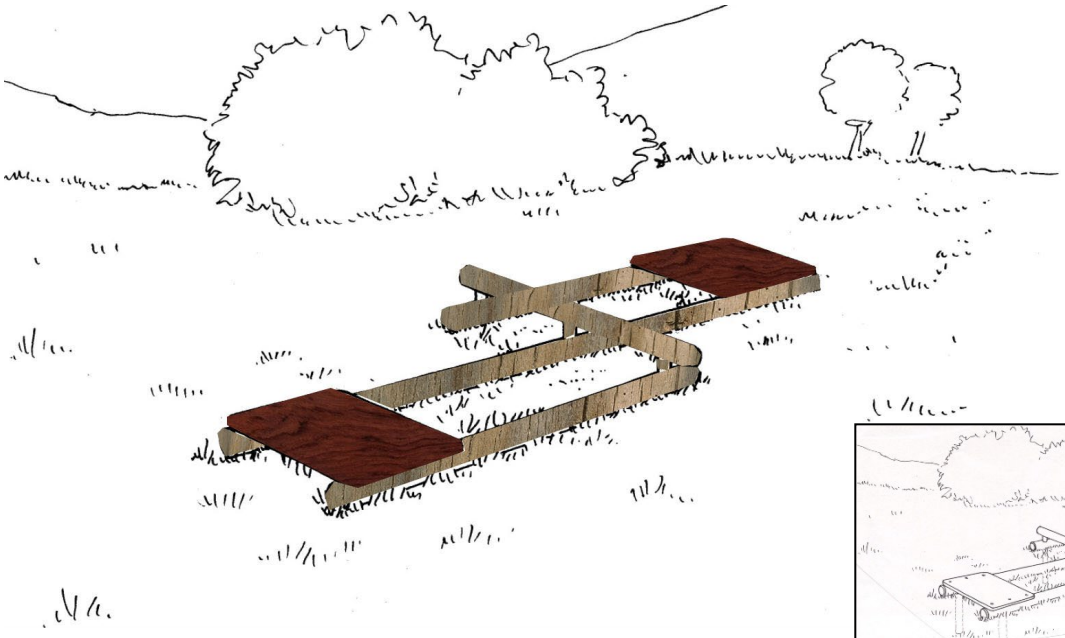
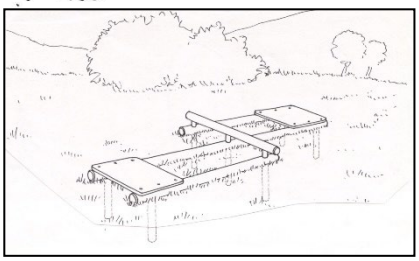
Abdominaux





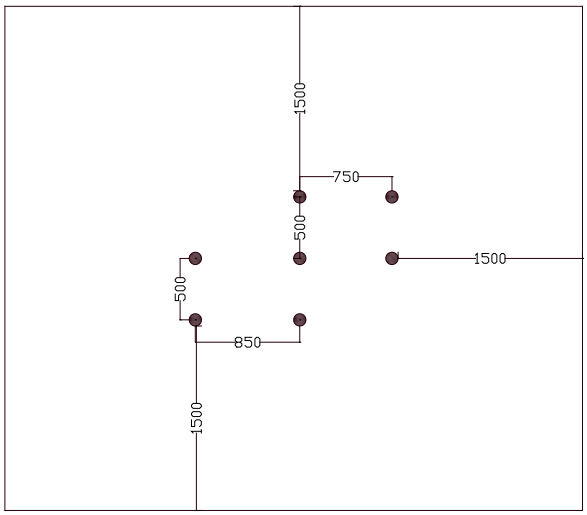
Suivant la recommandation FSD2-903 d'octobre 2009

