



HERKULES
FITNESS EN PLEIN AIR

MARCHEUR

MAL-01 - FICHE TECHNIQUE





HERKULES
FITNESS EN PLEIN AIR

MARCHEUR

MAL-01

Niveau de difficulté :



ATTENTION : L'utilisation du MARCHEUR MAL-01 par les enfants de moins de 14 ans doit être surveillée par un adulte



DIMENSIONS	1310 x 577 mm
HAUTEUR	1255 mm
HAUTEUR CHUTE LIBRE	337 mm
ESPACE NÉCESSAIRE	4310 x 3577 mm
SURFACE ZONE DE SÉCURITÉ	15,41 m2
ÂGE MINIMUM UTILISATEUR	6 ans
CAPACITÉ UTILISATEUR	1
CERTIFICATION	EN1176
GAMME	MINI
CONSTRUCTION	acier galvanisé, plastique, caoutchouc, acier inoxydable
PEINTURE	Thermolaquage

La pratique d'une activité sportive est importante pour une bonne santé physique et mentale.

MARCHEUR MAL-01 est un appareil de fitness extérieur destiné à une utilisation par les enfants. Cet appareil est conçu en acier galvanisé à chaud et thermolaqué pour une grande durabilité en extérieur, avec une utilisation intensive.





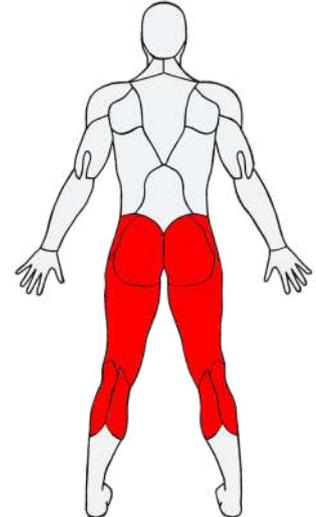
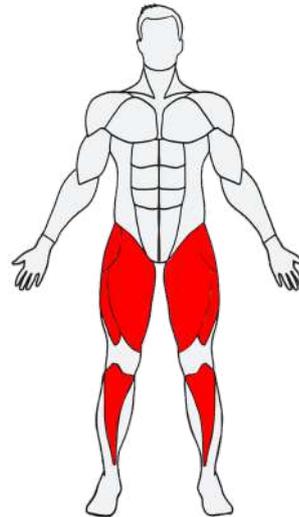
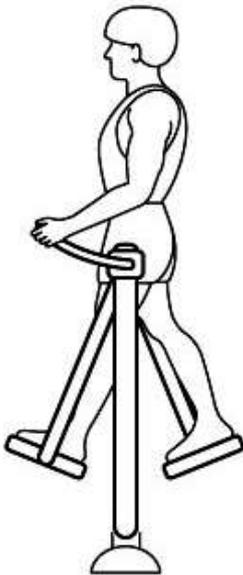
UTILISATION

Tenez la barre à deux mains et mettez vos pieds dans les cale-pieds. Avec les jambes légèrement pliées, poussez vos jambes alternativement vers l'avant puis vers l'arrière comme une marche sur place. Gardez le haut du corps immobile.

Cet exercice permet de travailler la mobilité des muscles des jambes et des fesses.



MOBILITÉ



BÉNÉFICES PHYSIQUES

MAL-01 MARCHEUR permet de développer ses capacités physiques.



