



**HERKULES**

FITNESS EN PLEIN AIR

FITNESS

# VÉLO ELLIPTIQUE

THJ-B04 - FICHE TECHNIQUE





**HERKULES**  
FITNESS EN PLEIN AIR

## VÉLO ELLIPTIQUE

THJ-B04

Niveau de difficulté :



DIMENSIONS	1170 x 641 mm
HAUTEUR	1655 mm
HAUTEUR CHUTE LIBRE	480 mm
ESPACE NÉCESSAIRE	4170 x 3636 mm
SURFACE ZONE DE SÉCURITÉ	15,16 m2
TAILLE MINIMUM UTILISATEUR	140 cm
POIDS MAXIMUM UTILISATEUR	150 kg
CAPACITÉ UTILISATEUR	1
CERTIFICATION	EN16630:2015
GAMME	Fitness
CONSTRUCTION	acier galvanisé, PEHD, aluminium, acier inoxydable
PEINTURE	Thermolaquage

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

Vélo Elliptique THJ-B04 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.



# VÉLO ELLIPTIQUE

THJ-B04



**HERKULES**

FITNESS EN PLEIN AIR

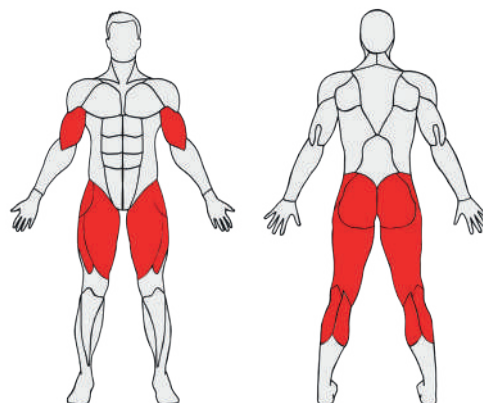
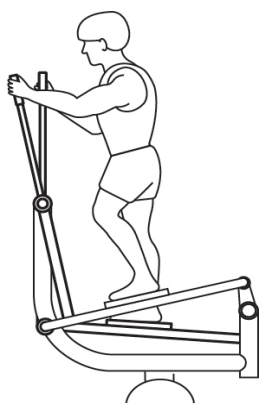
## UTILISATION

Saisissez les poignées et montez sur l'appareil en mettant les pieds sur les cale-pieds. Pédalez en accompagnement le mouvement d'un mouvement des bras.

Cet exercice permet de travailler la mobilité et le renforcement des membres inférieurs et supérieurs.



**MOBILITÉ**



## BÉNÉFICES PHYSIQUES

THJ-B04 Vélo Elliptique permet de développer ses capacités physiques.



