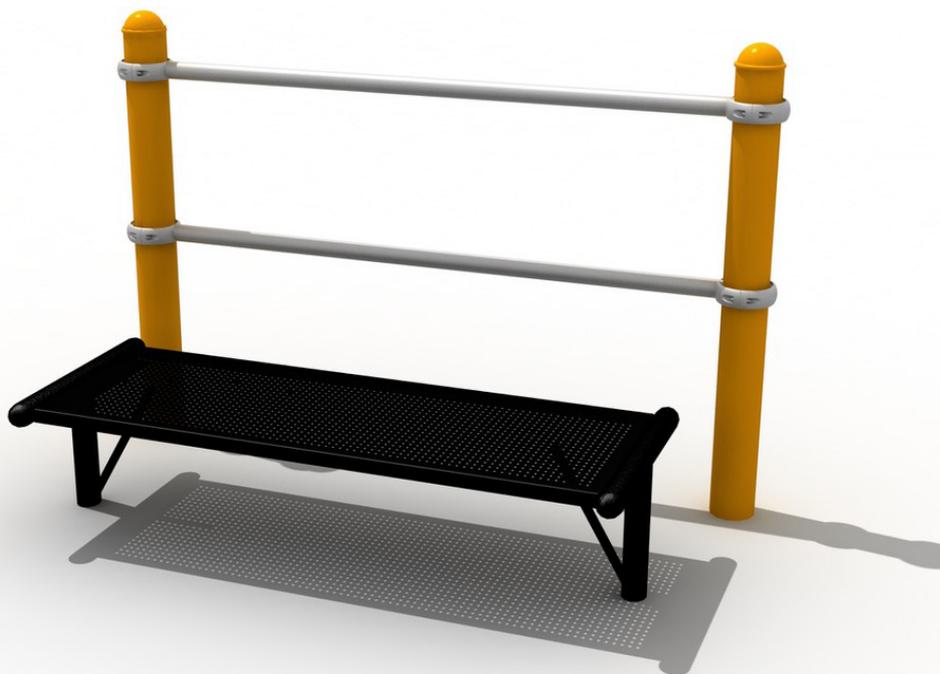




**HERKULES**  
FITNESS EN PLEIN AIR

SÉNIOR + PMR  
**ASSIS DEBOUT**

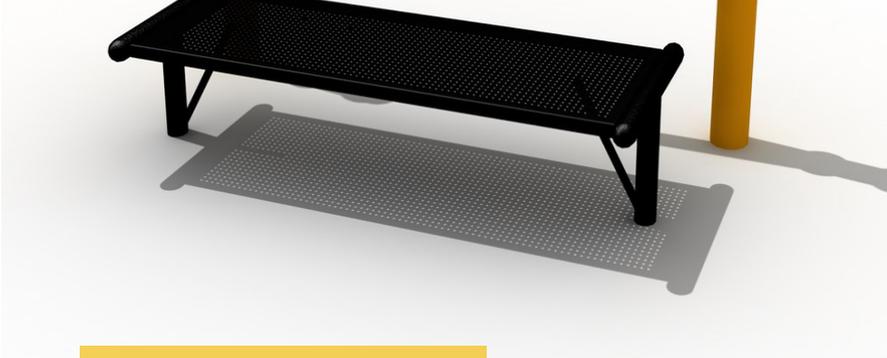
SEN-15 - FICHE TECHNIQUE





## PLATEFORME D'ÉQUILIBRE

SEN-15



Niveau de difficulté :



DIMENSIONS	1614 x 1057 mm
HAUTEUR	1200 mm
HAUTEUR CHUTE LIBRE	450 mm
ESPACE NÉCESSAIRE	4614 x 4057 mm
SURFACE ZONE DE SÉCURITÉ	18,71 m <sup>2</sup>
TAILLE MINIMUM UTILISATEUR	140 cm
POIDS MAXIMUM UTILISATEUR	150 kg
CAPACITÉ UTILISATEUR	1
CERTIFICATION	EN16630:2015
GAMME	Sénior / PMR
CONSTRUCTION	acier galvanisé, PEHD, caoutchouc, acier inoxydable
PEINTURE	Thermolaquage

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

Assis Debout SEN-15 est un appareil de mobilité extérieur destiné aux Séniors. Cet appareil est conçu en acier galvanisé à chaud et thermolaqué pour une grande durabilité en extérieur, avec une utilisation intensive.



