



**HERKULES**

FITNESS EN PLEIN AIR

FITNESS MIX

# ÉCHELLE + CHAISE ROMAINE

THJ-D14 Mix - FICHE TECHNIQUE





**HERKULES**  
FITNESS EN PLEIN AIR

# ÉCHELLE + CHAISE ROMAINE

THJ-D14 MIX



Niveau de difficulté :



DIMENSIONS	1578 x 998 mm
HAUTEUR	2081 mm
HAUTEUR CHUTE LIBRE	1081 mm
ESPACE NÉCESSAIRE	4578 x 3998 mm
SURFACE ZONE DE SÉCURITÉ	18,30 m2
TAILLE MINIMUM UTILISATEUR	140 cm
POIDS MAXIMUM UTILISATEUR	150 kg
CAPACITÉ UTILISATEUR	2
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.

Échelle + Chaise Romaine THJ-D14 Mix 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.

# ÉCHELLE + CHAISE ROMAINE

THJ-D14 MIX



**HERKULES**

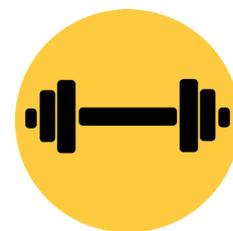
FITNESS EN PLEIN AIR

## UTILISATION

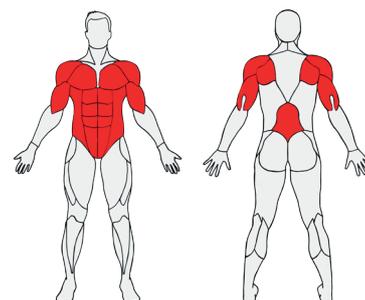
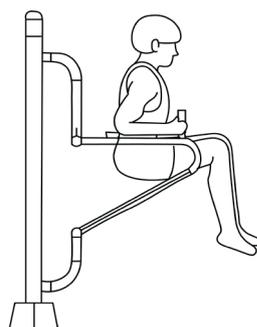
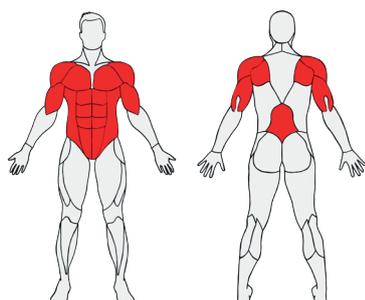
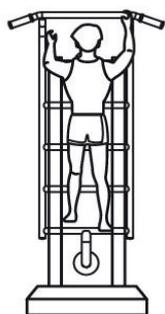
**Chaise Romaine : Montées de jambes :** placez-vous dos au dossier, les avant bras sur les accoudoirs et saisissez les poignées. En gardant le dos contre le dossier, montez les genoux, ou les jambes tendues pour plus de difficulté. **Dips :** Placez-vous face au poteau, saisissez les poignées et mettez-vous en appui sur les mains, au-dessus de l'appareil. Descendez sur les bras puis remontez.

**Échelle à tractions :** Saisissez les poignées et effectuez des tractions. Placez vos pieds plus ou moins haut sur l'échelle pour ajuster la difficulté et travailler des muscles différents.

Ces exercices permettent de renforcer les muscles des bras, des épaules, de la poitrine, des abdominaux et du dos.



**MUSCULATION**



## BÉNÉFICES PHYSIQUES

THJ-D14 Mix Échelle + Chaise Romaine permet de développer ses capacités physiques.



