

Fiche technico-sportive

Sept. 2020

ref. SF 034 - Station à poids de corps



Fit^{ness}

+1.40m

max : 6



Objectifs :

Equilibre

Etirement

Renfo



Pour plus d'exercices :



Fiche technico-sportive

ref. **SF 034** - Station à poids de corps

Vue élévation et plan de masse

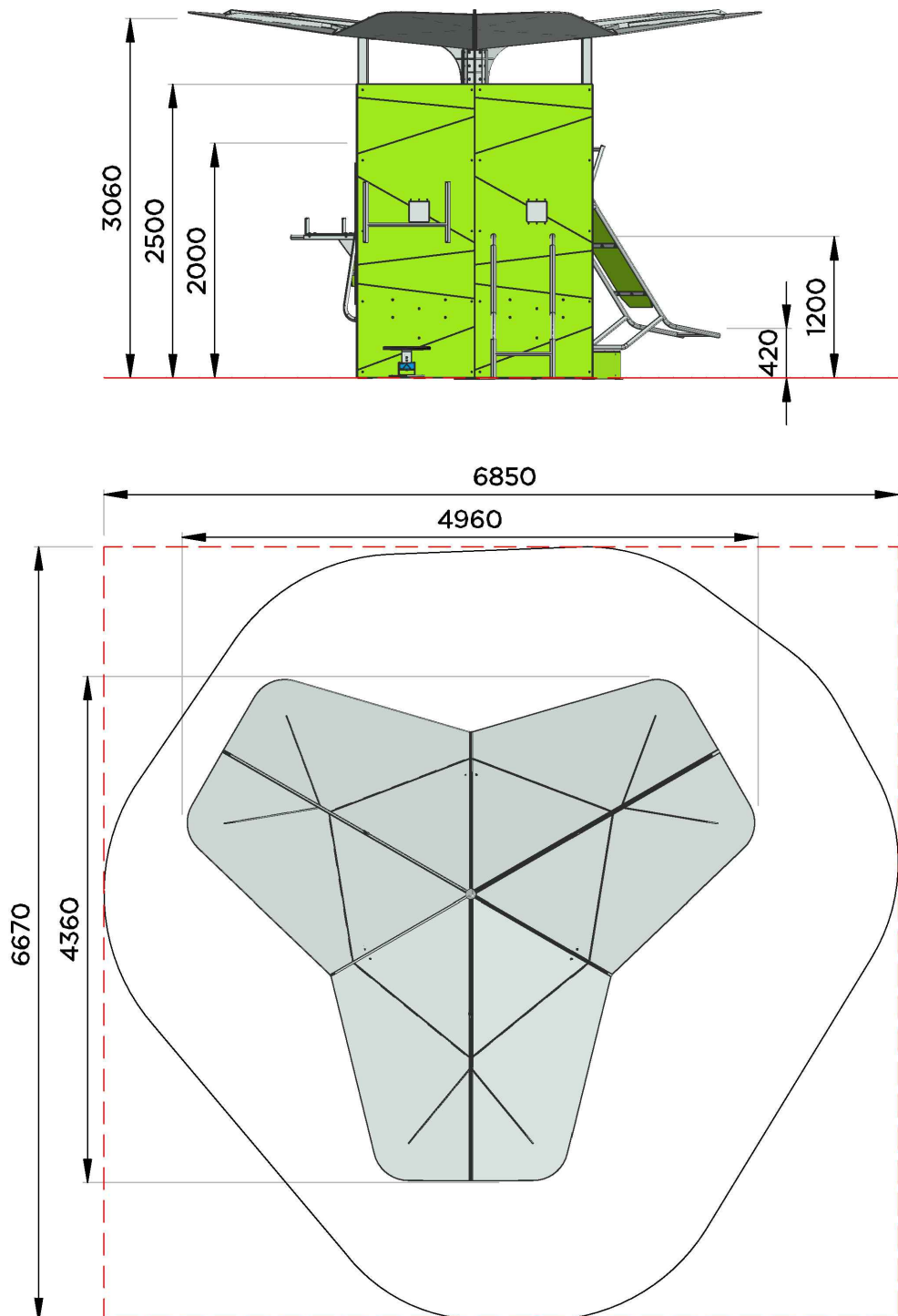
Hauteur de chute libre : 1.00 m

Zone d'évolution : 33.40 m²

Zone de sécurité libre de tout obstacle, à recouvrir entièrement de sol amortissant quand nécessaire.