MOBILITÉ



CARDIO



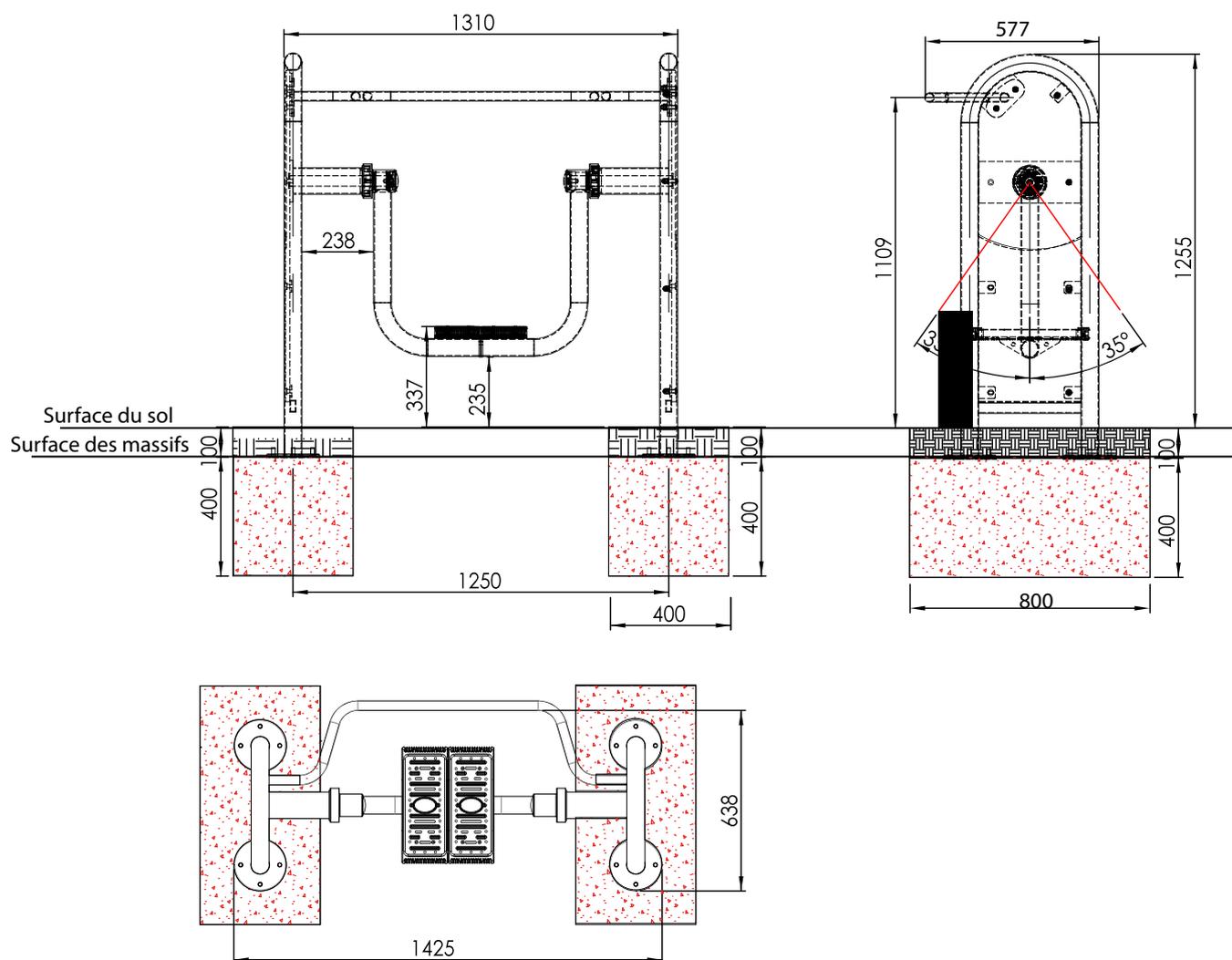
COORDINATION

VISUALISER LE
MOUVEMENT DE
MAL-01 MARCHEUR



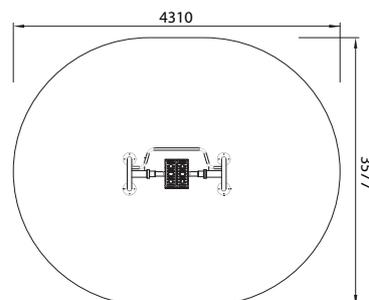


PLAN TECHNIQUE



DONNÉES D'INSTALLATION

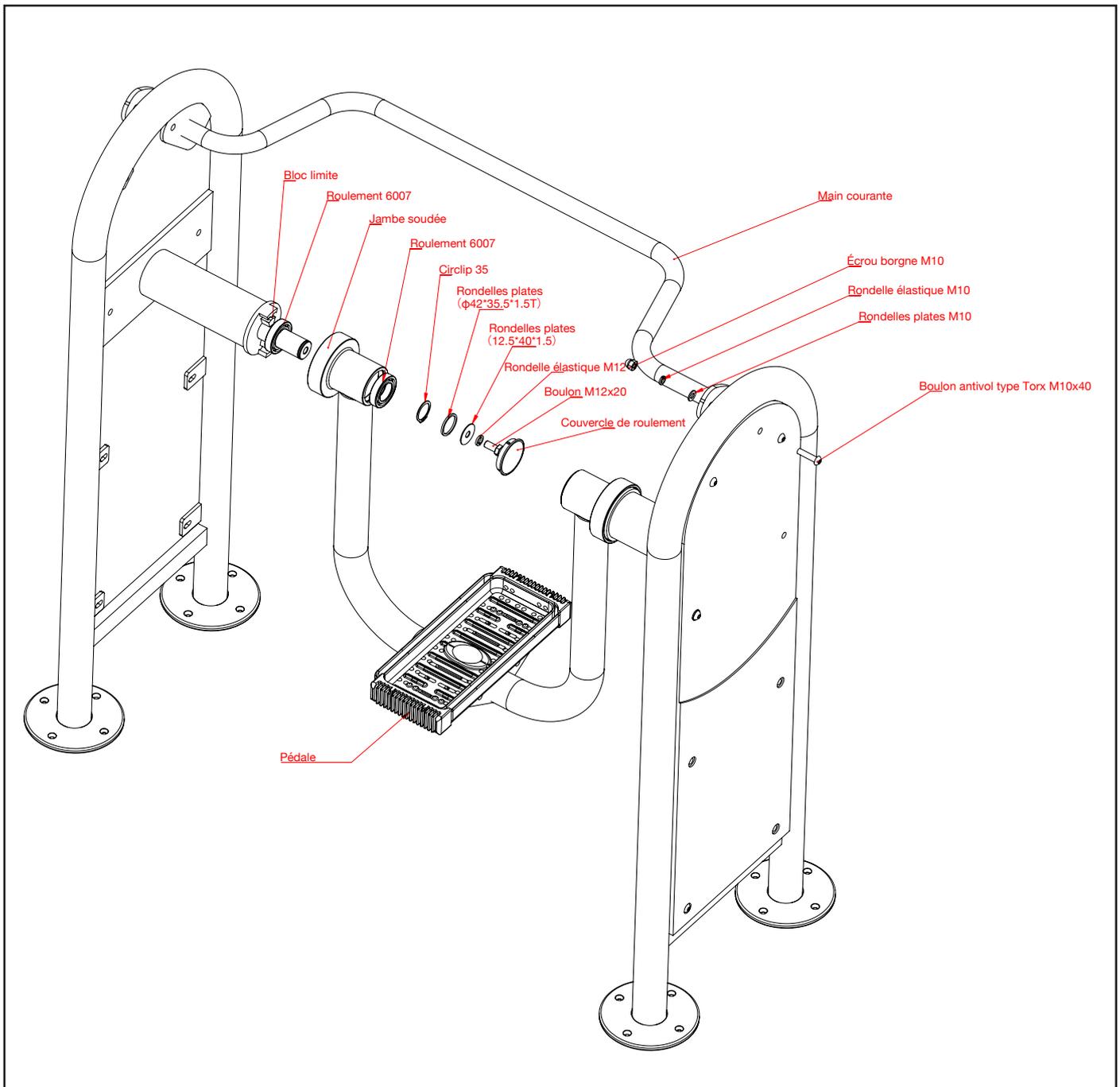
Volume de béton utile	0,25 m ³
Profondeur d'ancrage	40 cm
Méthode de fixation	A cheviller
Hauteur de chute libre	337 mm
