BANC ABDOS FITNESS EXTÉRIEUR
Référence : 04178



RESUME

Le banc abdos fitness extérieur permet de travailler le renforcement musculaire de la sangle abdominale. Disponible en simple ou en double, il est idéal pour les collectivités qui souhaitent aménager une aire de fitness extérieure.

Fabriqué en acier, le banc abdos fitness extérieur est résistant aux intempéries et à une utilisation intensive. Il est conforme à la norme EN 16630 et ne nécessite pas de sol amortissant (test HIC de la norme EN 1176).

Un moyen de déchargement est nécessaire pour la livraison. Le lieu de déchargement doit être accessible par camion. Consultez nos modalités de livraison en bas de page.

Les points forts :

- Normé EN 16630
- Renforcement des muscles des abdominaux et lombaires
- Robuste
- Disponible en simple ou double



DECLINAISONS

Type de module
Double à sceller
Double sur platine
Simple à sceller

DESCRIPTION

Les avantages du banc abdos fitness extérieur

Le banc pour abdominaux permet le renforcement musculaire de l'ensemble de la ceinture abdominale. Il offre une grande variété d'exercices pour pouvoir cibler efficacement chaque type d'abdominaux.

Il est idéal pour les collectivités qui souhaitent aménager leurs espaces verts ou encore des aires sportives collectives.

Le banc abdos fitness extérieur est disponible en simple ou en double selon vos besoins et l'espace disponible. Fabriqué en acier, il est résistant aux intempéries et à un usage intensif.

Il respecte la norme EN 16630 et assure ainsi la sécurité des utilisateurs. Il ne nécessite pas de sol amortissant selon le test HIC de la norme EN 1176.

Pour en savoir plus sur le type de sol à installer, nous vous invitons à télécharger le document "Sol et fondations fitness" disponible dans l'onglet "Téléchargement".

Pour l'utiliser, il suffit de vous asseoir avec l'arrière des genoux contre le bord de la planche, de placer vos pieds sous les cale-pieds puis de vous allonger. Remontez ensuite le haut de votre corps et redescendre en contrôlant la descente.

Vous pouvez aussi travailler les muscles de l'abdomen à l'aide de notre appareil de fitness twister.

Retrouvez sur notre site notre gamme complète d'équipement sportif de plein air dont le rameur à sceller ou sur platine, le marcheur qui permet de réduire les douleurs articulaires et la balancelle fitness extérieur en acier.

Comment fixer le banc abdos fitness extérieur ?

Le banc abdos fitness extérieur doit être installé dans une zone dégagée afin de ne pas gêner l'utilisateur. À noter qu'il peut être utilisé par toute personne mesurant plus de 1,40 m.

Le module simple

La fixation du module simple se fait par scellement :

1. Creuser 2 trous
2. Assembler les platines de fixation (le produit est fourni avec la platine d’ancrage)
3. Couler du béton dans les trous
4. Insérer les platines de fixation dans le béton, les platines doivent être enterrées 25 cm sous le sol
5. Laisser sécher pendant 3 à 4 jours
6. Placer le module

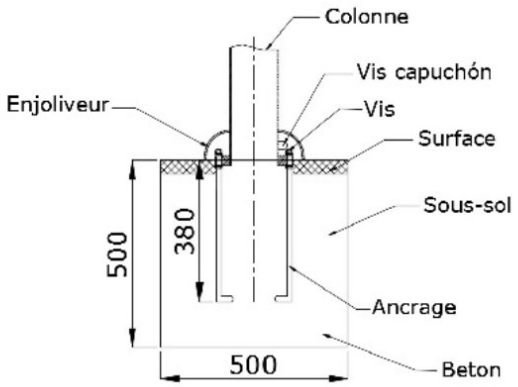
Retrouvez dans l'onglet "Téléchargement" le guide complet de montage pour le module simple.

Le module double

Pour le module double, deux options de fixation s'offrent à vous :

- Fixation par scellement : la base du banc abdos pour fitness extérieur doit être assemblée avec le tabouret d'ancrage à l'aide des boulons fournis. Le tabouret d'ancrage est à sceller dans un plot béton de 500 x 500 x 550 mm.
- Fixation sur platine : fixer les platines dans le sol. La visserie n'est pas fournie.

ANCRAGE AU SOL



Pour plus d’informations, veuillez consulter la fiche technique dans la rubrique téléchargement.

Caractéristiques techniques du banc abdos fitness extérieur

Modèle simple :

- Poids : 39 kg
- Fixation : par scellement
- Dimensions (L x l x h) : 1,82 x 0,44 x 0,64 m
- Hauteur libre de chute : 0,64 m

Modèle double :

- Poids : 63 kg
- Fixation :
  - Avec scellement
  - Avec platine
- Dimensions (L x l x h) : 1,32 x 1,66 x 0,63 m
- Hauteur libre de chute : 0,63 m
- Surface d'impact : 18,60 m²
- Informations livraison et déchargement : le déchargement est à la charge du client. Si vous n'êtes pas équipé, merci de procéder à une demande de devis afin que nous puissions vous chiffrer une livraison

spéciale avec déchargement au pied du camion par le transporteur.