



**HERKULES**  
FITNESS EN PLEIN AIR

# SURFEUR + LEG PRESS + VÉLO + CAVALIER

THJ - D03 + D05 + D06 + D15 - FICHE TECHNIQUE



# SURFEUR + LEG PRESS + VÉLO + CAVALIER



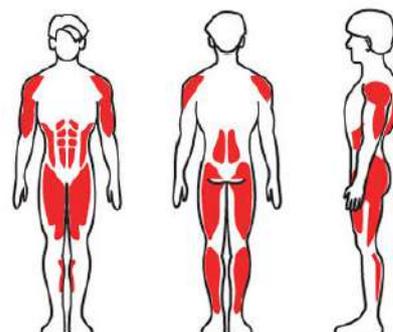
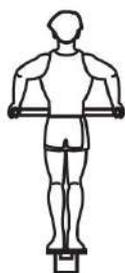
# HERKULES

FITNESS EN PLEIN AIR

THJ-D03+D05+D06+D15

La pratique d'une activité sportive est importante pour une bonne santé physique et mentale. THJ-D03+D05+D06+D15 Surfeur + Leg Press + Vélo + Cavalier 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.

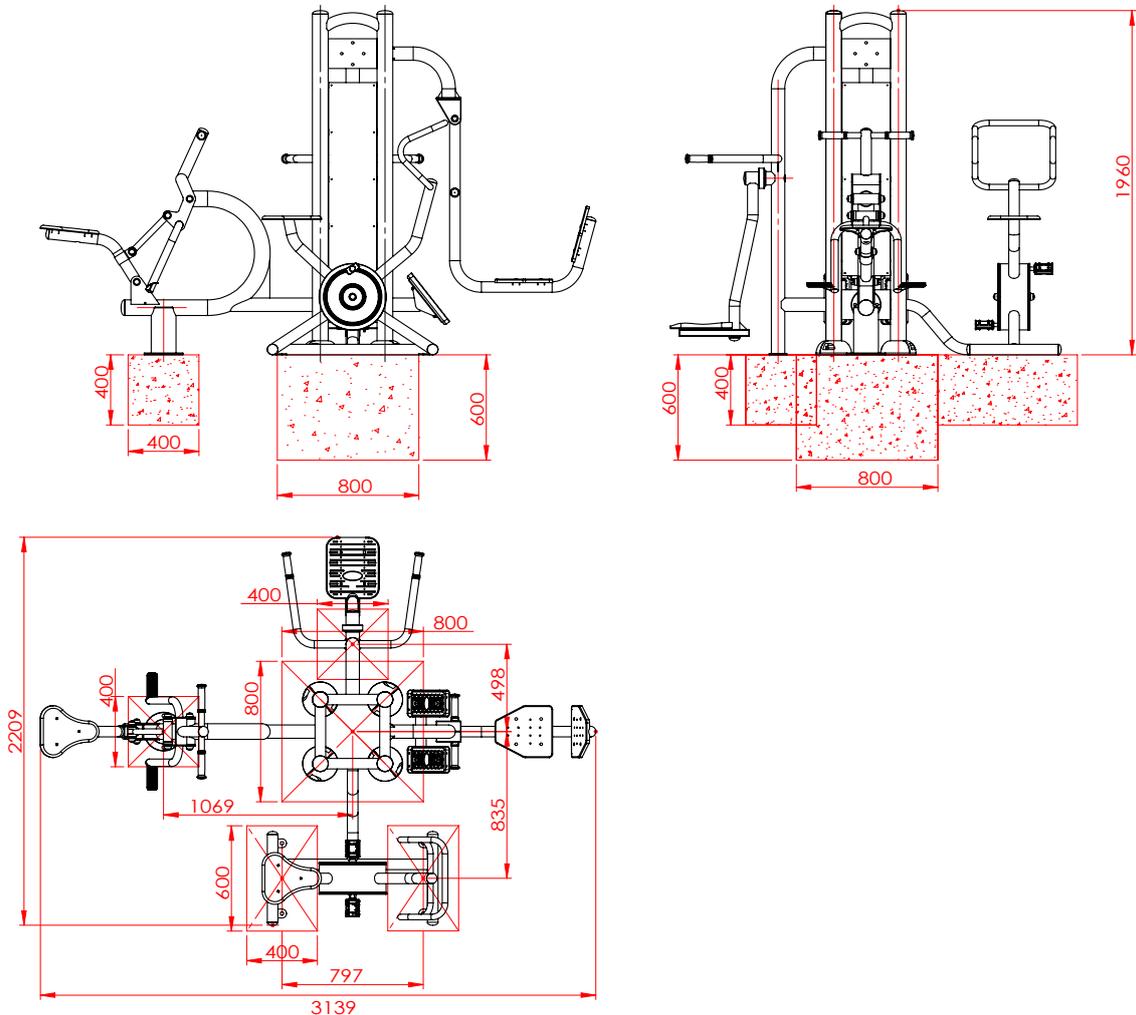
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES	
Dimensions	3139 x 2209 mm
Hauteur	1960 mm
Hauteur de chute libre	760 mm
Espace nécessaire	6139 x 5209 mm
Surface zone de sécurité	31,98 m <sup>2</sup>
Taille minimum utilisateur	140 cm
Poids maximum utilisateur	150 kg
Capacité utilisateurs	4
Certification	EN16630:2015
Gamme	FITNESS MIX
Construction	acier galvanisé, PEHD, aluminium, acier inoxydable
Peinture	Thermolaquage