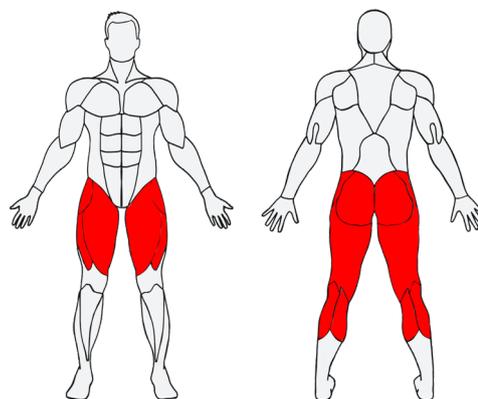
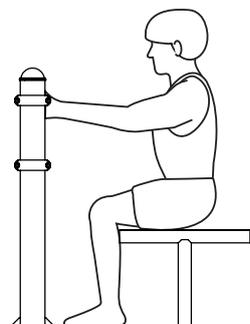
### UTILISATION

Asseyez-vous sur le banc en vous aidant avec les barres. Travaillez votre mobilité en vous levant, puis en vous asseyant, toujours avec l'aide des barres.

Cet exercice permet de développer la mobilité générale et l'équilibre.



**MOBILITÉ**



### BÉNÉFICES PHYSIQUES

SEN-15 Assis Debout permet de développer ses capacités pour se déplacer au quotidien.



