



**HERKULES**  
FITNESS EN PLEIN AIR

# ARM TRAINER

THJ-D19 - FICHE TECHNIQUE



# ARM TRAINER

## THJ-D19

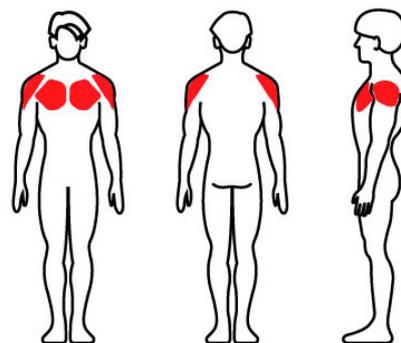
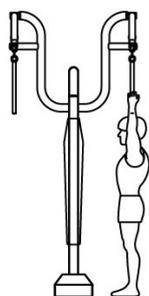


**HERKULES**

FITNESS EN PLEIN AIR

La pratique d'une activité sportive est importante pour une bonne santé physique et mentale. Arm Trainer THJ-D19 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.

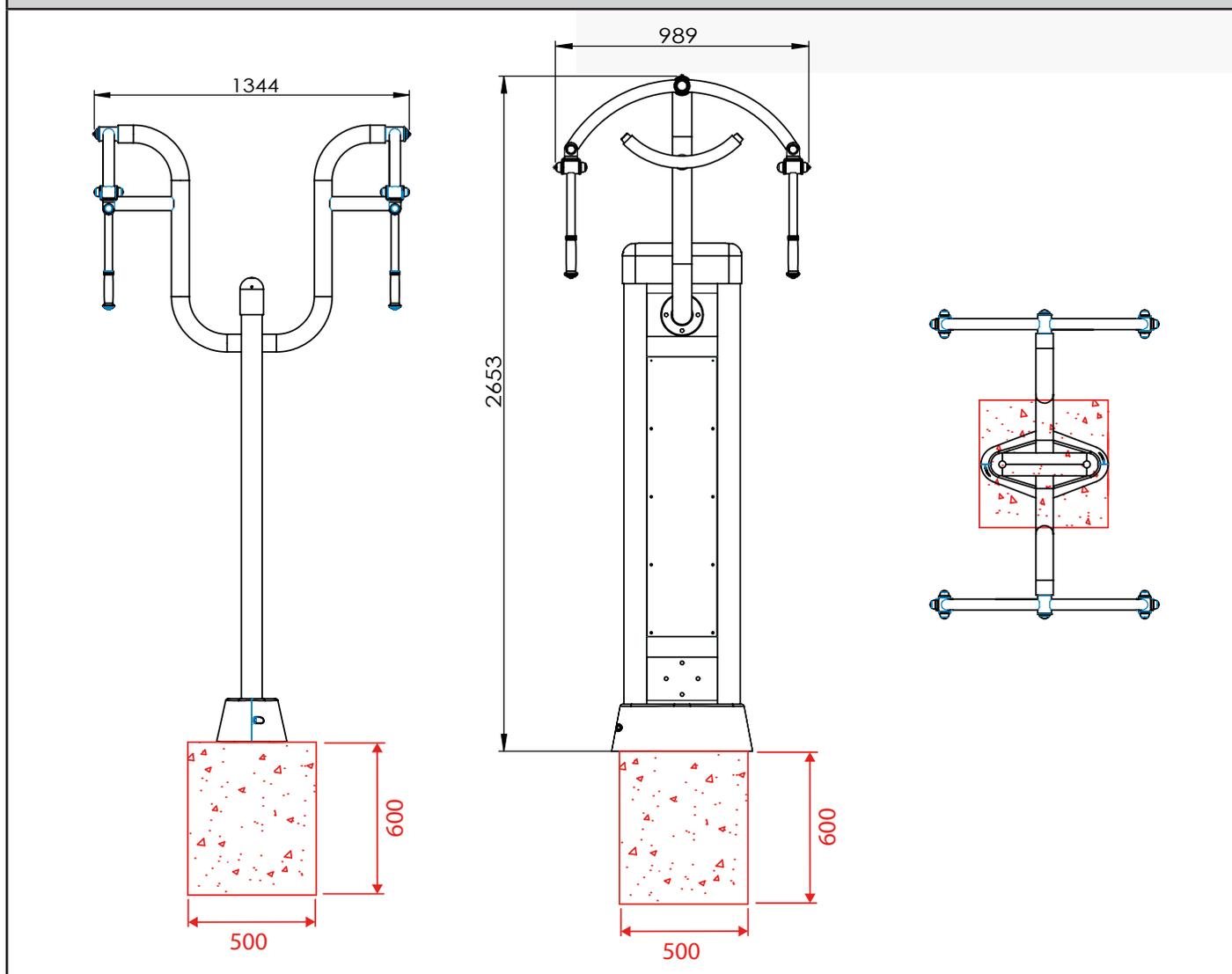
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES	
Dimensions	1344 x 989mm
Hauteur	2653mm
Hauteur de chute libre	1290 mm
Espace nécessaire	4344 x 3989 mm
Surface zone de sécurité	17,3 m2
Taille minimum utilisateur	140 cm
Poids maximum utilisateur	150 kg
Capacité utilisateurs	2
Certification	EN16630:2015
Gamme	MOONLIGHT
Construction	acier galvanisé, plastique, caoutchouc, acier inoxydable
Peinture	Thermolaquage