UTILISATION	FONCTION
<p><b>Surfeur :</b> Saisissez les poignées puis installez vos pieds sur les cale-pieds. Avec les jambes légèrement pliées, et le haut du corps toujours centré, envoyez les jambes à droite puis à gauche.</p> <p><b>Leg Press :</b> 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.</p> <p><b>Vélo :</b> Asseyez-vous sur la selle et posez vos pieds sur les pédales. Pédalez dans un mouvement calme et régulier.</p> <p><b>Cavalier :</b> Asseyez-vous sur la selle, les pieds sur les cale-pieds et les poignées dans les mains. Tout en gardant le dos bien droit, poussez sur les jambes en tirant sur les bras. Marquez un temps d'arrêt en haut et contrôlez la descente.</p>	<p>Cardio, mobilité et renforcement des jambes, des hanches, de la ceinture et des épaules.</p>



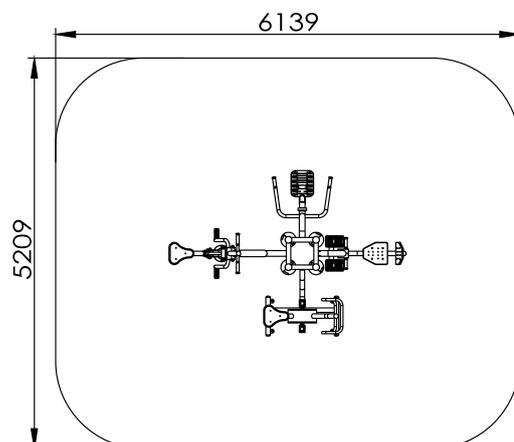
**PLAN TECHNIQUE**



DONNÉES D'INSTALLATION	
Volumé béton utile	0,70m <sup>3</sup>
Profondeur d'ancrage	60 cm
Méthode de fixation	A cheviller
Hauteur de chute libre	760 mm
Assemblage	À assembler (voir p7)

INVENTAIRE	
1 pylone, 1 surfeur, 1 leg press, 1 vélo, 1 cavalier, 4 panneaux, visserie, 4 caches	

Zone de sécurité - Echelle 1:100





**NATURE DU SOL**

**HAUTEUR DE CHUTE LIBRE THJ-D03+D05+D06+D15 : 760 MM**

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.

