



HERKULES
FITNESS EN PLEIN AIR

FITNESS MIX

TWISTER + STEPPER + MOULINET

THJ - D21 + D21II + D25 - FICHE TECHNIQUE





HERKULES
FITNESS EN PLEIN AIR

TWISTER + STEPPER + MOULINET

THJ-D21+D21II+D25

Niveau de difficulté :



DIMENSIONS	1769 x 1745 mm
HAUTEUR	1967 mm
HAUTEUR CHUTE LIBRE	325 mm
ESPACE NÉCESSAIRE	4769 x 4745 mm
SURFACE ZONE DE SÉCURITÉ	22,62 m2
TAILLE MINIMUM UTILISATEUR	140 cm
POIDS MAXIMUM UTILISATEUR	150 kg
CAPACITÉ UTILISATEUR	3
CERTIFICATION	EN16630:2015
GAMME	Fitness Mix
CONSTRUCTION	acier galvanisé, plastique, caoutchouc, acier inoxydable
PEINTURE	Thermolaquage



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

Twister + Stepper + Moulinet THJ-D21+D21II+D25 est un appareil de fitness extérieur destiné à une utilisation par le grand public. Cet appareil est conçu en acier galvanisé à chaud et thermolaqué pour une grande durabilité en extérieur, avec une utilisation intensive.



THJ-D21+D21II+D25

UTILISATION

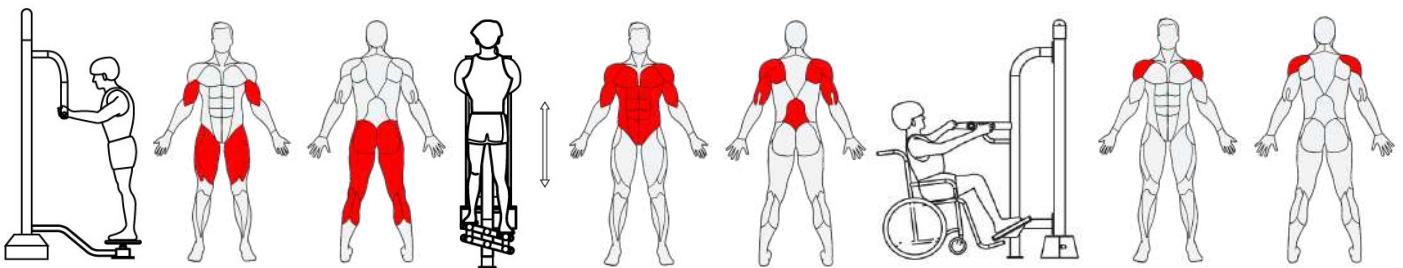
Twister : Saisissez les poignées, mettez vos pieds sur les calepieds. Pivotez votre corps en gardant les épaules immobiles.

Stepper : Tenez les poignées, montez sur les marches. Appuyez alternativement sur le pied droit puis gauche pour simuler une marche en place. Soulevez légèrement les talons pendant leur remontée et abaissez-les dans la descente.

Moulinet : Placez-vous face à l'appareil, saisissez une poignée dans chaque main et moulinez dans un sens, puis dans l'autre, de façon douce et régulière.



MOBILITÉ



BÉNÉFICES PHYSIQUES

THJ-D21+D21II+D25 Twister + Stepper + Moulinet permet de développer ses capacités physiques.



MOBILITÉ



COORDINATION



ÉQUILIBRE

VISUALISER LE MOUVEMENT DE :



