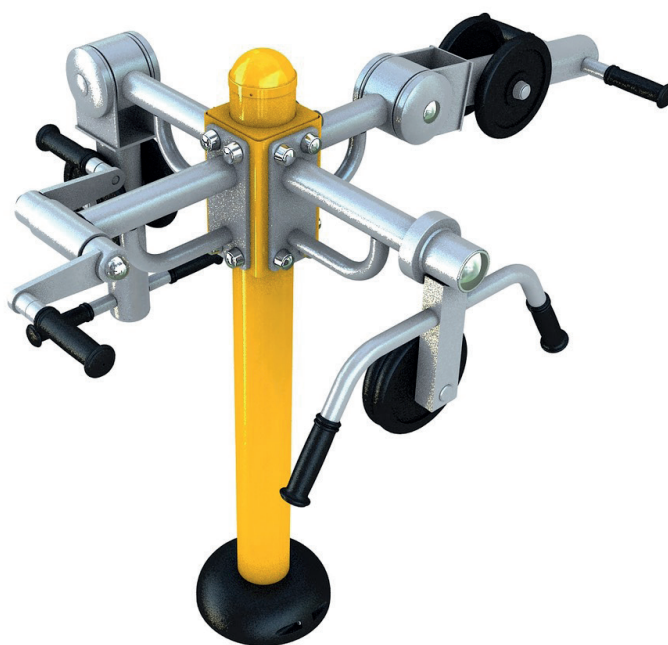


HERKULES
FITNESS EN PLEIN AIR

SÉNIOR + PMR **4 EN 1**

KOMBI4IN1 - FICHE TECHNIQUE

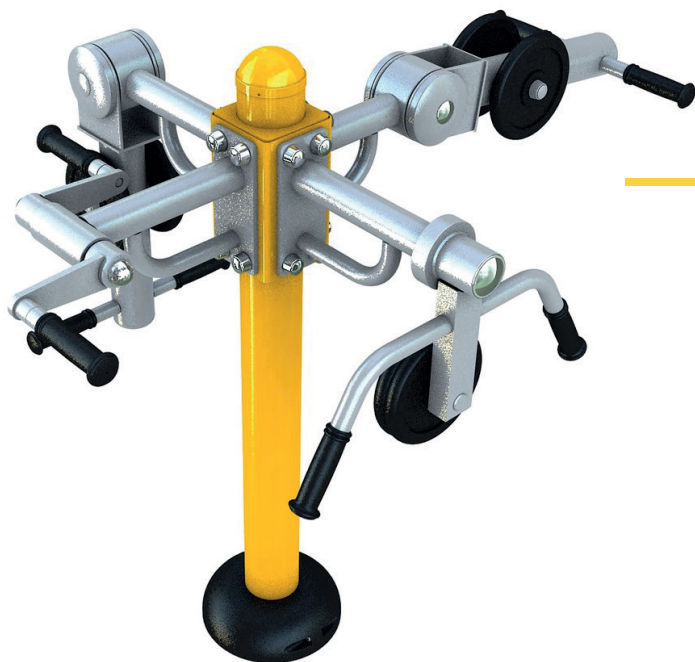




HERKULES
FITNESS EN PLEIN AIR

4 EN 1

KOMBI4IN1



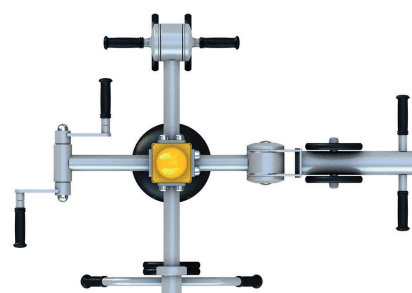
Niveau de difficulté :



DIMENSIONS	1521 x 994 mm
HAUTEUR	1249 mm
HAUTEUR CHUTE LIBRE	0 mm
ESPACE NÉCESSAIRE	4521 x 3994 mm
SURFACE ZONE DE SÉCURITÉ	18,10 m2
TAILLE MINIMUM UTILISATEUR	140 cm
POIDS MAXIMUM UTILISATEUR	150 kg
CAPACITÉ UTILISATEUR	4
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.

4 en 1 KOMBI4IN1 est un appareil de fitness extérieur destiné aux personnes à mobilité réduite. Cet appareil est conçu en acier galvanisé à chaud et thermolaqué pour une grande durabilité en extérieur, avec une utilisation intensive.





UTILISATION

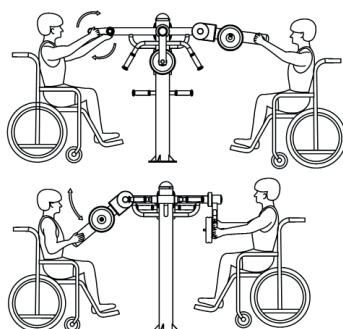
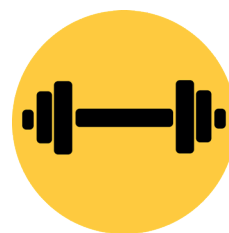
Surfeur main - Saisissez les deux poignées. En maintenant le torse immobile, déplacez le volant à droite et à gauche aussi loin que vous le pouvez.

