



HERKULES
FITNESS EN PLEIN AIR

FITNESS MIX

PUSH + PULL + LEG PRESS + RAMEUR

THJ - D01 + D02 + D05 + D23 - FICHE TECHNIQUE





HERKULES
FITNESS EN PLEIN AIR

PUSH + PULL + LEG PRESS + RAMEUR

THJ-D01+D02+D05+D23

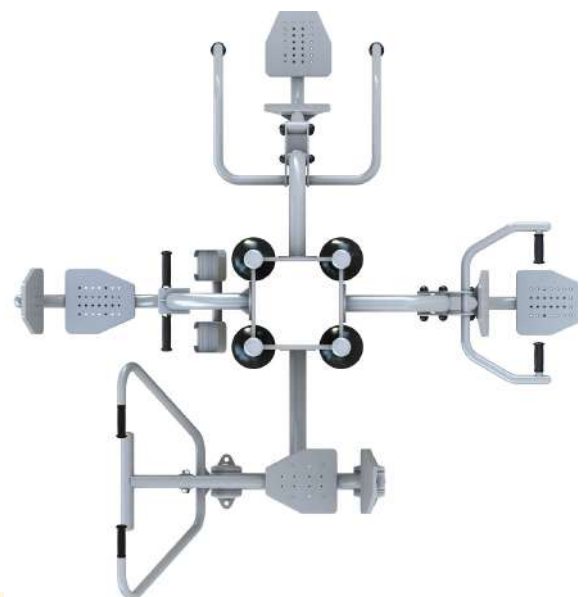
Niveau de difficulté :



DIMENSIONS	2788 x 2716 mm
HAUTEUR	1960 mm
HAUTEUR CHUTE LIBRE	750 mm
ESPACE NÉCESSAIRE	5788 x 5716 mm
SURFACE ZONE DE SÉCURITÉ	33 m2
TAILLE MINIMUM UTILISATEUR	140 cm
POIDS MAXIMUM UTILISATEUR	150 kg
CAPACITÉ UTILISATEUR	4
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.

Push + Pull + Leg Press + Rameur THJ-D01+D02+D05+D23 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.



PUSH + PULL + LEG PRESS + RAMEUR

THJ-D01+D02+D05+D23



HERKULES
FITNESS EN PLEIN AIR

UTILISATION

Push : Asseyez-vous et saisissez les poignées. Poussez-les lentement vers l'avant, puis ramenez les lentement vers vous.

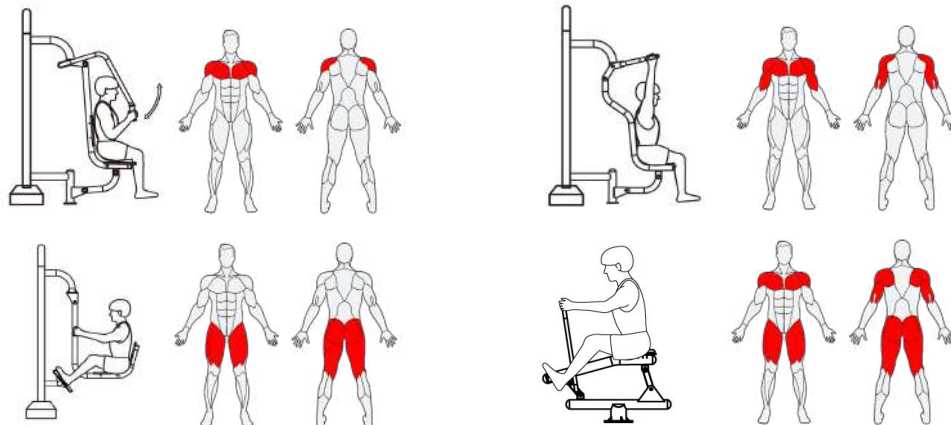
Pull : Asseyez-vous et saisissez les poignées. Ramenez-les lentement vers vous, puis laissez-les remonter lentement.

Leg Press : Asseyez-vous sur la chaise, saisissez les poignées et installez vos pieds sur les repose pieds. Partez de la position fléchie, tendez les jambes puis revenez doucement en position initiale.

Rameur : Asseyez-vous sur la chaise et posez vos pieds sur les supports. Saisissez les poignées et, en gardant le dos droit, tirez les poignées vers vous, en vous inclinant vers l'arrière. Revenez à la position de départ avec un mouvement lent et contrôlé.



MUSCULATION



BÉNÉFICES PHYSIQUES

THJ-D01+D02+D05+D23 Push + Pull + Leg Press + Rameur permet de développer ses capacités physiques.