UTILISATION	FONCTION
Placez-vous sous les poignées, attrapez une poignée dans chaque main et tirez alternativement sur un bras puis l'autre.	Mobilité des bras et des épaules.



### PLAN TECHNIQUE



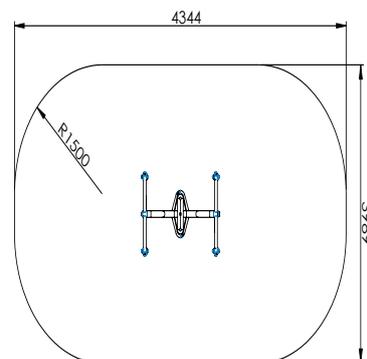
#### DONNÉES D'INSTALLATION

Volumé béton utile	0,15m3
Profondeur d'ancrage	60 cm
Méthode de fixation	A cheviller
Hauteur de chute libre	800 mm
Assemblage	À assembler (voir p7)

#### INVENTAIRE

1 pylone, 2 Arm trainers, 2 panneaux, 1 cache, visserie

#### Zone de sécurité - Echelle 1:100





### NATURE DU SOL

HAUTEUR DE CHUTE LIBRE THJ-D19 : **1290MM**

Béton / enrobé	✓
Terre	✓
Gazon	✓
Copeaux de bois	✓
Gravier	✓
Sable	✓
Sol souple EPDM	✓
Dalle amortissante	✓
Gazon synthétique	✓

Les appareils Herkules Fitness doivent être installés sur un sol nivelé et stabilisé.

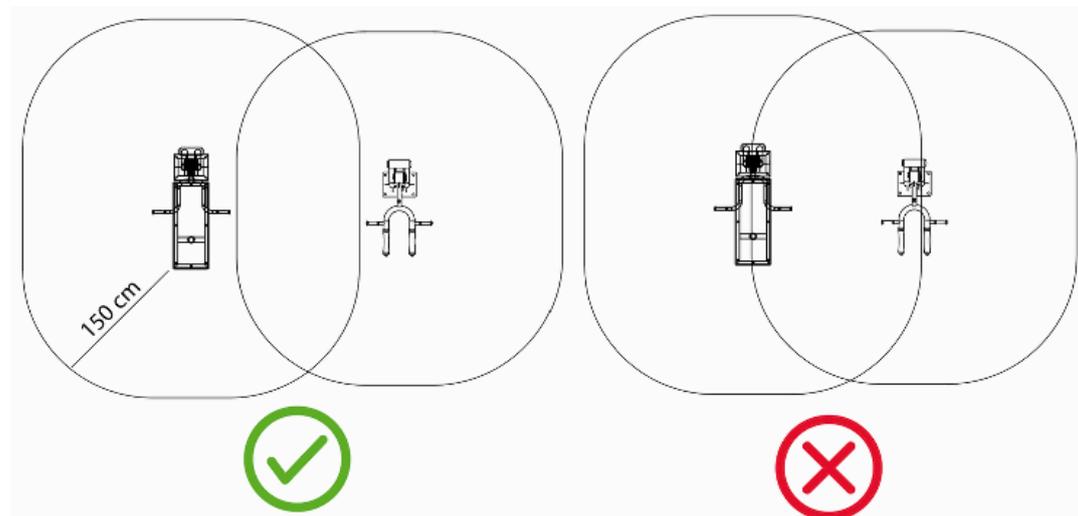
La nature du sol doit correspondre à la hauteur de chute de l'appareil, conformément à la norme EN 16630:2015.