**MOBILITÉ**



**COORDINATION**



**CARDIO**

**VISUALISER LE  
MOUVEMENT DE  
THJ-B04  
Vélo Elliptique**



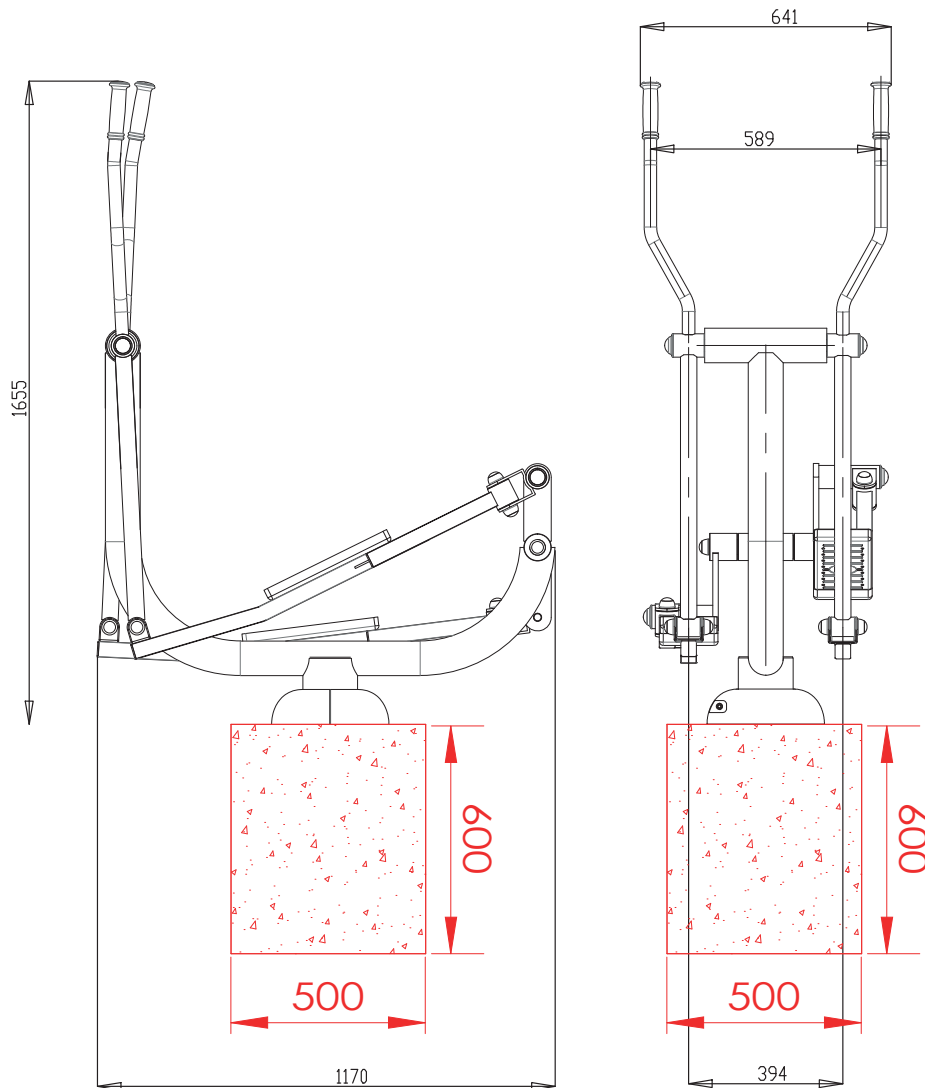
# VÉLO ELLIPTIQUE

THJ-B04



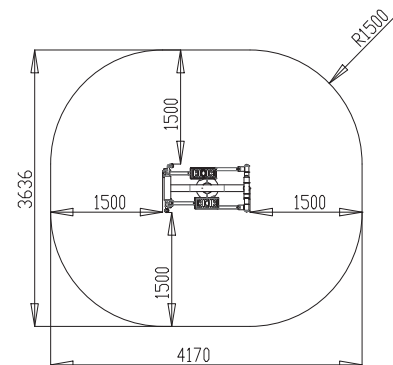
**HERKULES**  
FITNESS EN PLEIN AIR

## PLAN TECHNIQUE



## DONNÉES D'INSTALLATION

Volume de béton utile	0,15 m <sup>3</sup>
Profondeur d'ancrage	60 cm
Méthode de fixation	A cheviller
Hauteur de chute libre	480 mm
Assemblage	Pré-assemblé

