# FICHE TECHNIQUE
## Biceps curl

05 24 84 77 27
contact@freetness.fr
freetness.fr

- **Age minimum :** 14 ans
- **Taille minimum :** 1,40m
- **Hauteur de chute libre :** 60cm
- **Exigences relatives à la finition du sol sous le module :**

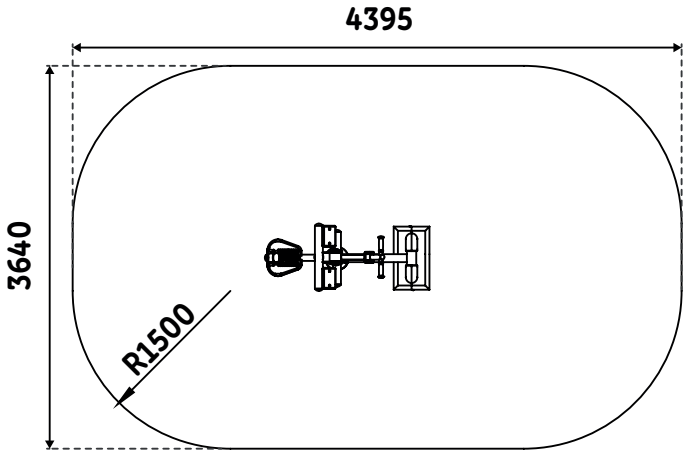
| Béton, enrobé & stabilisé | Terreau naturel | Sol engazonné | Copeaux de bois* | Gravier* | Sable* | Sol souple* | Dalle amortissante* | Gazon synthétique* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

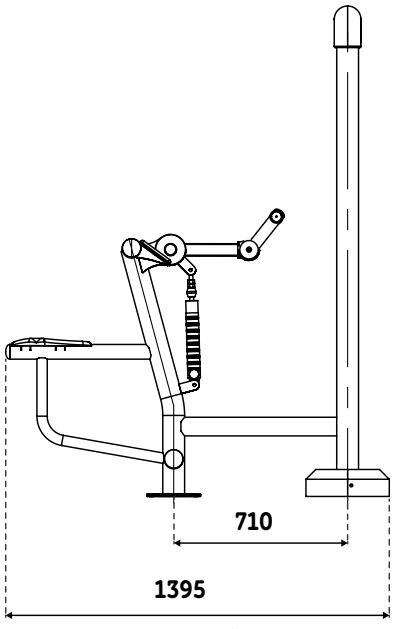
**selon la norme EN 16630*

*Note : nous déconseillons les finitions de sol en sable ou en gravier qui sont susceptibles de réduire la tenue de la peinture et du traitement.*

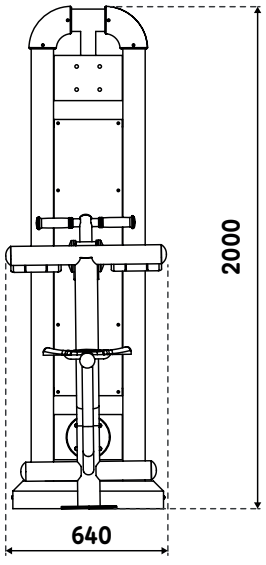
## SURFACE UTILE : 16M²

**avec zone d'impact comprise norme EN 16630**




Vue latérale




Vue de face

# MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Petite pelleteuse ou pelle

Pioche

Niveau

Cordeau

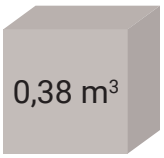
Clé 5 pans fournie
*(sauf gamme Fitness)*

Etais, madrier...