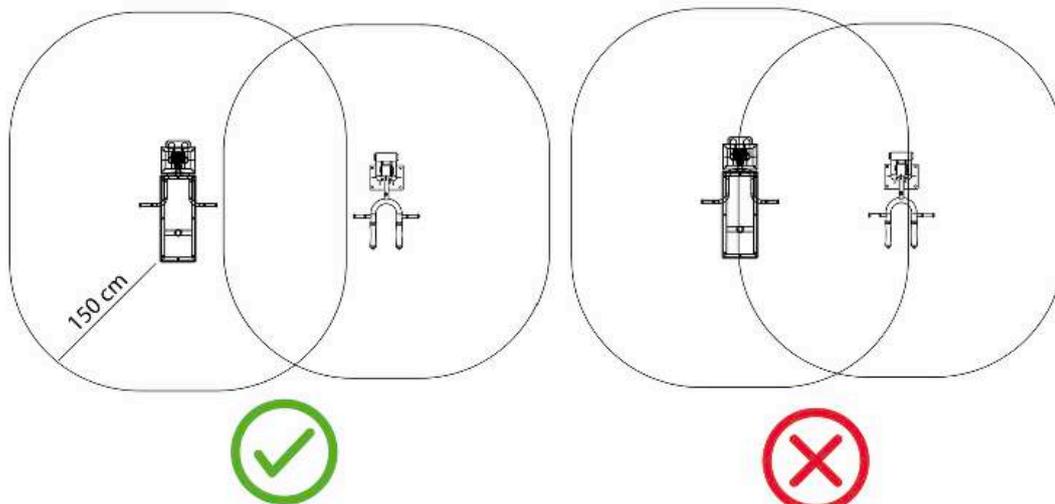
La nature du sol doit correspondre à la hauteur de chute de l'appareil, conformément à la norme EN 16630:2015.

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



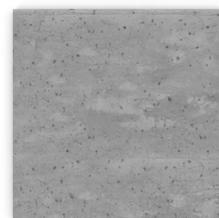
Clé Allen



Clé taille 19 et 27  
mm



Bétonnière  
ou camion toupie



Béton  
Dosage : 350kg/m<sup>3</sup>  
Volume : 0,70m<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.

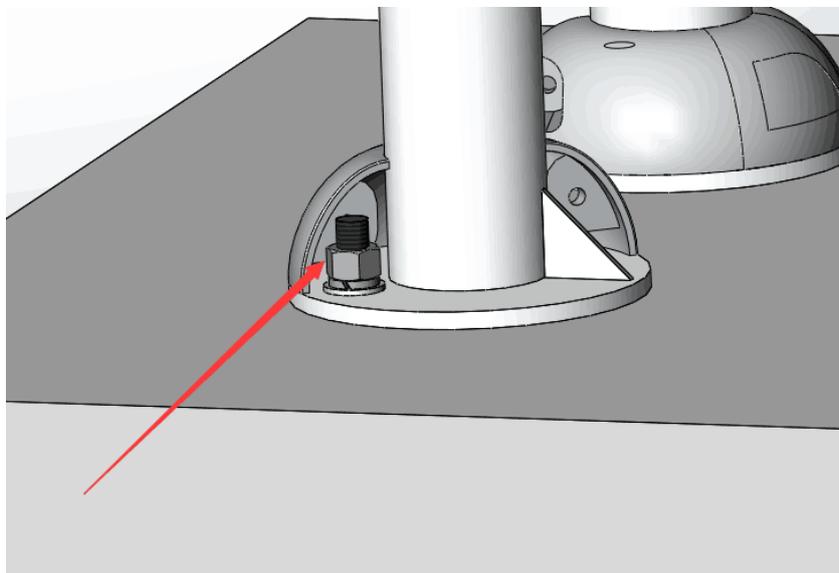
S'assurer du niveau du coffrage.

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 de profondeur.

Venir sceller des tiges filetées par scellement chimique en laissant 5 cm dépasser à la surface, ou avec une cheville expansive appropriée.