Biceps - Attrapez les poignées. Sans bouger le tronc, calmement, dans un mouvement contrôlé, relevez la barre jusqu'à ce qu'elle soit devant votre visage, puis revenez à la position de départ.

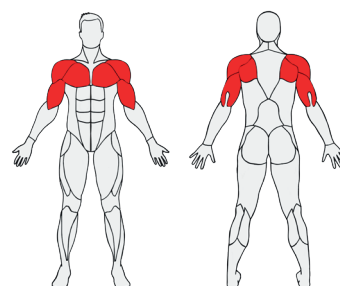
Vélo - Attrapez les deux poignées. Sans bouger le torse, commencez à pédaler avec les deux mains en avant. Après une minute, changez de direction.

Epaules - Attrapez les deux poignées. Sans déplacer votre torse, levez le volant aussi haut que possible, puis abaissez-le à la position de départ.

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



MUSCULATION



BÉNÉFICES PHYSIQUES

KOMBI4IN1 4 en 1 permet de développer ses capacités physiques pour faciliter les mouvements du quotidien :



MOBILITÉ



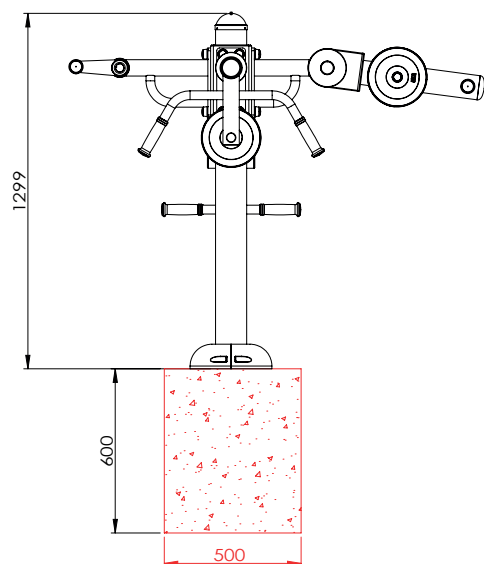
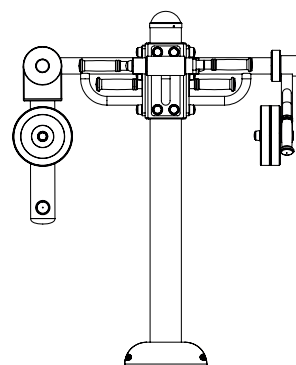
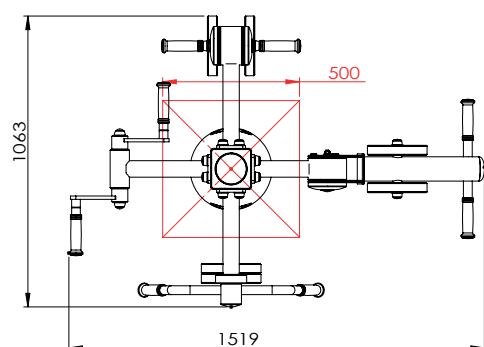
COORDINATION



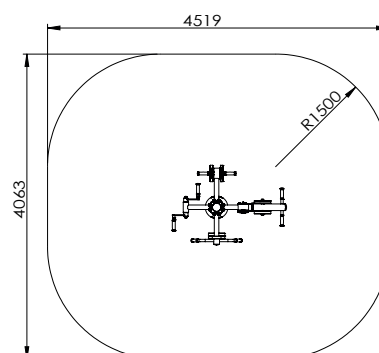
FORCE

**VISUALISER LE
MOUVEMENT DE
4 EN 1
KOMBI4IN1**




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	0 mm
Assemblage	Pré-assemblé