1 à 2 personnes

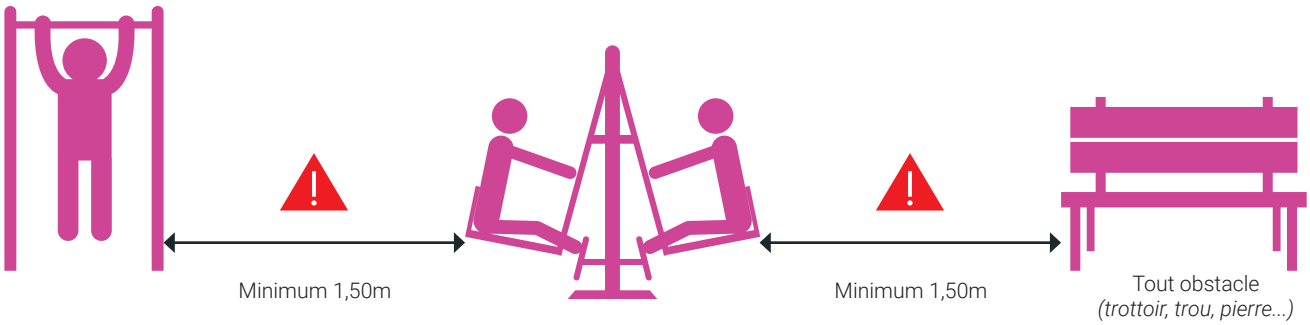
1 élément de mesure

Bétonnière ou toupie
*Dosage béton : 350kg/m³*




Volume de béton utile

# SURFACE LIBRE




Espace minimum requis entre chaque appareil et/ou obstacle selon norme EN 16630. Attention, prenez en compte l'amplitude maximale avec l'appareil déployé pour mesurer votre surface libre.

**ATTENTION : le non respect des consignes d'installation et d'entretien des machines Freetness / Damapro entraîne la perte des garanties liées à celles-ci.**

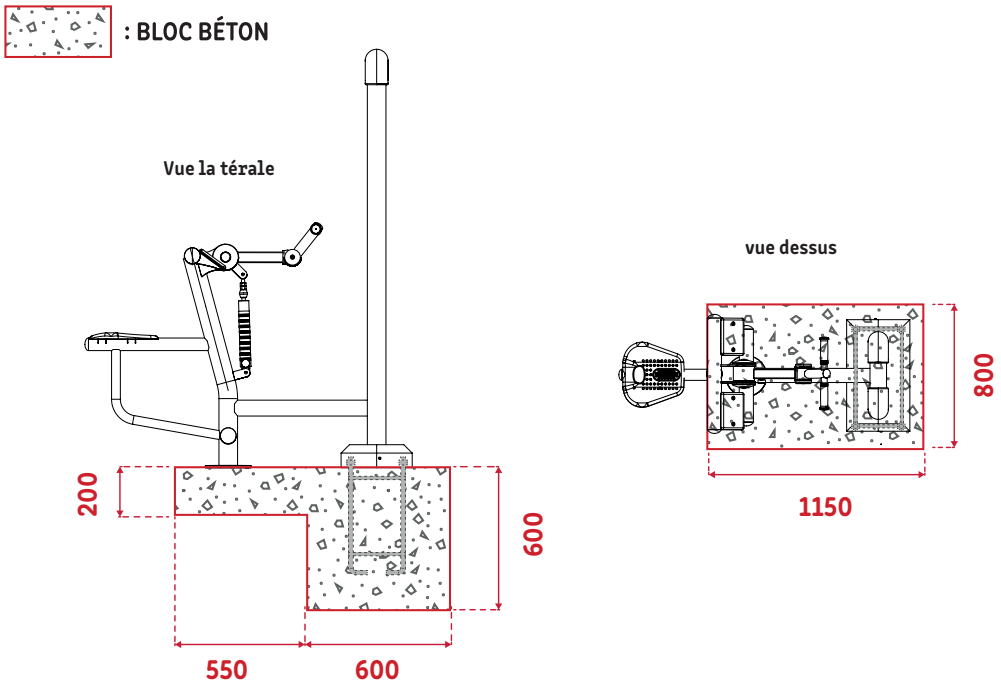
**Par ailleurs, la réglementation impose au gestionnaire des équipements :**

- d'interdire l'accès aux équipements tant que leur installation n'est pas définitive et sécurisée ainsi qu'en cas de maintenance ou de défaut constaté.
- de s'assurer du bon fonctionnement et de la stabilité des appareils par des vérifications à intervalles réguliers comme définies dans notre fiche de contrôle.

Les dimensions sont données à titre indicatif uniquement et peuvent être amenées à changer. Il convient d'attendre de recevoir votre appareil avant de réaliser votre plan d'implantation.