**THJ-D21
Twister**



**THJ-D21II
Stepper**

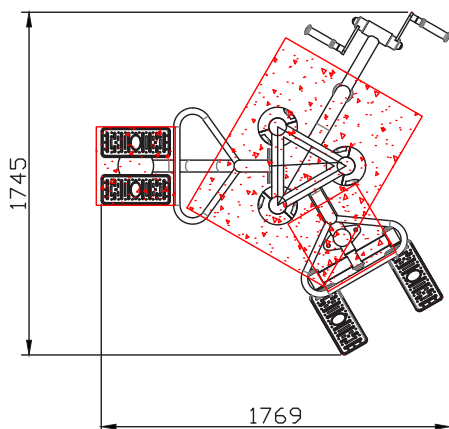
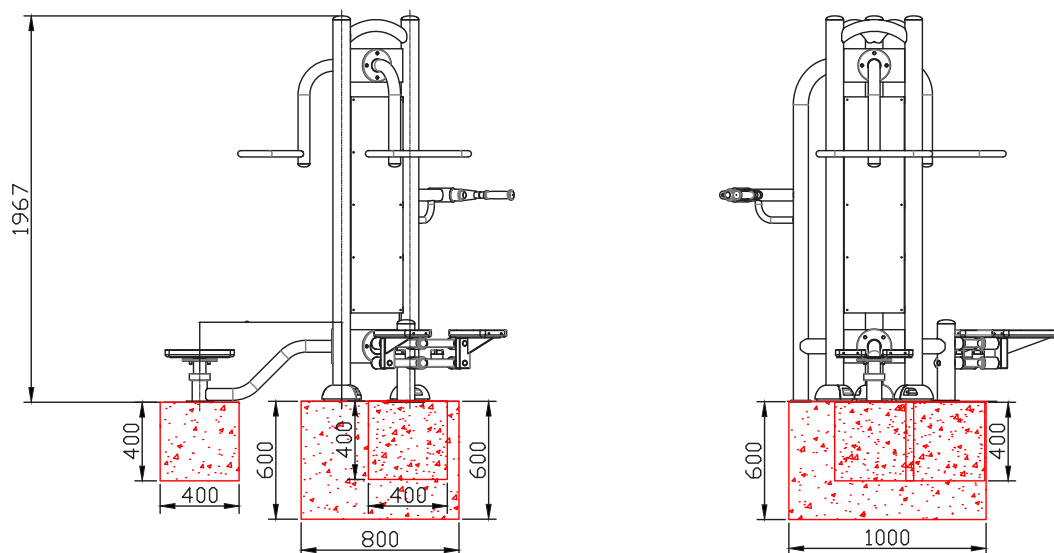


**THJ-D25
Moulinet**



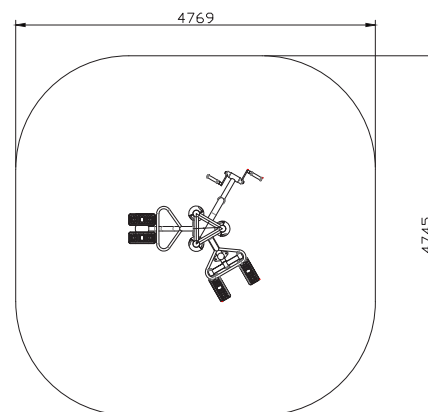
THJ-D21+D21II+D25

PLAN TECHNIQUE



DONNÉES D'INSTALLATION

Volume de béton utile	0,60 m3
Profondeur d'ancrage	60 cm
Méthode de fixation	A cheviller
Hauteur de chute libre	325 mm
Assemblage	À assembler