MOBILITÉ



FORCE



CARDIO

**VISUALISER LE
MOUVEMENT DE :**



**THJ-D01
Push**



**THJ-D02
Pull**



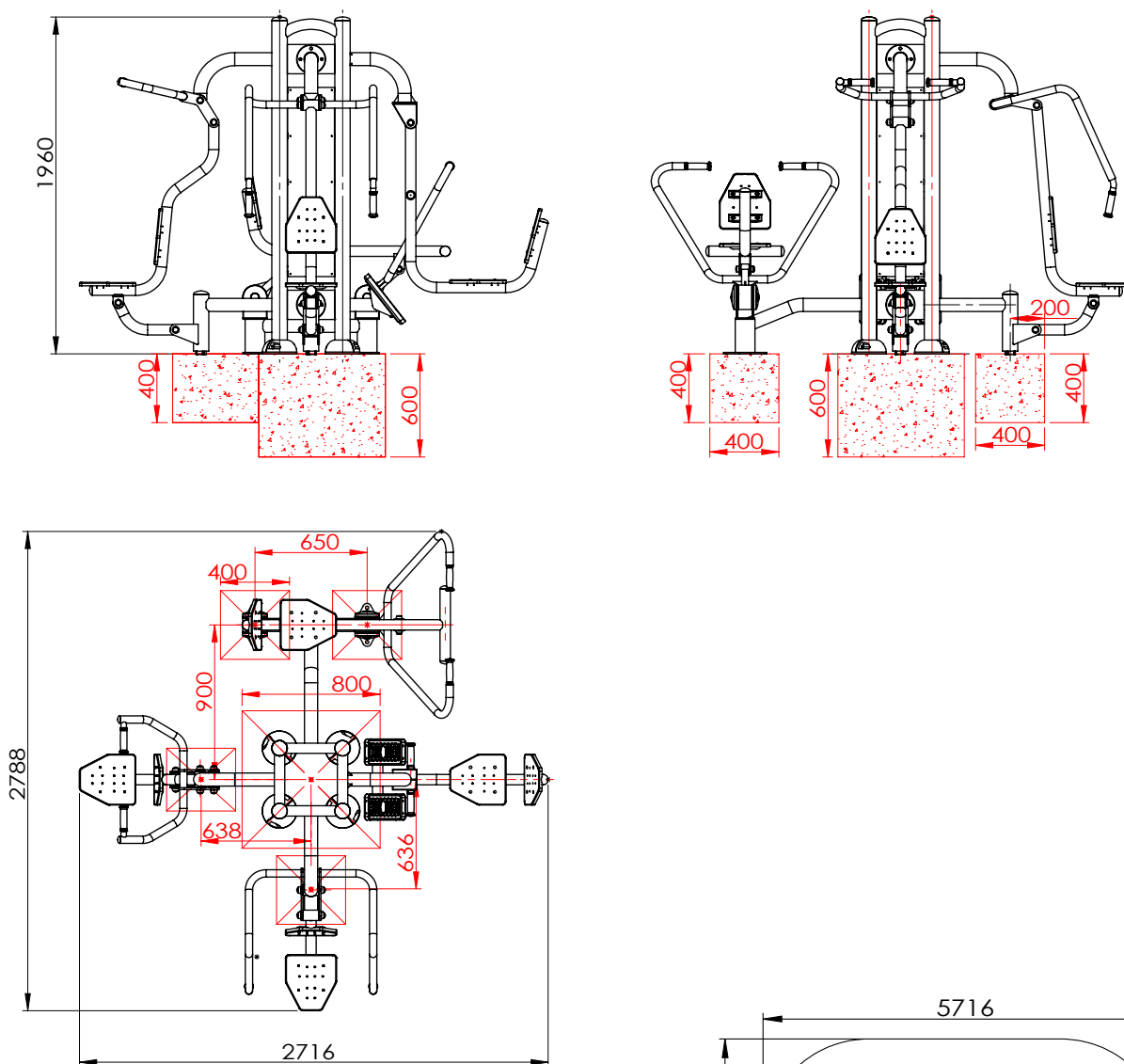
**THJ-D05
Leg Press**



**THJ-D23
Rameur**

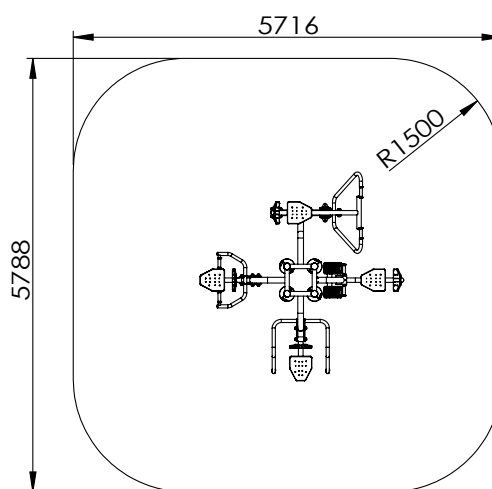


PLAN TECHNIQUE



DONNÉES D'INSTALLATION

Volume de béton utile	0,64 m3
Profondeur d'ancrage	60 cm
Méthode de fixation	A cheviller
Hauteur de chute libre	750 mm
Assemblage	À assembler