Assemblage	À assembler



Zone de sécurité - Echelle 1:100



INVENTAIRE

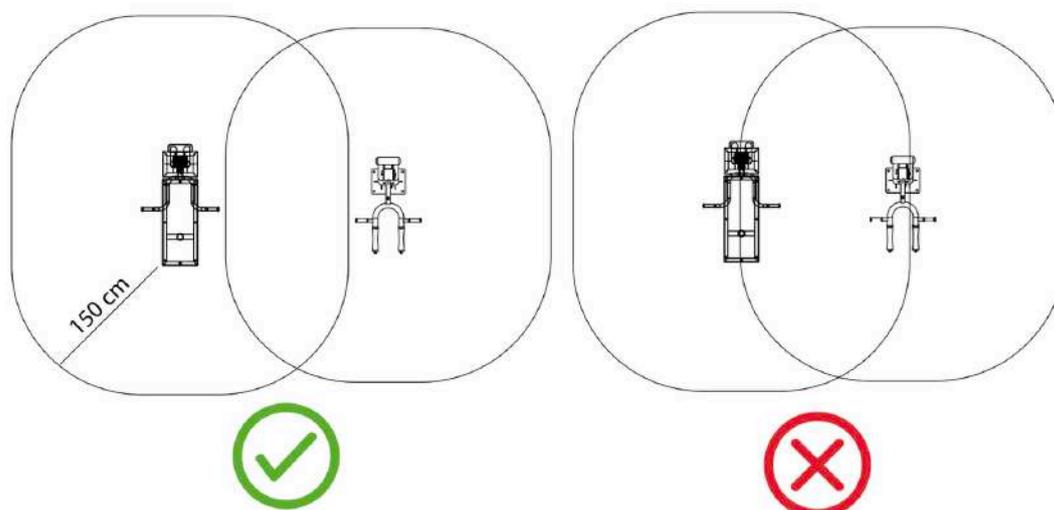




IMPLANTATION



AFIN DE RESPECTER LA NORME EN VIGUEUR (EN1176), L'IMPLANTATION DES APPAREILS DOIT RESPECTER LA DISTANCE DE SÉCURITÉ DE 150 CM. CETTE ZONE DOIT ÊTRE LIBRE DE TOUT OBSTACLE : AUTRES APPAREILS, MOBILIER URBAIN, CLOTURES, ARBRES...