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

### 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...





### Matériel requis\*



2 poseurs



Niveau



Mètre ruban ou autre  
outil de mesure



Pioche



Pelle et / ou pelleteuse



Visseuse



Vis à bois



Bois de coffrage



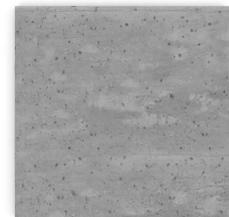
Clé Allen



Clé taille 19 et 27  
mm



Bétonnière  
ou camion toupie



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

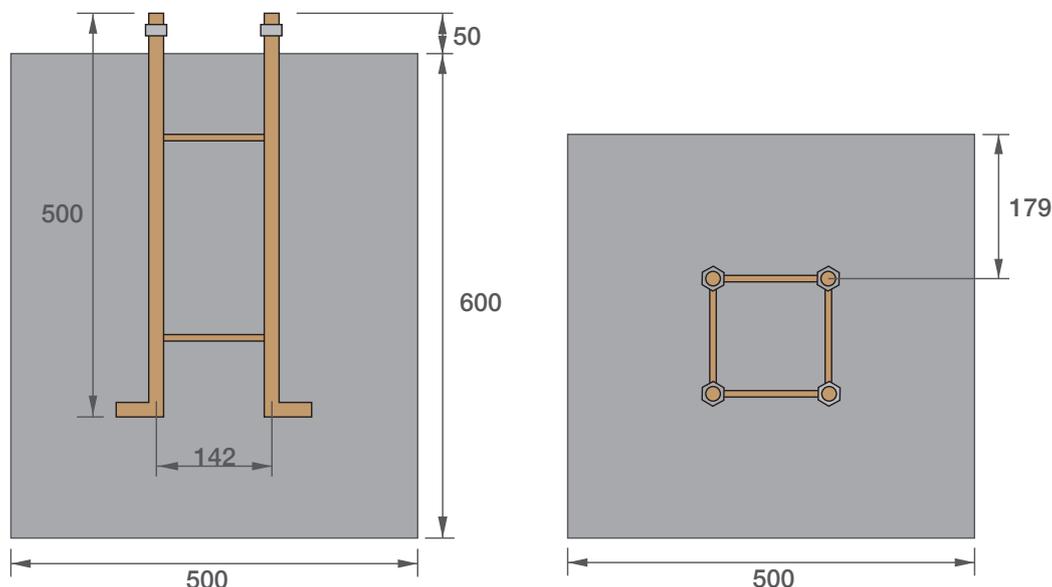
\*Informations à titre indicatif. Le matériel requis peut varier en fonction de la méthode d'installation choisie, de la nature du sol et de la nature des appareils.



### RÉALISATION DES MASSIFS D'ANCRAGE

- Réaliser les fouilles aux dimensions indiquées en page 3.
- Réaliser un coffrage pour une belle finition.
- S'assurer du niveau du coffrage.
- Laisser sécher le béton le temps indiqué par le fabricant.
- Présenter le pylone au centre du massif pour repérer l'emplacement des trous et marquer.
- Percer avec un forêt diamètre 18mm sur au moins 20 cm.
- Venir sceller des tiges filetées par scellement chimique en laissant 5 cm dépasser à la surface.

