Hauteur	180 cm
Options	Panneau protecteur
Couleur	Blanche



Plaque 23 en perspective

51	6	Protège pieds	Nylon	
50	2	Butée fixe	S235 (E24)	Profilé 40 / 40 / 3
49	2	Butée amovible		
48	6	Bouchon	Nylon	
47	1	Chaîne simple ISO 8 B1		Pas = 12.7 mm
46b	2	Ecrou Nylstop H,M10		
46a	2	Vis H,M10-85,8.8	C 45 (XC48 F)	Axe de poulie de renvoi
45	2	Poulie de renvoi chaîne	Polyamide (Nylon)	Rm = 60 Mpa ; E = 2500 MPa
44	2	Vis de fixation barre de guidage	C 45 (XC48 F)	
43	2	Rondelle plate L8	10 S 10 (10 F 1)	
42	2	Douille de centrage		Chromé
41	16	Rondelle plate L10	10 S 10 (10 F 1)	
40	4	Vis H, M12-35, 8.8		Fixation rail/châssis
39	2	Rail de guidage	S275 (E28)	Etiré à froid, chromé
38	6	Poulie pour chariot	Polyamide (Nylon)	Rm = 60 Mpa ; E = 2500 MPa
37	16	Roulement 10BC10 EE		
36	112	Rondelle plate Z10, 160Hv	C 35 (XC 38)	
35	12	Vis F HC, M6-60, 8.8	C 45 (XC48 F)	Fixation chaîne
34	1	Epi de chargement	S235 (E24)	Chromé
33	1	Axe articulation dossier	S235 (E24)	Emmanché sur châssis
32	1	Châssis chariot	S235 (E24)	Tôle et profilés soudés
31	1	Tablier	Nylon	Vissé au support chariot
30	2	Bague d'appui	S235 (E24)	
29	1	Plaquette de levage	FGL 150	
28	2	Ressort d'amortissement	C 70 (XC 70)	
27	2	Bague de guidage à déclenchement	Nylon	
26	2	Barre d'accrochage	S275 (E28)	Chromé
25	1	Plaque guide + barre d'accrochage	FGL 150 et S235	Tige et plaque soudées (masse 5kg)
24	120	Rondelle de réglage	Nylon	
23	29	Plaque contre poids	FGL 150	Masse 5 kg
22	1	Goupille de sélection contrepoids	S235 (E24) et Nylon	Sphère et tige collées
21	8	Vis H, M10-70, 8.8	C 45 (XC48 F)	Vis de fixation
20	1	Sphère d'appui	Nylon	
19	2	Vis H, M8-50,8.8	C 45 (XC48 F)	Fixation demi palier
18	1	Demi palier	S235 (E24)	
17	1	Levier de sélection contrepoids	S235 (E24)	Profilé 40 / 40 / 3
16	2	Boulon H, M8-60, 8.8		Fixation levier 17/ arbre 15
15	1	Arbre de liaison levier/patte	S355 (E36)	Brut laminé Ø28
14	2	Roulement 25BC03 EE		
13		Non utilisé		
12		Non utilisé		
11		Non utilisé		
10		Non utilisé		
9		Non utilisé		
8		Non utilisé		
7		Non utilisé		
6		Non utilisé		
5	1	Siège	Polyuréthane	Vissé sur 1
4	9	Vis H, M8-60, 8.8	C 45 (XC 48 F)	Fixation dossier, siège, plateau
3	1	Dossier	Polyuréthane	Vissé sur 2
2	1	Support de dossier	S235 (E24)	Profilé 50 / 50 / 4
1	1	Châssis	S235 (E24)	
Rep	Nb	Désignation	Matière	Observation

## Presse inclinée BASIC