HAUTEUR DE CHUTE LIBRE MAL-01 : **337MM**

Les appareil Herkules Fitness doivent être installés sur un sol nivelé et stabilisé. La nature du sol doit correspondre à la hauteur de chute de l'appareil, conformément à la norme EN1176.

En cas de doute, rapprochez-vous de Herkules Fitness pour en savoir plus sur la réglementation, et sur les différentes épaisseurs de sol requises.

Béton	Terre	Gazon	Copeaux de bois	Graviers	Sable	EPDM	Dalle amortissante	Gazon synthétique
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



MATÉRIEL REQUIS*



2 poseurs



Niveau



Mètre ruban ou autre
outil de mesure



Pioche



Pelle et / ou pelleteuse



Visseuse



Vis à bois



Bois de coffrage



Clé Allen



Clé taille 19 et 27
mm



Bétonnière
ou camion toupie

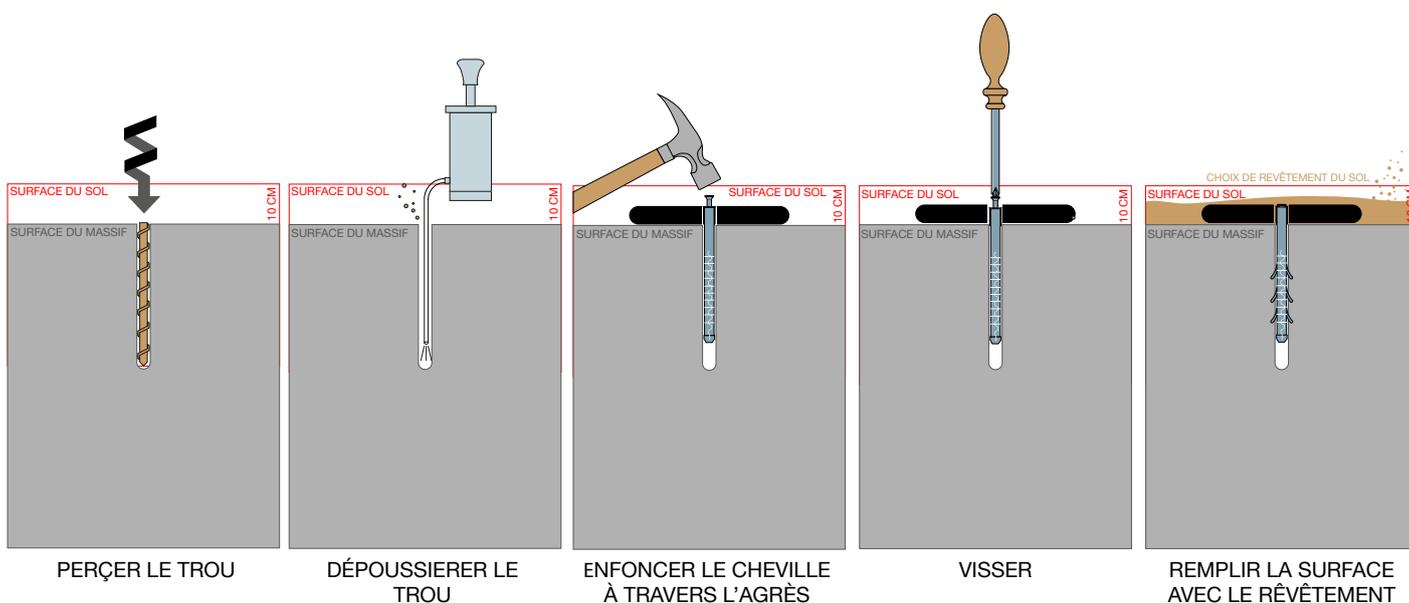


Béton
Dosage : 350kg/m³
Volume : 0,15m³

*Informations à titre indicatif. Le matériel requis peut varier en fonction de la méthode d'installation choisie, de la nature du sol et de la nature des appareils.



ANCRAGE



SPIT OU TIGE FILETÉE

Afin d'installer les appareils sur un massif ou dalle béton déjà existants, vous pouvez utiliser des vis à expansion de type Spit ou des tiges filetées.

Présenter le pied de l'agrès et repérer l'emplacement des trous.

Percer avec un foret diamètre 18mm.

Utiliser des vis à expansions ou des tiges filetées avec de la colle pour scellement chimique.

Présenter l'agrès et boulonner fermement.