✓ Installation autorisée ● Sol amortissant obligatoire

	Gazon	Terreau naturel	Béton, enrobé, stabilisé
SF 034 → HCL < 1m	✓	✓	✓
1m < HCL < 1.20m	✓	✓	●
1.20m < HCL < 1.50m	✓	●	●
HCL > 1.50m	●	●	●



Fiche technico-sportive

ref. **SF 034** - Station à poids de corps

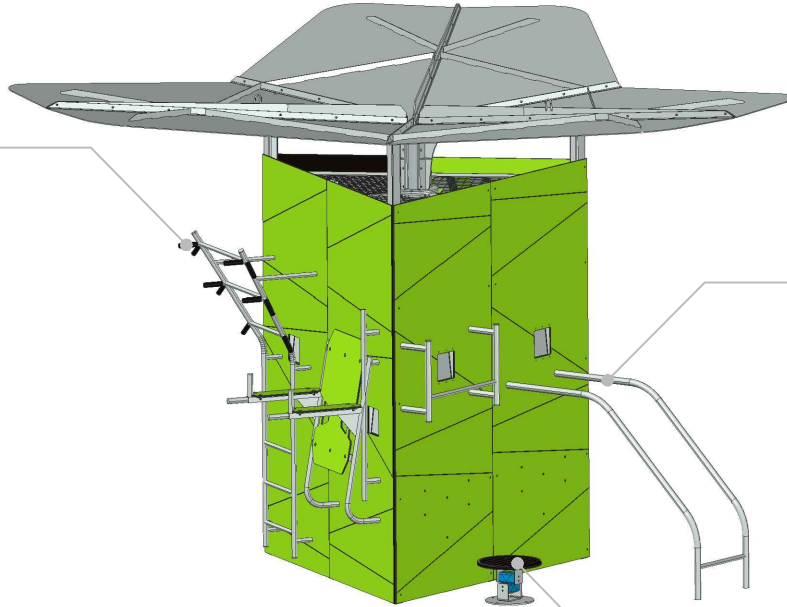
Agrès x 06

Exercices x 54

Pour plus d'exercices :