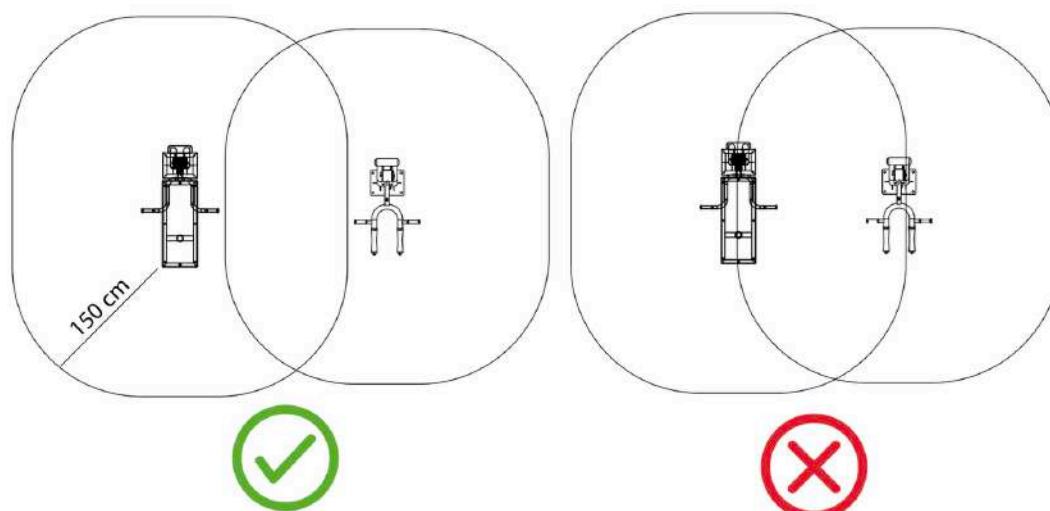
Zone de sécurité - Echelle 1:100



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-D01+D02+D05+D23 : **750 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
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



MATÉRIEL REQUIS*



2 poseurs



Niveau



Mètre ruban ou autre
outil de mesure



Pioche



Pelle et / ou pelleteuse



Visseuse



Vis à bois



Bois de coffrage



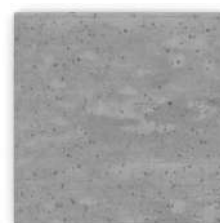
Clé Allen



Clé taille 19 et 27
mm



Bétonnière
ou camion toupie

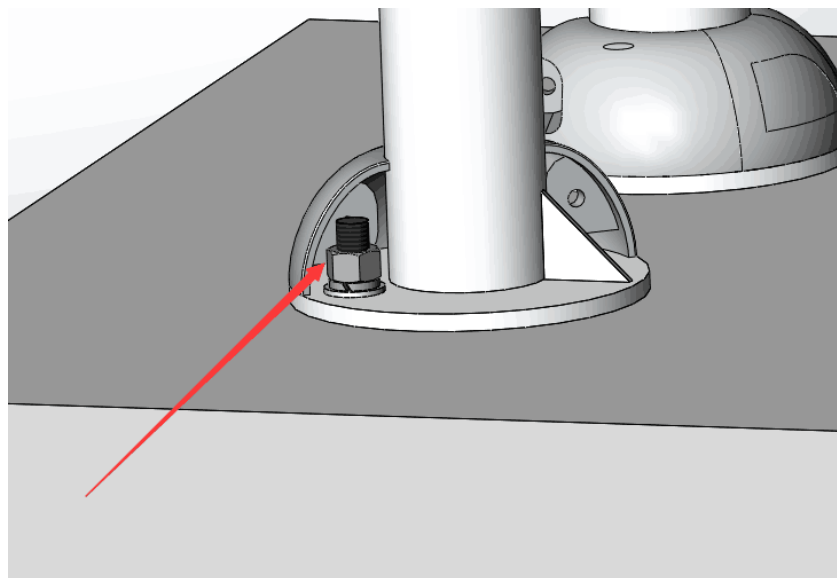


Béton
Dosage : 350kg/m³
Volume : 0,64m³

*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



CERTAINS AGRÈS NÉCESSITENT PLUSIEURS MASSIFS, SE RÉFÉRER AU PLAN P4.