Abdominaux

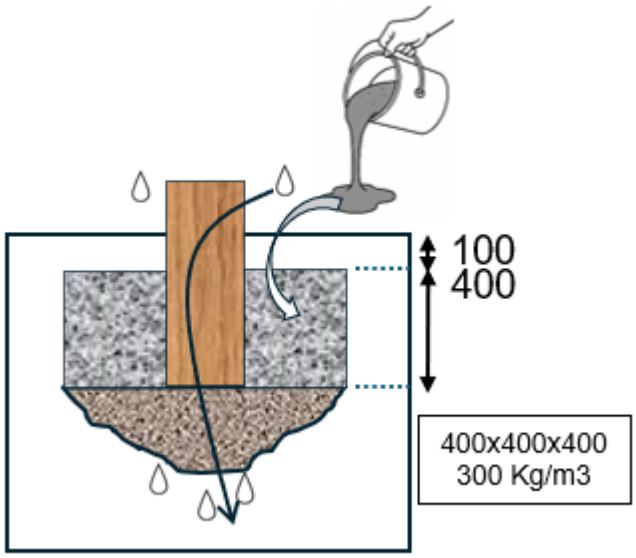
Panneau de consigne



ZONE D' IMPLANTATION ET DE SECURITE : 4.7 M x 4 M



DIAMETRE RONDIN : 100 mm **ASSISE :** HPDE 15 mm
HAUTEUR HORS SOL : 110 mm
DEROULEMENT DE L' EXERCICE : S'asseoir, passer les pieds sous le rondin central,jambes repliées, mains derrière la tête, relever et descendre le tronc.
SCELLEMENT : Respecter niveau 0



Abdominaux

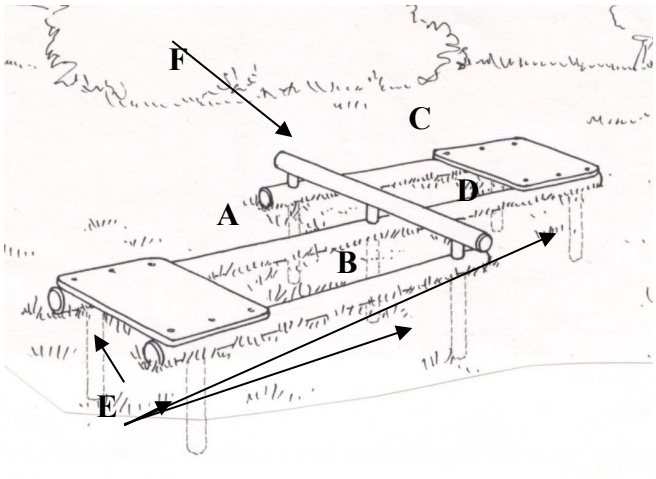
CONDITIONNEMENT - MONTAGE

CONDITIONNEMENT

1 rondin A Ø100 longueur 1800 mm
1 rondin B Ø100 longueur 1050 mm
1 rondin C Ø100 longueur 950 mm
1 rondin D Ø100 longueur 1200 mm
4 rondins E Ø60 longueur 550 mm
3 rondins F Ø60 longueur 725 mm
2 éléments de HPDE ép 15 mm format 580 X 300 mm

1 panneau de consignes

REFERENCE	DESIGNATION	DIMENSION	QUANTITE
ACC00040	VIS PENTURE	7X50	8
ACC00054	VIS BOIS	5X70	10



MONTAGE

- Positionner **les rondins Ø60 longueur 550 mm** dans les fraisages d'extrémité non débouchant des **rondins A, B et C**. visser avec **1 VIS BOIS 5 X 70**.
- Positionner les **éléments A,B,C** montés par vos soins suivant l'implantation.
- Positionner le **rondin D** et les rondins F Ø60 longueur 725 mm sortants et fixer avec **6 VIS BOIS 5 X 70**.
- Positionner les **2 éléments de HPDE** affleure des rondins, fixer avec **8 VIS PENTURE 7 X 50**.
  Sceller en respectant le scellement.