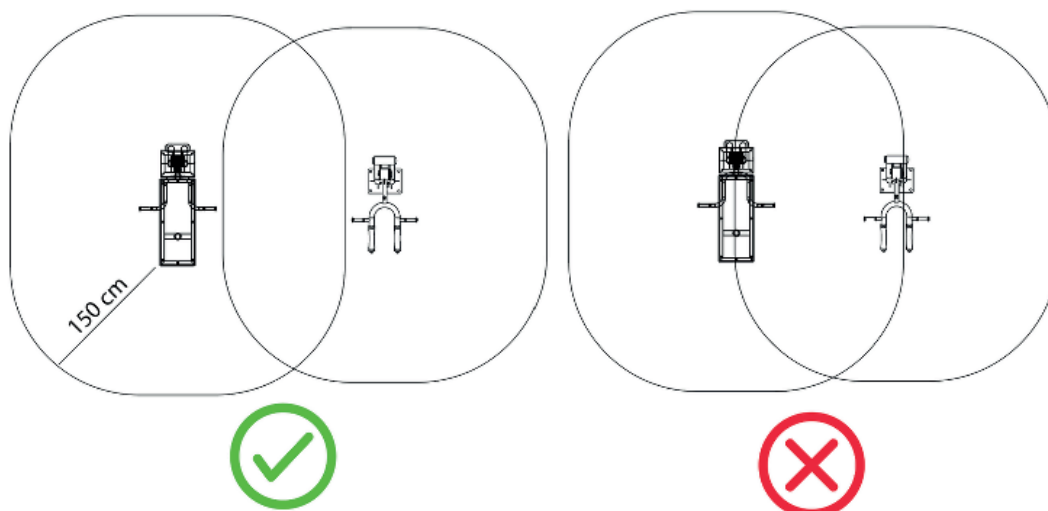
Zone de sécurité - Echelle 1:100



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 KOMBI4IN1 : **0MM**

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.

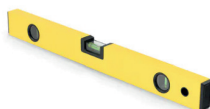
Béton	Terre	Gazon	Copeaux de bois	Graviers	Sable	EPDM	Dalle amortissante	Gazon synthétique
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



MATÉRIEL REQUIS*



2 poseurs



Niveau



Mètre ruban ou autre
outil de mesure



Pioche



Pelle et / ou pelleteuse



Visseuse



Vis à bois



Bois de coffrage



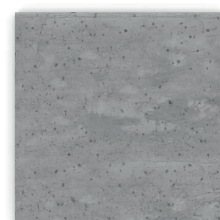
Clé Allen



Clé taille 19 et 27
mm



Bétonnière
ou camion toupie

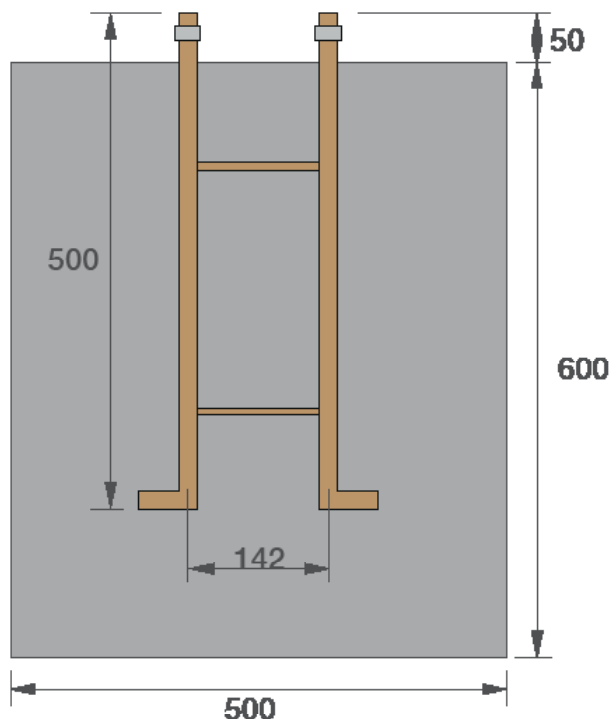
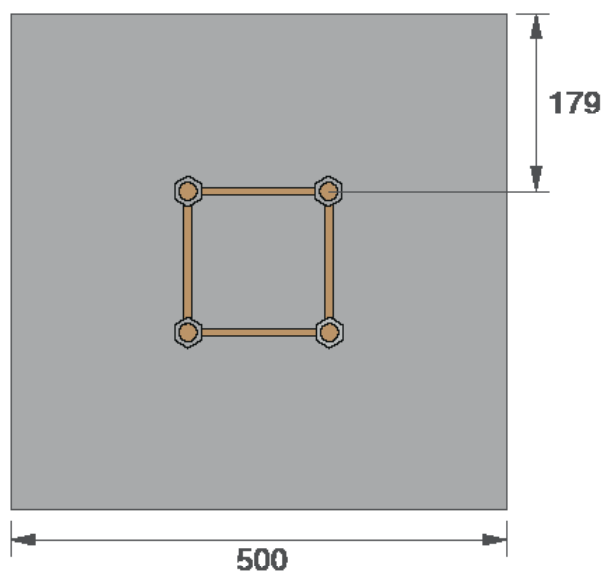


Béton
Dosage : 350kg/m³
Volume : 0,15m³

*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



TABOURET D'ANCRAGE

Réaliser les fouilles aux dimensions indiquées en page 4.

Réaliser un coffrage pour une belle finition. S'assurer du niveau du coffrage.

Fixer le tabouret d'ancrage au coffrage en s'assurant d'avoir 5cm de filetage dépassant à la surface.

Couler le béton dosé à 350kg/m³ dans le trou et laisser sécher le temps indiqué par le fabricant.

Une fois sec, présenter l'agrès sur les vis et boulonner fermement.

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