# PLAN DE FONDATIONS

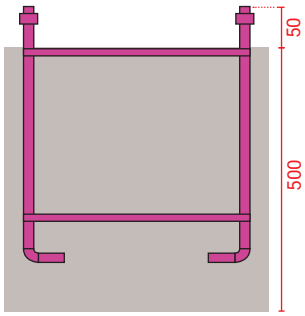
**Nature du sol :**
Les machines de sport Freetness doivent être implantées sur un terrain plat et stable.
Pour la finition de sol, se référer à la norme EN 16630 : 2015.



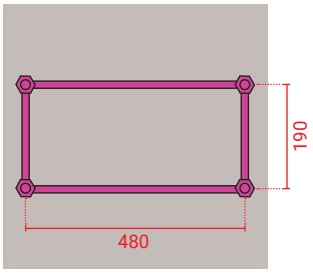

*Les dimensions et méthodes indiquées dans cette fiche technique ne sont valables que pour une pose en pleine terre hors finition de sol ou ajout de copeaux, graviers ou sable. Pour tout autre type de pose, nous consulter.*

# FONDATIONS (grand tabouret d'ancrage)

**Mise en place du tabouret d'ancrage Freetness :**
Effectuer les fouilles, puis positionner le tabouret d'ancrage dans le béton frais selon le plan. Laisser dépasser de 5cm les tiges filetées. Vérifier le niveau du plot béton et du kit une fois celui-ci placé dans le béton. Essuyer les projections de béton sur le filetage utile.




***Vérification de l'ancrage***
*Avant de sceller l'ancrage dans le béton, bien vérifier l'emplacement des tiges filetées comme sur le plan.*

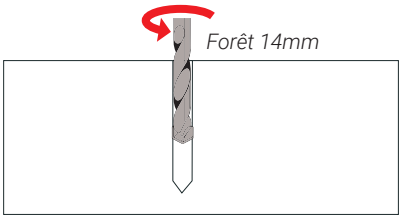



**Montage de L'appareil :**
Lorsque le béton est sec, positionnez l'appareil et boulonnez-le fermement en plaçant l'anneau brisé et les deux écrous sur chaque tige filetée. Après avoir vérifié l'absence de prise de jeu, refermez le cache de finition en acier à l'aide des deux vis.

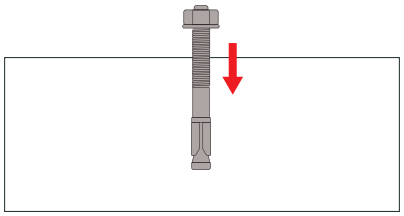
# FONDATIONS (chevillage)

Le béton doit être dosé à 350kg/m³, la surface doit être plane pour accueillir la platine et les goujons à expansion. En tout état de cause, Freetness ne peut être tenu responsable d'un problème lié au support existant et il convient à l'exploitant de s'assurer de la possibilité d'utiliser une dalle béton déjà existante. Une fois les chevilles en place, positionnez les caches écrous en inox fournis et frappez le bouchon après serrage. Aucune vis ne doit rester apparente !

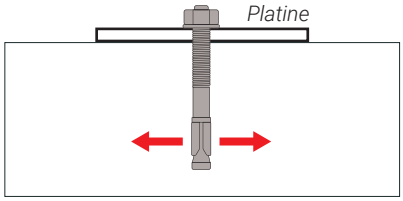
*Percer la dalle avec un forêt béton de diamètre 14mm.*




*Insérer la cheville à expansion dans le trou en laissant suffisamment d'espace sur le filetage pour la platine (mesurer avant si nécessaire).*

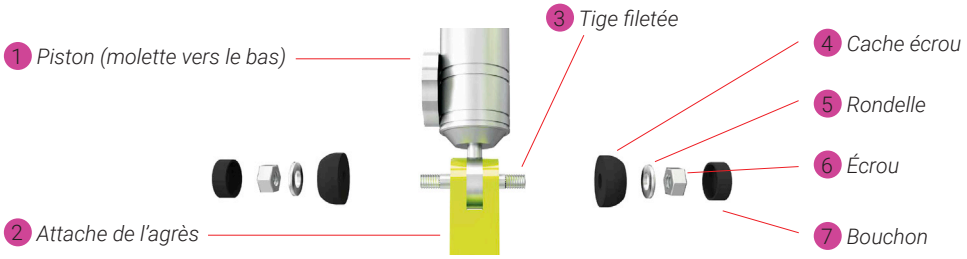


*Retirer l'écrou et la rondelle. Placer la platine de l'appareil et serrer suffisamment l'écrou.*