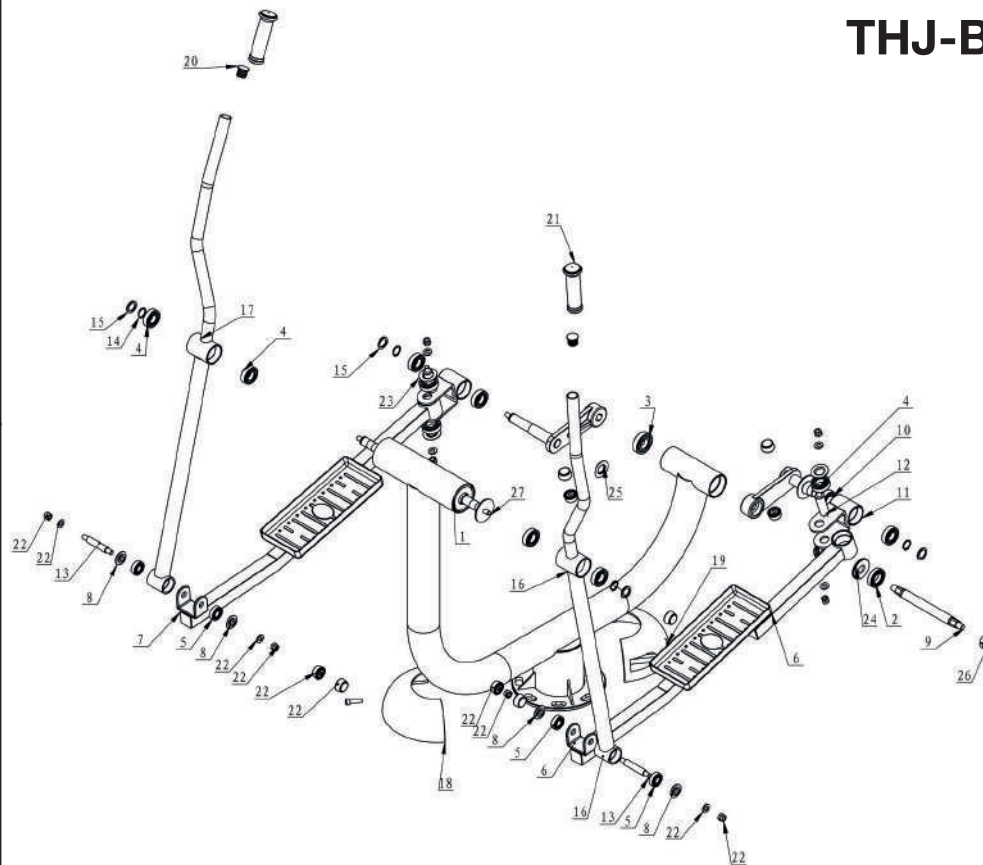


Zone de sécurité - Echelle 1:100



### INVENTAIRE

## THJ-B04 Vélo Elliptique



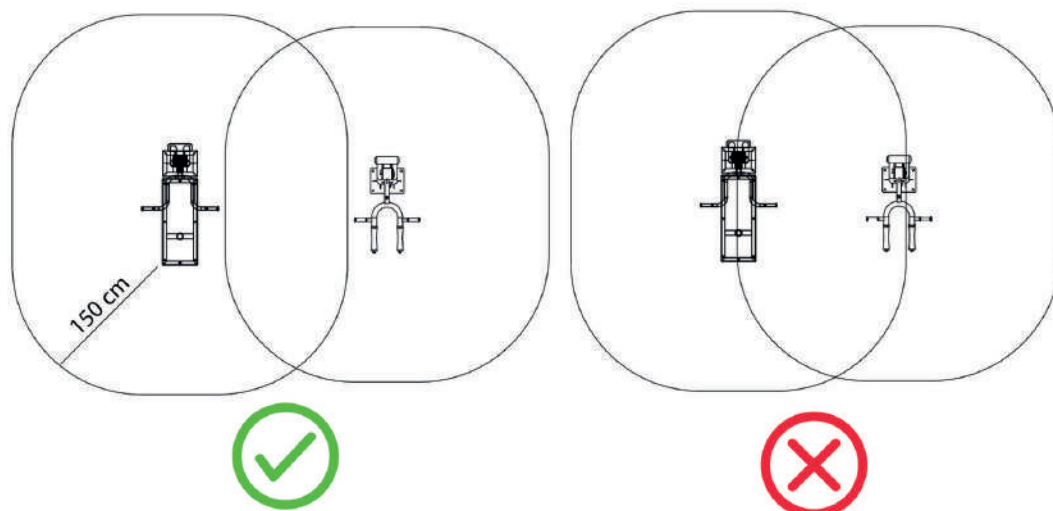
27	Rondelle plate	2
26	Couvercle latérale	1
25	6205 Septum	2
24	6305 septum en fer	2
23	6205 septum en fer	4
22	Capuchon antiviol à fond plat en acier inoxydable	10
21	32 ensembles	2
20	32 bouchon de tuyau	2
19	Vis à tête creuse hexagonale M10x35	2
18	140 couvre-sol rond	2
17	Partie soudée de la poignée (à droite)	1
16	Partie soudée de la poignée (gauche)	1
15	Rondelle plate (25.5x35x3)	4
14	Circlip pour axe 25	4
13	Arbre inférieur avant de la machine	2
12	Arbre de liaison arrière	2
11	Soudure de manchon de palier arrière	2
10	Soudage à manivelle	2
9	Axe	1
8	Septa en plastique	4
7	Bielle de pédale soudée droite	1
6	Bielle de pédale soudée gauche	1
5	Roulement 6203	4
4	Roulement 6205	12
3	Roulement 6206	1
2	Roulement 6006	1
1	Soudure de colonne	1
NO	Nom de la pièce	Quantité