**MOBILITÉ**



**ÉQUILIBRE**



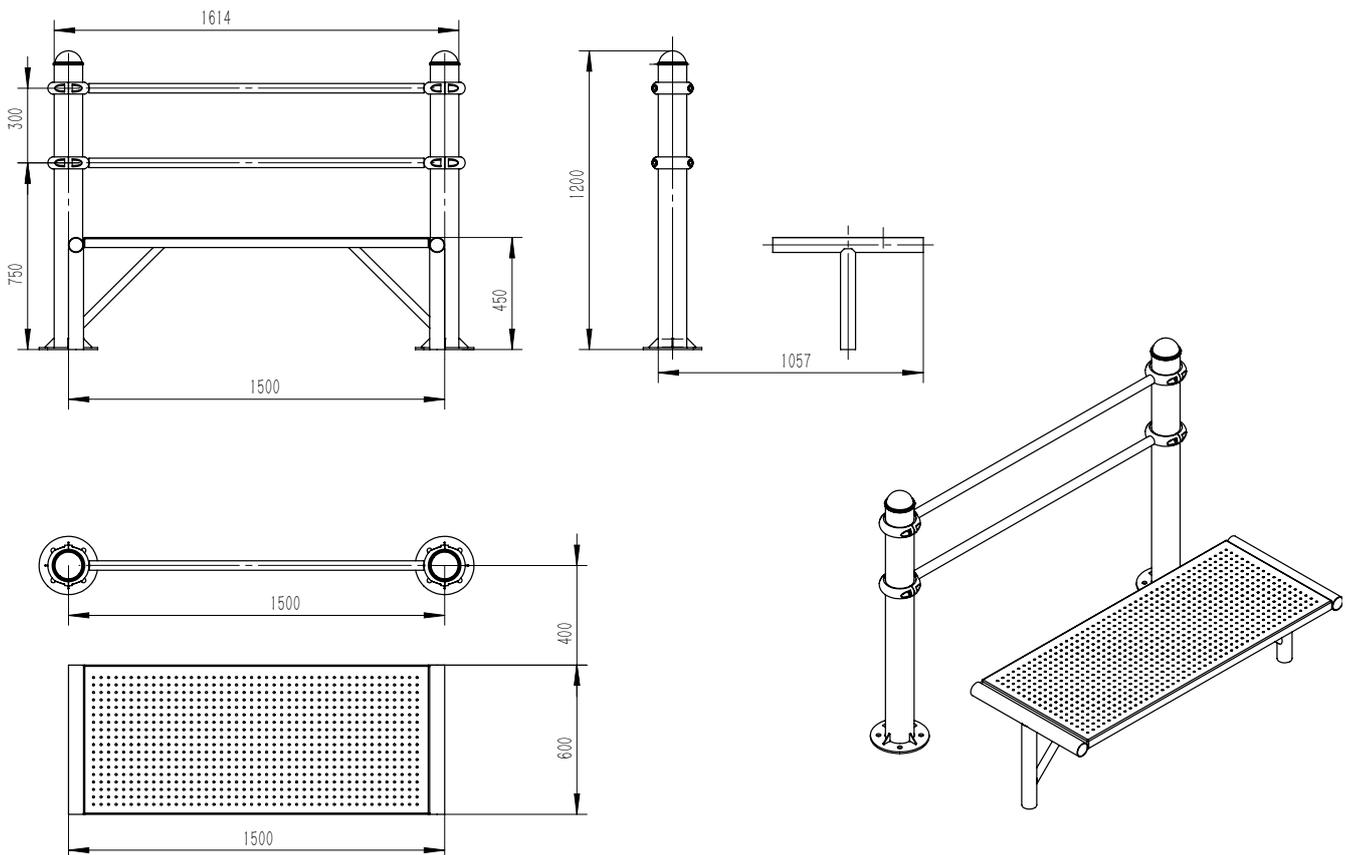
**COORDINATION**

**VISUALISER LE  
MOUVEMENT DE  
ASSIS DEBOUT  
SEN-15**



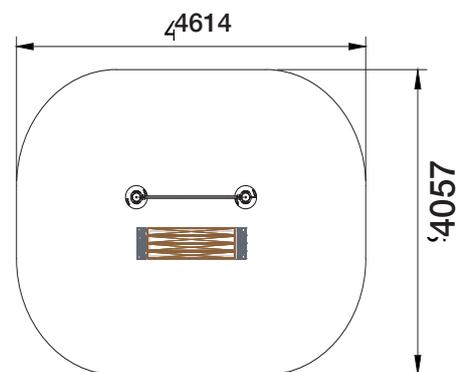


### PLAN TECHNIQUE



### DONNÉES D'INSTALLATION

Volume de béton utile	0,33 m <sup>3</sup>
Profondeur d'ancrage	60 cm
Méthode de fixation	A cheviller
Hauteur de chute libre	450 mm
Assemblage	À assembler



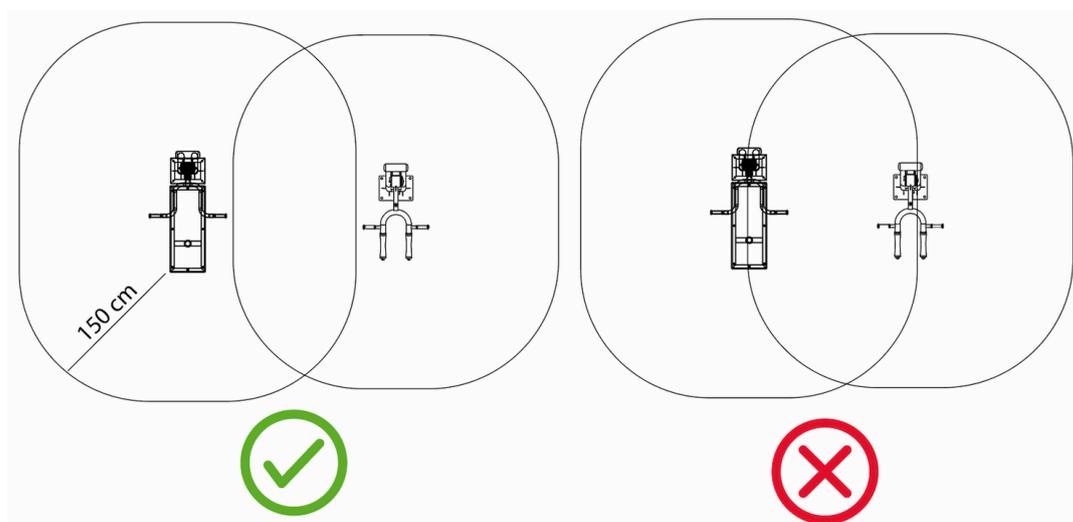
Zone de sécurité - Echelle 1:100



### 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 SEN-15 : **450MM**

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
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



### MATÉRIEL REQUIS\*



2 poseurs



Niveau



Mètre ruban ou autre  
outil de mesure



Pioche



Pelle et / ou pelleteuse



Visseuse



Vis à bois



Bois de coffrage



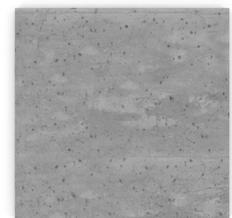
Clé Allen



Clé taille 19 et 27  
mm



Bétonnière  
ou camion toupie



Béton  
Dosage : 350kg/m<sup>3</sup>  
Volume : 0,33m<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

#### SPIT OU TIGES FILETÉES

Réaliser les massifs en béton tels qu'indiqués en page 3.

Couper les tiges filetées fournies en sections de 25 cm de longueur.

Présenter les poteaux sur les massifs et marquer l'emplacement des trous de fixation.

Déplacer la station et percer aux marques, de façon à réaliser des trous pouvant accueillir les tiges filetées, laissant 5 cm dépasser à la surface.

A l'aide de scellement chimique, sceller les tiges filetées et laisser sécher.

#### MONTAGE DE L'APPAREIL

Présenter les poteaux sur les tiges filetées et boulonner fermement.

Assembler la station en suivant les indications dans pages suivantes.