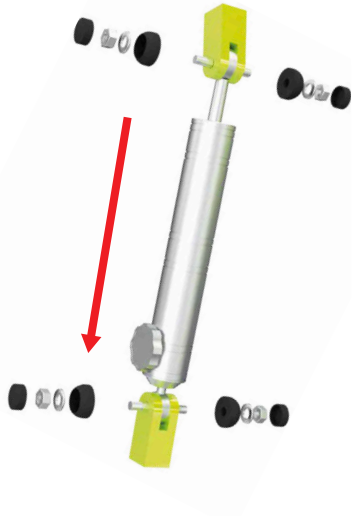

# INSTALLATION DU PISTON

## ⚠ Attention au sens de montage ⚠



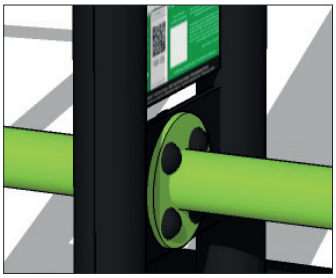

Prenez le piston 1 et positionnez-le dans les attaches 2 prévues à cet effet. Insérez la tige filetée 3 pour fixer le piston, mettez le cache écrou 4, puis insérez la rondelle 5, serrez avec l'écrou 6, et terminez par mettre le bouchon 7.

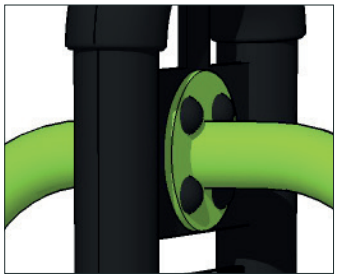
***⚠ Lors de la mise en place du piston, la molette de réglage de l'intensité doit être en bas.*** *S'il est monté molette vers le haut, alors il deviendra inopérant au bout de quelques cycles seulement.*



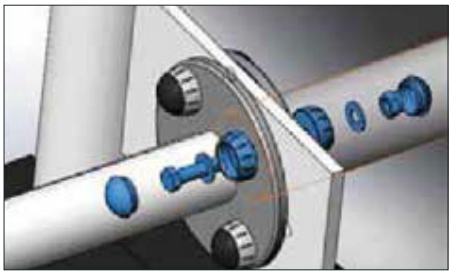
# MONTAGE DE L'APPAREIL

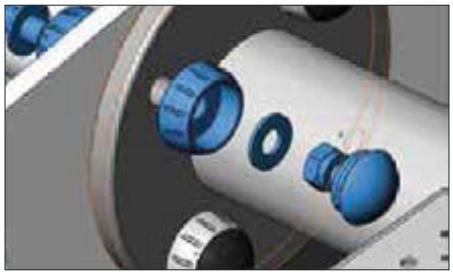
Lorsque le béton est sec, positionner l'appareil et le boulonner fermement. Après avoir vérifié l'absence de prise de jeu, refermer le cache en acier à l'aide des 2 écrous.

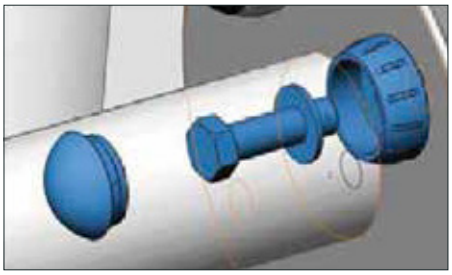




*Visser l'appareil sur la potence comme sur les plans ci-contre, avec la visserie fournie.*