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 des tiges filetées, sur une profondeur d'au moins 20 cm. 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.

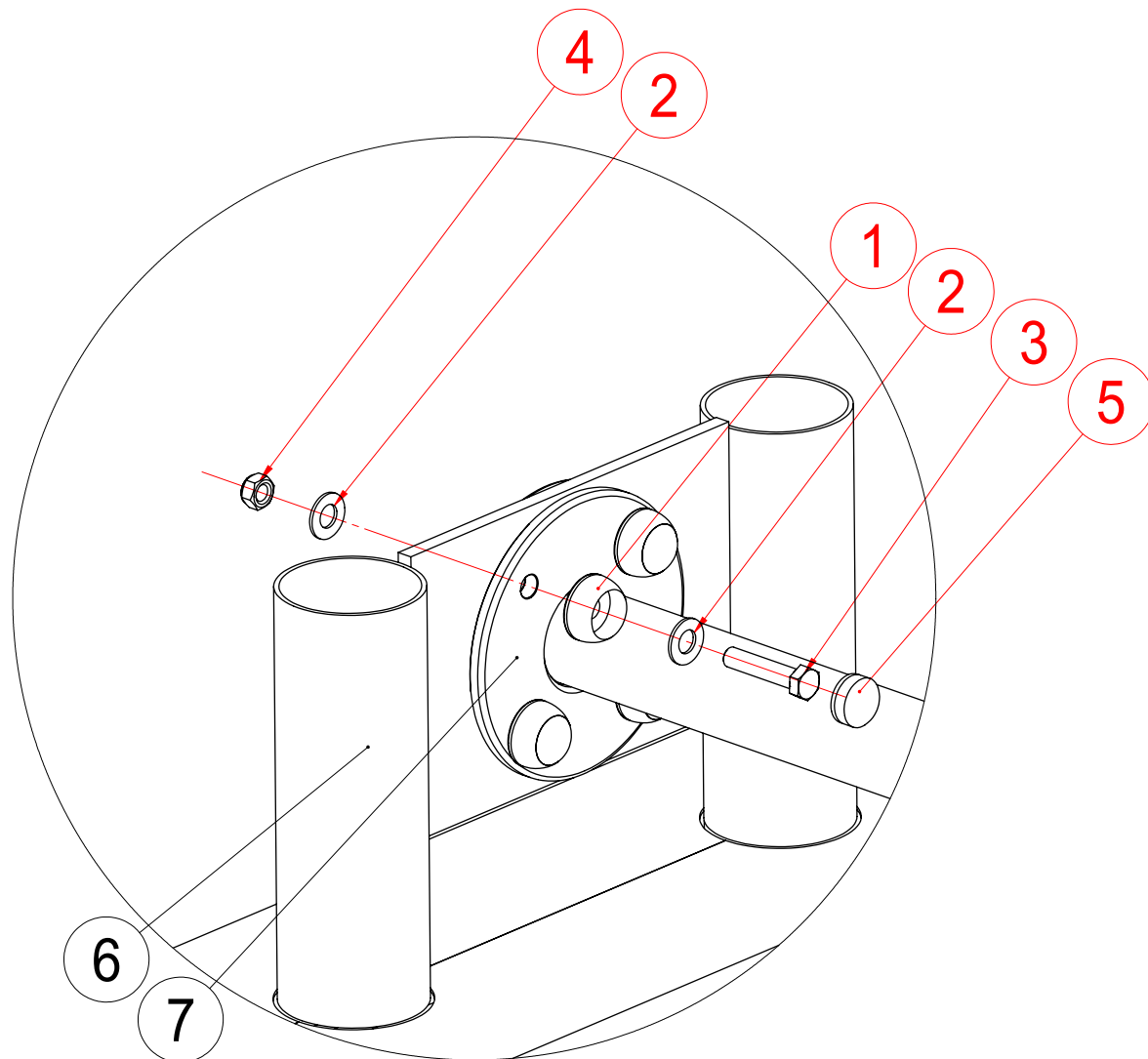
Percer avec un foret diamètre 18mm.

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

Présenter l'agrès et boulonner fermement



ASSEMBLAGE



PIÈCE	IMAGE	QUANTITÉ	PIÈCE	IMAGE	QUANTITÉ
1. BASE CACHE VIS		28	5. CAPOT CACHE VIS		28
2. RONDELLE PLATE M14		56	7. PYLONE CENTRAL		1
3. VIS M12X55		28	8. PARTIES AGRÈS FITNESS		4
4 ECROU M12		28	9. CACHE TROUS NOIRS	Base + Capot	4