**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.

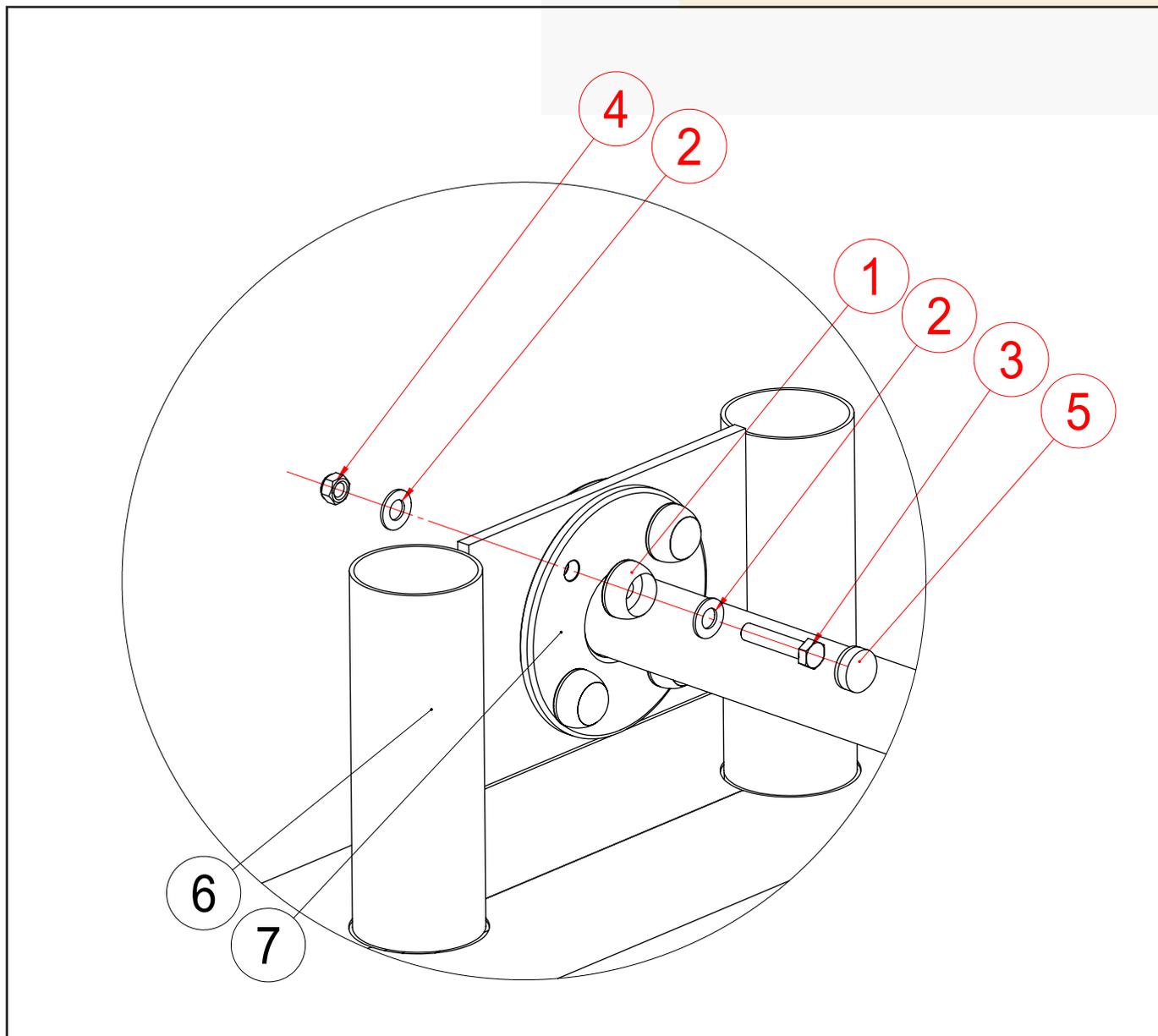
Placer les caches inférieurs.

Fixer les appareils sur le pylone en suivant les indications page suivante.

Riveter les panneaux sur le pylone.



THJ-D03+D05+D06+D15



PIÈCE	IMAGE	QUANTITÉ	PIÈCE	IMAGE	QUANTITÉ
1. BASE CACHE VIS		24	5. CAPOT CACHE VIS		24
2. RONDELLE PLATE M14		48	7. PYLONE CENTRAL		1
3. VIS M12X55		24	8. PARTIES AGRÈS FITNESS		5
4 ECROU M12		24			