**MOBILITÉ**



**FORCE**



**CARDIO**

**VISUALISER LE  
MOUVEMENT DE :**



**THJ-D14  
Échelle**



**THJ-D14  
Chaise  
Romaine**

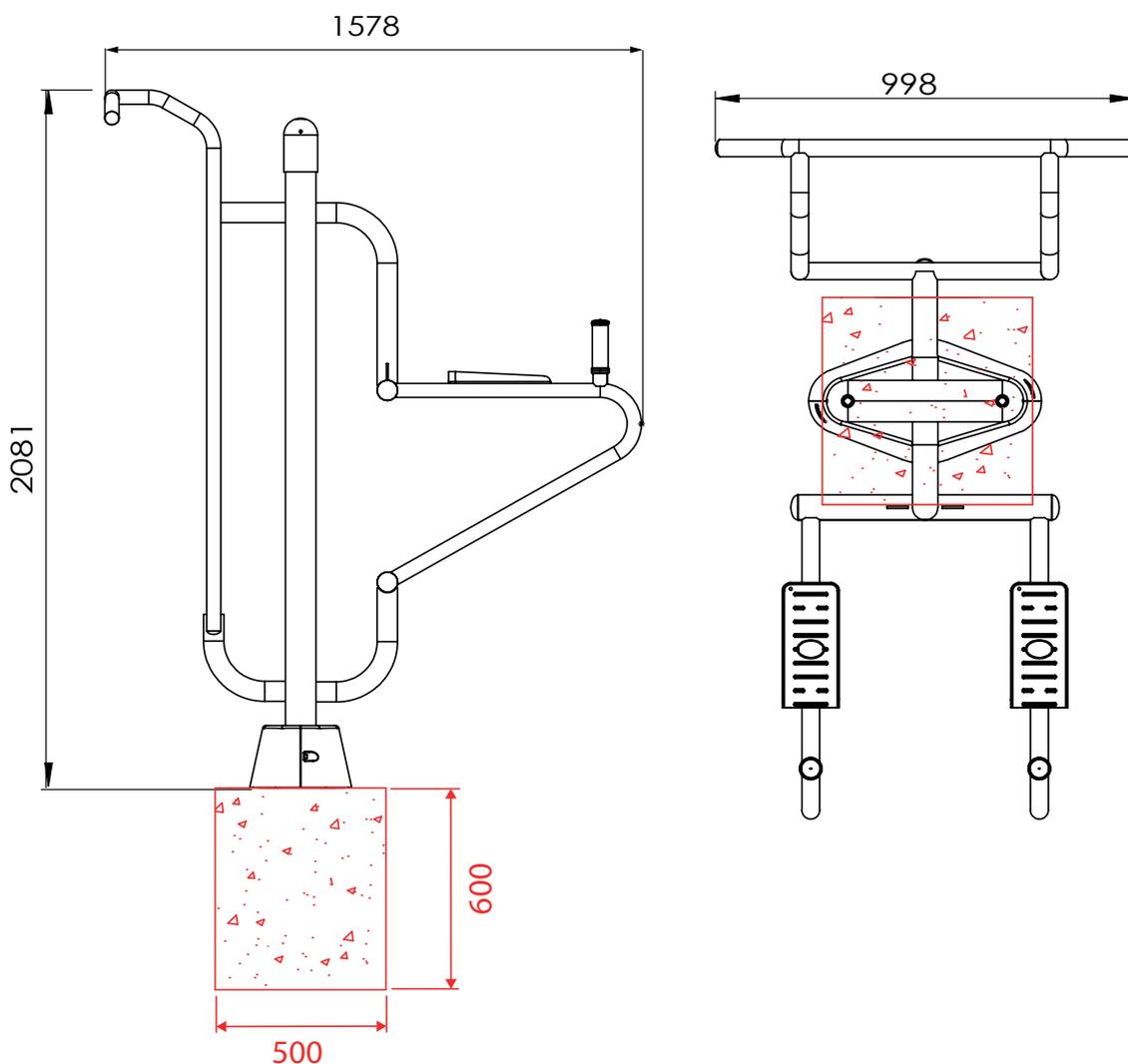
# ÉCHELLE + CHAISE ROMAINE

THJ-D14 MIX



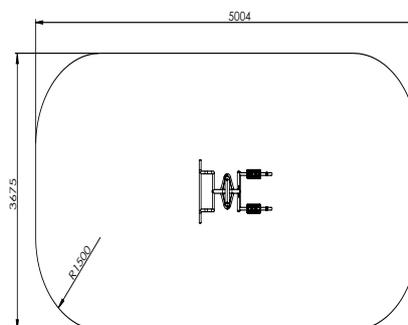
**HERKULES**  
FITNESS EN PLEIN AIR

## PLAN TECHNIQUE



## DONNÉES D'INSTALLATION

Volume de béton utile	0,15 m3
Profondeur d'ancrage	60 cm
Méthode de fixation	A cheviller
Hauteur de chute libre	1081 mm
Assemblage	À assembler