#### PLAN DU MASSIF AVEC TABOURET D'ANCRAGE\*



\*CERTAINS AGRÈS NÉCESSITENT PLUSIEURS MASSIFS, SE RÉFÉRER AU PLAN P3

### ASSEMBLAGE

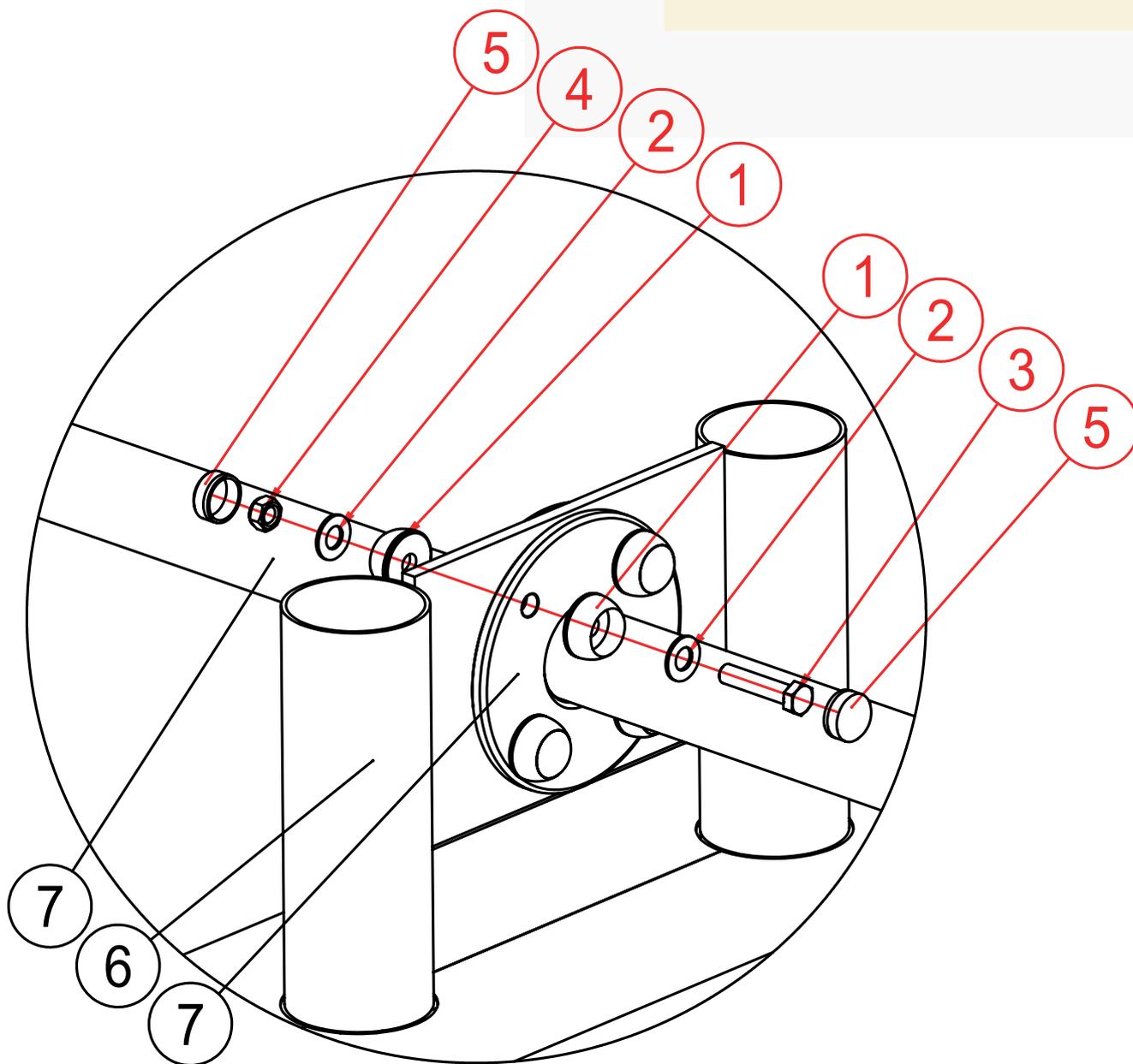
- Présenter le pylone sur les tiges filetées et boulonner fermement.
- Placer les caches inférieurs.
- Fixer les appareils sur le pylone en suivant les indications page suivante.
- Riveter les panneaux sur le pylone.

# ARM TRAINER

THJ-D19



**HERKULES**  
FITNESS EN PLEIN AIR



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