## 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-B04 : **480MM**

Les appareils 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
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

# VÉLO ELLIPTIQUE

THJ-B04



**HERKULES**  
FITNESS EN PLEIN AIR

## 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

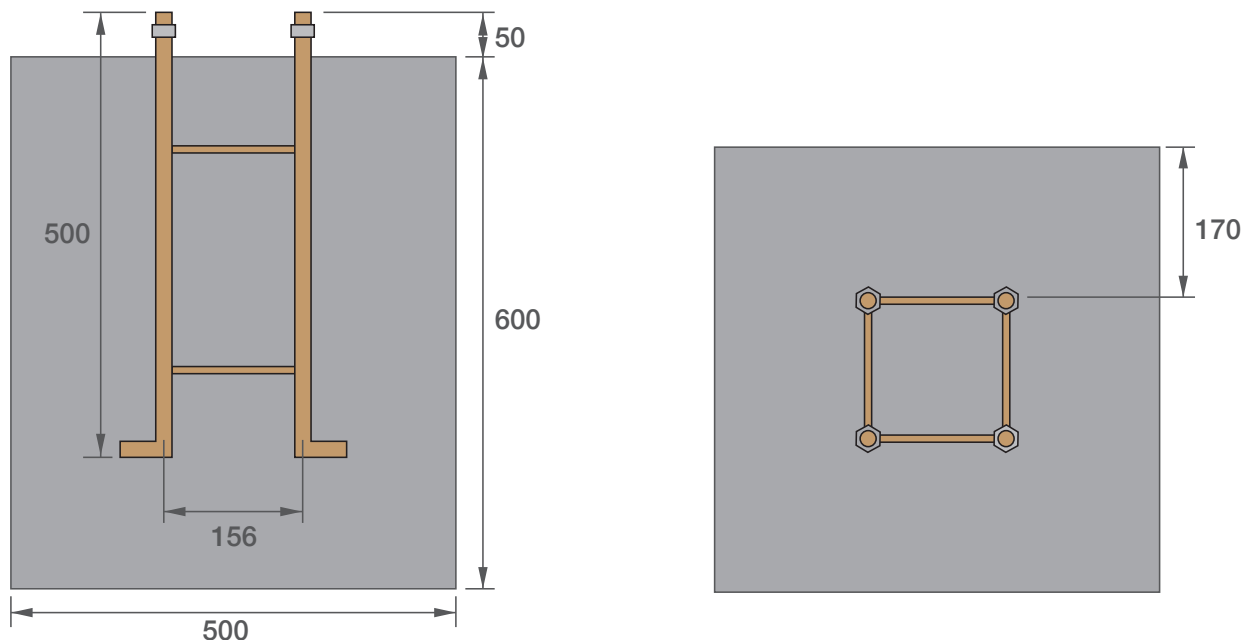


Béton  
Dosage : 350kg/m<sup>3</sup>  
Volume : 0,15m<sup>3</sup>

\*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



\*PLAN DE PLACEMENT DU TABOURET D'ANCRAGE. CERTAINS AGRÈS NÉCESSITENT PLUSIEURS MASSIFS, SE RÉFÉRER AU PLAN.

## 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.

Dans le cas d'une installation sur dalle béton, l'utilisation du tabouret d'ancrage n'est pas nécessaire. Vous pouvez venir sceller chimiquement des tiges filetées, sur une profondeur d'au moins 20 cm. Indiquez à votre contact Herkules Fitness la méthode d'installation choisie.

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.