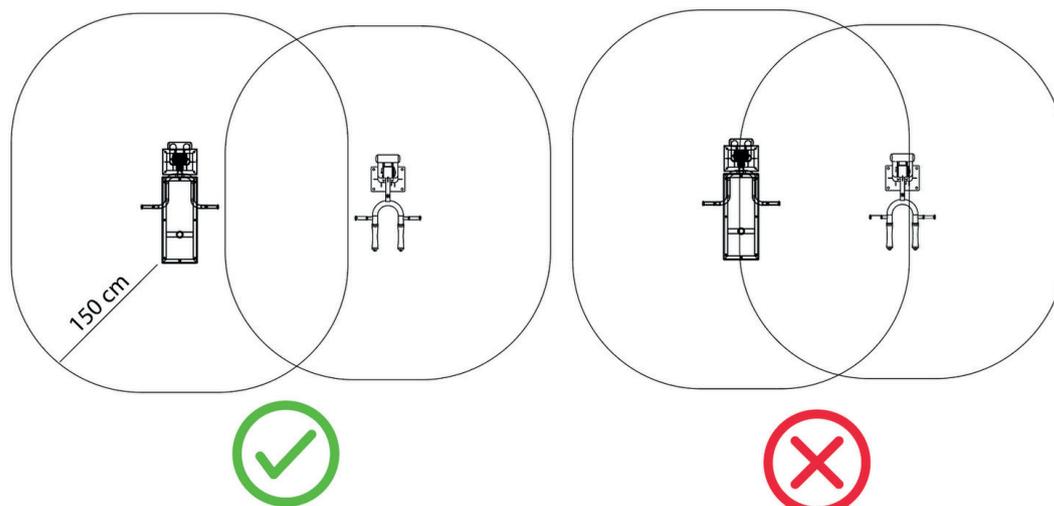
Zone de sécurité - Echelle 1:100



### 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-D14 MIX : **1081 MM**

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

# ÉCHELLE + CHAISE ROMAINE

THJ-D14 MIX



**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

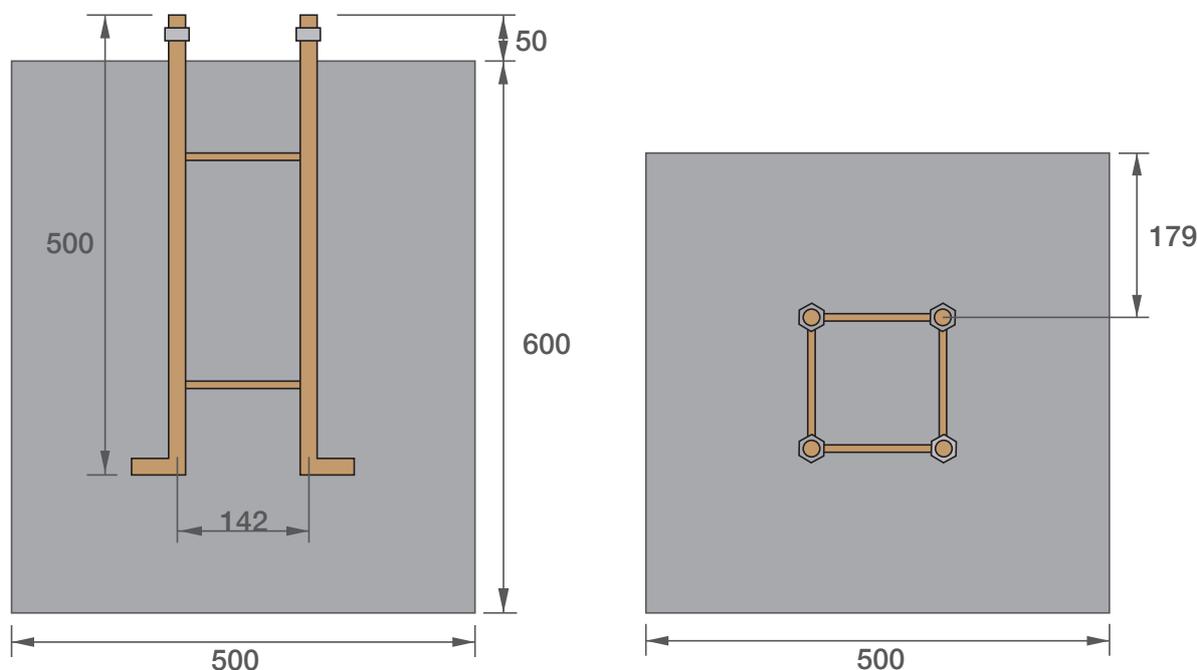


Béton  
Dosage : 350kg/m<sup>3</sup>  
Volume : 0,15m<sup>3</sup>

\*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.