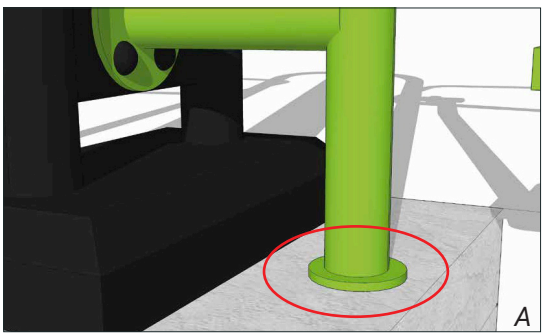


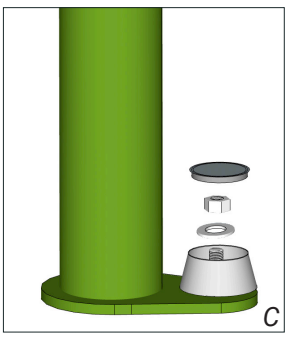




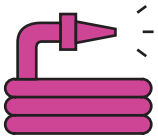
**Vérification des points d'appui, le cas échéant :**
Si votre appareil comporte des parties prévues pour reposer sur le sol, il est impératif de contrôler le contact entre votre support en béton et ces parties (*cf illustrations A et B ci-dessous*). Si besoin, faites un apport en béton pour ne jamais laisser les appuis flottant au dessus du sol. Astuce pour les écarts faibles : vous pouvez utiliser de la colle à carrelage entre votre support et le dessous du pied de l'appareil ne reposant pas pleinement dessus.
Si le pied d'appui comporte un orifice, il est obligatoire de le cheviller à l'aide des chevilles fournies. Pour finir, apposer les caches sur les chevilles afin qu'elles ne soient pas apparentes (*cf illustration C ci-dessous*).

⚠ ***Attention, ne pas respecter cette préconisation entraine la perte de la garantie sur l'appareil et met potentiellement en danger les utilisateurs !***





# ENTRETIEN STRUCTURE



**Nettoyage**
Pour nettoyer vos machines, ne pas utiliser de produits de nettoyage autre que de l'eau savonneuse.

**Usage**
L'utilisation des équipements est sous l'entière responsabilité des pratiquants, il est donc indispensable que le panneau, comportant les mises en garde et consignes à respecter fixé sur chaque machine, soit parfaitement lisible par l'utilisateur.

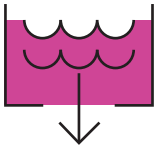
Les machines doivent être utilisées exclusivement selon les mouvements pour lesquelles elles sont conçues (comme affiché sur les panneaux). Toute autre utilisation détournée de la machine est proscrite et entraînerait l'annulation des garanties.

Rappel : les équipements sont accessibles à tous dès 1m40.

**Rodage**
Durant les premières semaines d'utilisation vérifiez régulièrement les différents serrages de l'appareil.

**Contrôle**
Utilisez la grille de contrôle fournie avec chaque appareil pour assurer un bon suivi et une réactivité optimale en cas d'anomalie.

**Pièces de rechange**
Toutes les pièces de rechange doivent être conformes aux spécifications du fabricant.



**Orifice de drainage**
Le cas échéant, vérifiez fréquemment que les orifices de drainage restent libres de toute obstruction.

# GRILLE DE CONTRÔLE PÉRIODIQUE DES MACHINES

# Biceps curl

| Nom du contrôleur : | | date : | | date : | | date : | | date : | | date : | | date : | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fréquence** | Points de contrôle | ✓ | X | ✓ | X | ✓ | X | ✓ | X | ✓ | X | ✓ | X |
| **Hebdomadaire** | Contrôle visuel structure | | | | | | | | | | | | |
| | Propreté de l'aire de sécurité | | | | | | | | | | | | |
| | Examen visuel de la surface | | | | | | | | | | | | |
| | Vandalisme | | | | | | | | | | | | |
| **Trimestrielle** *(reprendre tous les points de contrôle hebdomadaires en plus)* | Stabilité du module | | | | | | | | | | | | |
| | Fondations | | | | | | | | | | | | |
| | Pièces manquantes | | | | | | | | | | | | |
| | Pièces cassées | | | | | | | | | | | | |
| | Usure des panneaux d'info | | | | | | | | | | | | |
| | Moisissure | | | | | | | | | | | | |
| | Arrêtes vives | | | | | | | | | | | | |
| | Fissures, fentes | | | | | | | | | | | | |
| | Prise de jeu | | | | | | | | | | | | |
| | Visserie cache écrou | | | | | | | | | | | | |
| **Annuelle** *(reprendre tous les points de contrôle)* | Corrosion | | | | | | | | | | | | |
| | Etat des roulements | | | | | | | | | | | | |
| | Sûreté de l'ensemble | | | | | | | | | | | | |
| **Remarques** | | | | | | | | | | | | | |