Zone de sécurité - Echelle 1:100

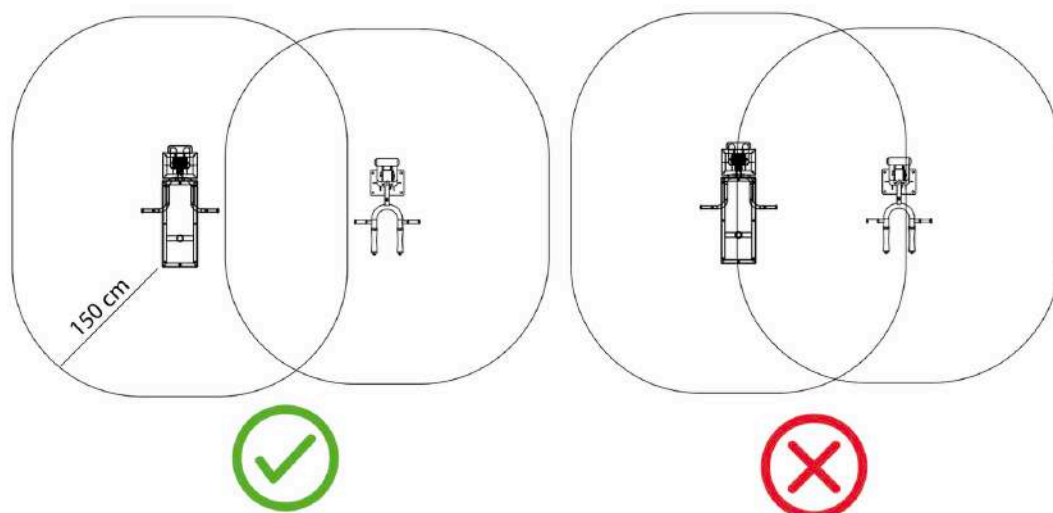


THJ-D21+D21II+D25

IMPLANTATION



AFIN DE RESPECTER LA NORME EN VIGUEUR (EN16630:2015), 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 THJ-D21+D21II+D25 : **325 MM**

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 EN 16630:2015. 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
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



THJ-D21+D21II+D25

MATÉRIEL REQUIS*



2 poseurs



Niveau



Mètre ruban ou autre
outil de mesure



Pioche



Pelle et / ou pelleuse



Visseuse



Vis à bois



Bois de coffrage



Clé Allen



Clé taille 19 et 27
mm



Bétonnière
ou camion toupie



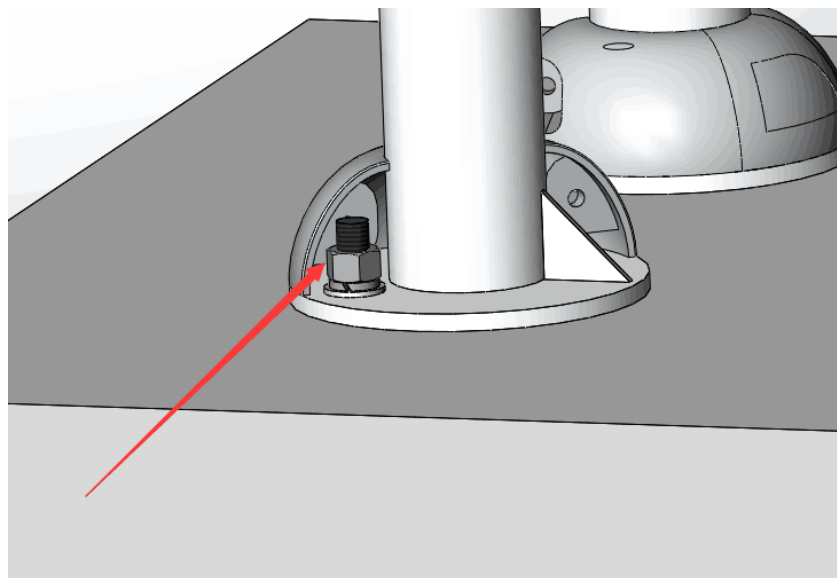
Béton
Dosage : 350kg/m³
Volume : 0,60m³

*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.



THJ-D21+D21II+D25

ANCRAGE



CERTAINS AGRÈS NÉCESSITENT PLUSIEURS MASSIFS, SE RÉFÉRER AU PLAN PAGE 4.

TABOURET D'ANCRAGE

Réaliser les fouilles et placer le tabouret d'ancrage sur un coffrage en bois en laissant 5 cm de tige filetée dépasser au-dessus.

S'assurer du niveau du coffrage et vérifier les dimensions du tabouret d'ancrage. Couler le béton frais et laisser sécher avant montage.

Une fois le béton sec, venir boulonner fermement l'appareil à l'aide des 4 boulons taille 27 mm. Une fois l'appareil monté et fixé, venir fixer le cache noir en bas du poteau.

Dans le cas d'une installation sur dalle béton, l'utilisation du tabouret d'ancrage n'est pas nécessaire. Vous pouvez venir sceller chimiquement l'agrès. Indiquez à votre contact Herkules Fitness la méthode d'installation choisie.

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.