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.

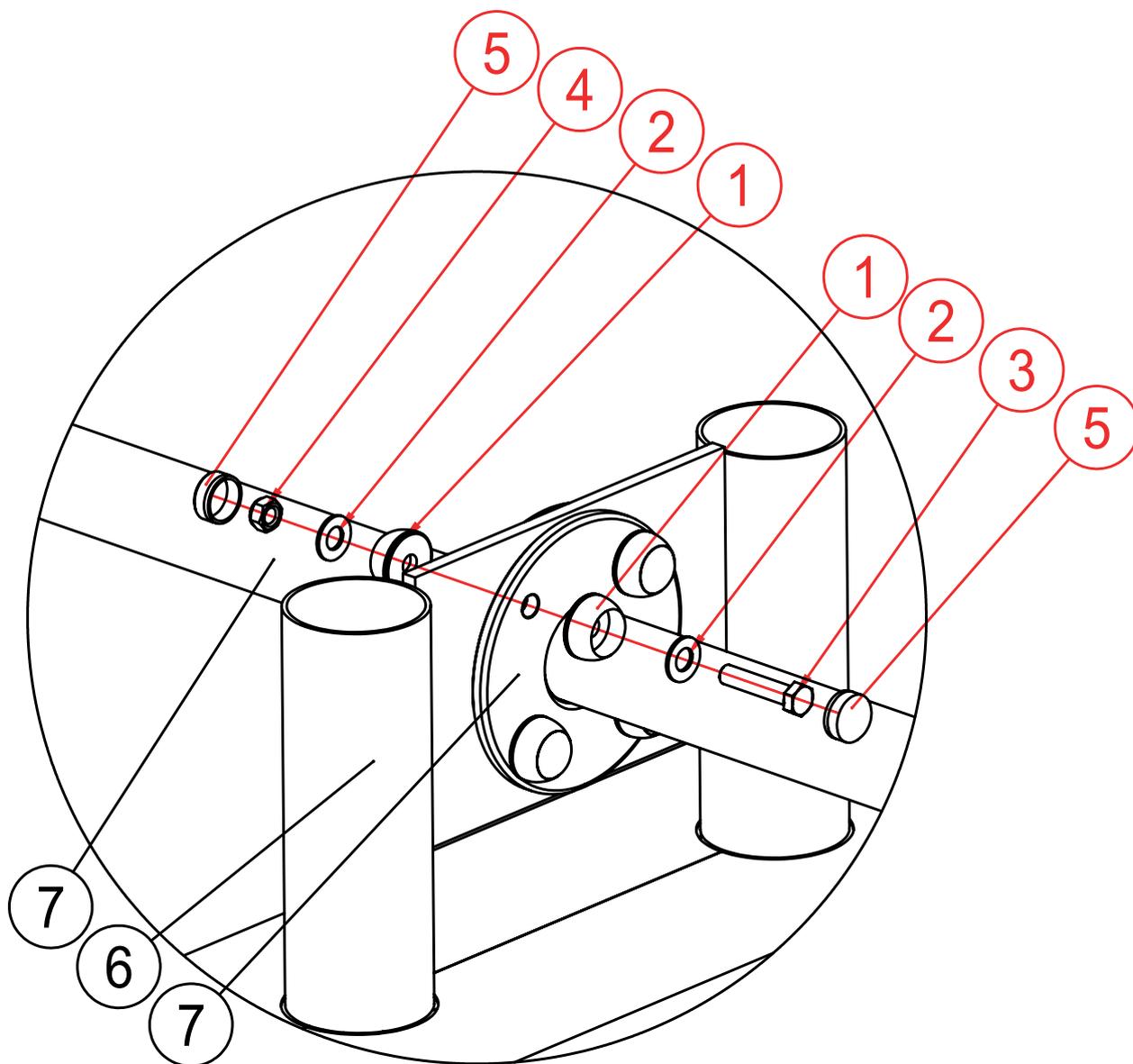
Percer avec un foret diamètre 18mm.

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		16	5. CAPOT CACHE VIS		16
2. RONDELLE PLATE M14		16	7. PYLONE CENTRAL		1
3. VIS M12X55		8	8. PARTIES AGRÈS FITNESS		2
4 ECROU M12		8	9. CACHE TROUS NOIRS	Base + Capot	0