Espalier
Réf SF-BT
Tractions assistées

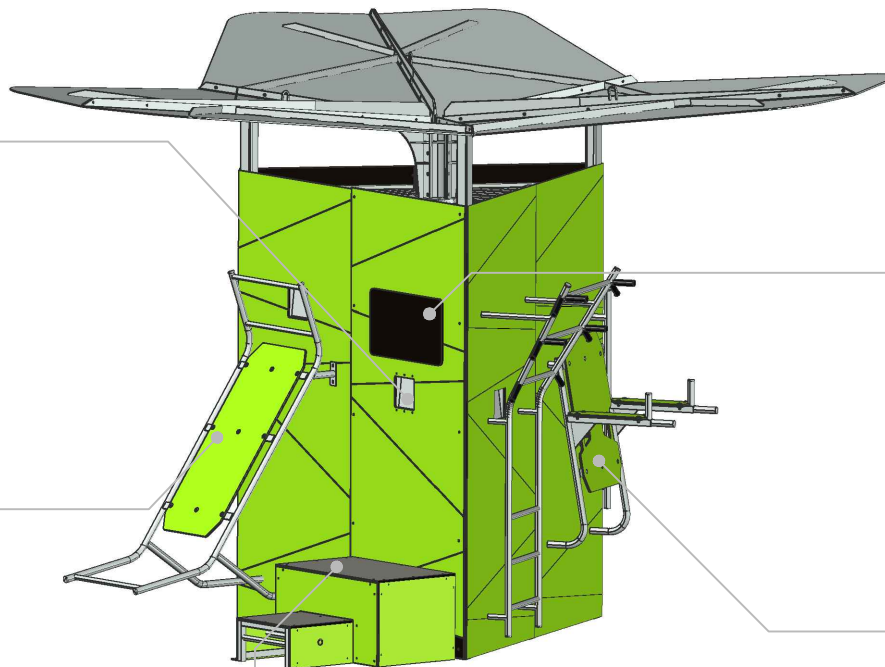


Barres parallèles
Réf SF-BP
Dips



Proprio
Réf SF-PR
Equilibre

Support smartphone
Consignes d'exercices



Panneau d'informations générales
Réf 300L



Planche inclinée
Réf SF-PI
Etirement dos



Planche verticale
Réf SF-CRV
Montées de genoux

Double marche
Réf SF-ST
Pliométrie



Fiche technico-sportive

ref. **SF 034** - Station à poids de corps

Matériaux

ACIER (ép. 3mm) : poteaux / structure

HPL (stratifié compact ép. 10 mm) : panneaux d'habillage / zones d'appui

INOX : agrès / support smartphone

ALUMINIUM : toiture

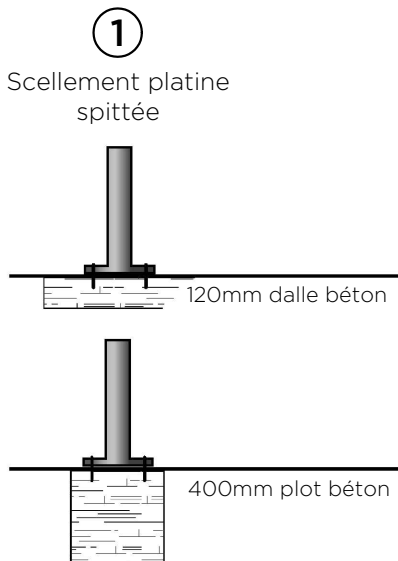
Livraison, pose, montage

Réf. Notice	NSF034
Installation	8 heures / 3 personnes
m ³ de béton	1.047 m³

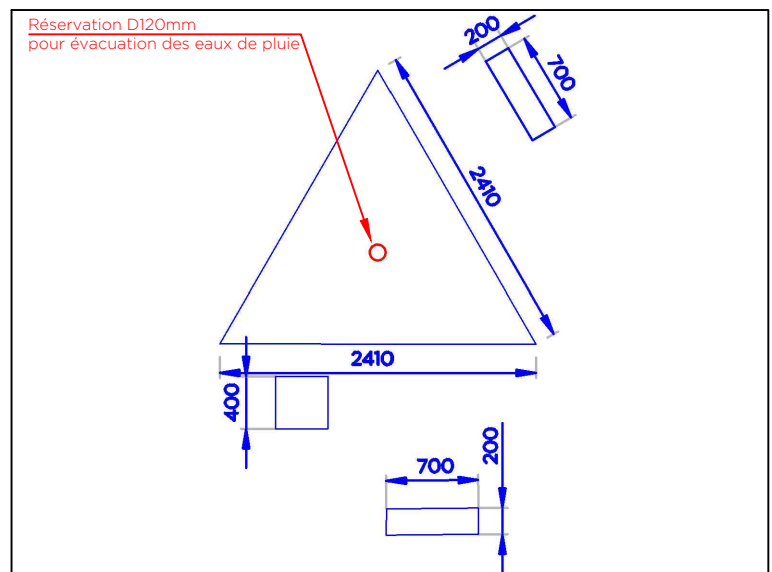
Palettisation	1 palette / 3.1 x 1.0 m 2 palettes / 2.4 x 1.2 m
---------------	---

Poids de la pièce la plus lourde	35 Kg	Poids total	900 Kg
----------------------------------	--------------	-------------	---------------

Scellemets possibles



Dalle et plots à prévoir



Contrôle, entretien et maintenance

TRANSALP préconise d'effectuer :

- un **contrôle visuel hebdomadaire**
 - intégrité de l'équipement
 - respect des zones de sécurité (pas d'obstacle)
- un **contrôle fonctionnel trimestriel**
 - stabilité et fonctionnement de l'équipement
- un **contrôle principal annuel**
 - état des scellements
 - sûreté de l'utilisation