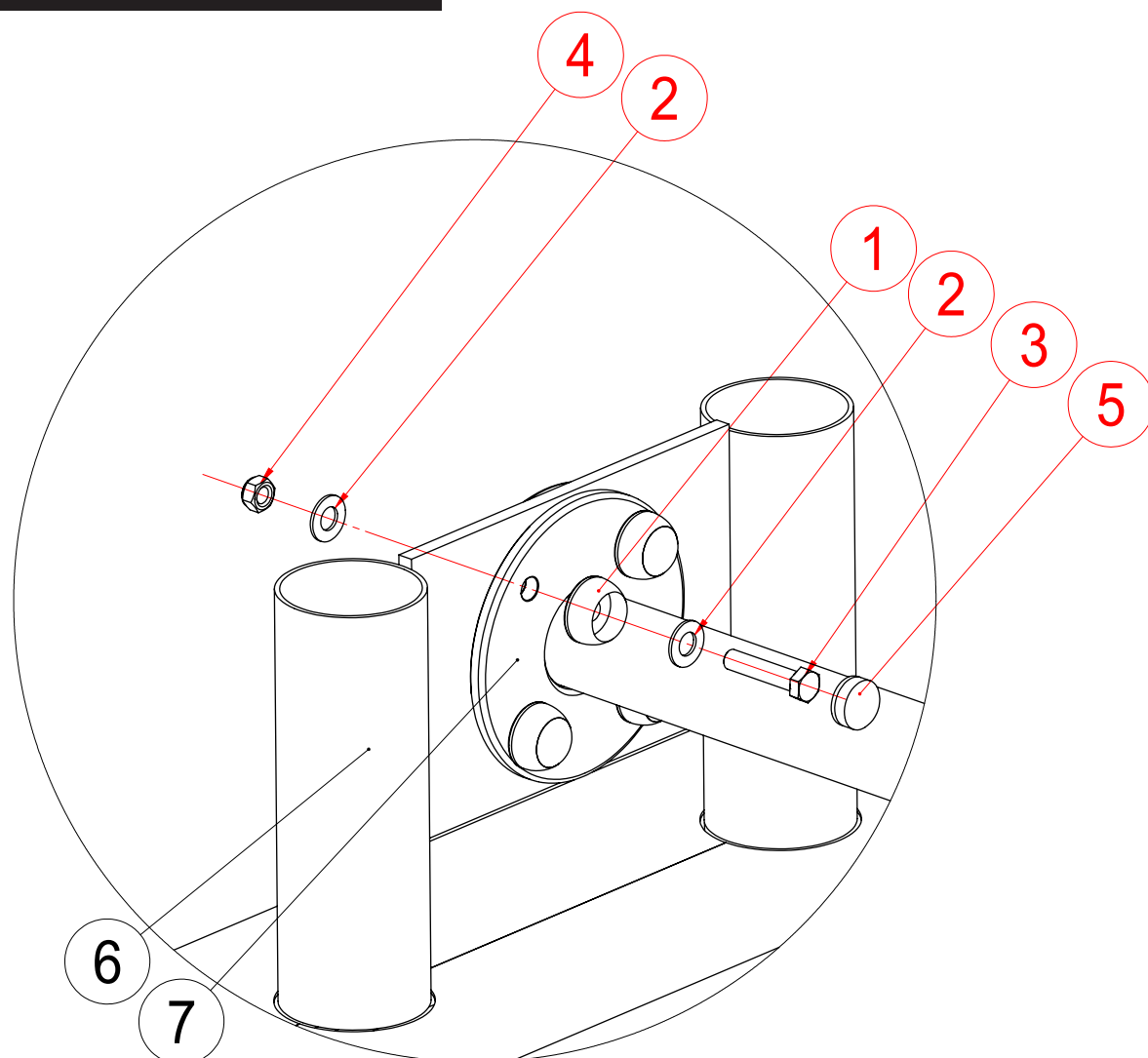
Utiliser des vis à expansions ou des tiges filetées avec de la colle pour scellement chimique.







Présenter l'agrès et boulonner fermement.



THJ-D21+D21II+D25

ASSEMBLAGE



PIÈCE	IMAGE	QUANTITÉ	PIÈCE	IMAGE	QUANTITÉ
1. BASE CACHE VIS		24	5. CAPOT CACHE VIS		24
2. RONDELLE PLATE M14		48	7. PYLONE CENTRAL		1
3. VIS M12X55		24	8. PARTIES AGRÈS FITNESS		3
4 ECROU M12		24	9. CACHE TROUS NOIRS	Base + Capot	0