

RAMEUR FITNESS EXTÉRIEUR Référence : 04248



RESUME

Le rameur est un appareil de fitness extérieur permettant le renforcement des muscles des membres inférieurs et du dos. L'appareil est en acier peint à la poudre.

Deux options sont proposées pour la fixation de la machine de musculation extérieur : par scellement ou sur platine.

Un moyen de déchargement est nécessaire pour la livraison. Consultez nos modalités de livraison en bas de page.

Les points forts :

- Normé EN 16630
- Améliore la flexibilité, l'agilité et la coordination
- Accessible pour tous les âges



DECLINAISONS

Fixation

À sceller

Sur platine

DESCRIPTION

Description du rameur pour parcours de fitness extérieur

Nous vous proposons un appareil de fitness à installer sur votre station de fitness extérieur, cet appareil est utilisé pour le renforcement des muscles des membres inférieurs, mais également du dos.

Pour l'utiliser, il suffit de vous asseoir sur la chaise et de poser vos pieds sur le support. Une fois assis, vous pouvez saisir les poignées à deux mains tout en gardant le dos bien droit et de tirer les bras vers l'arrière. Votre corps va basculer vers l'avant et vous pouvez revenir à la position initiale. Il est important dans ce mouvement, de garder la tête droite ainsi que la colonne vertébrale.

Ce dernier est fabriqué en acier peint à la poudre et selon la norme EN 16630 (n'exige pas un sol qui amortit les impacts selon le test HIC de la norme EN-1176).

L'aire de fitness extérieur peut être utilisée par toute personne mesurant plus de 1,40 m. D'autres appareils pourraient aussi vous intéresser pour compléter votre parc de fitness extérieur comme [le vélo elliptique](#) ou [la presse assise](#). Nous vous invitons par ailleurs à consulter notre [gamme de poubelles](#).

Comment fixer le rameur fitness extérieur ?

Si vous choisissez l'option "à sceller" :

- Réaliser les empreintes au sol et réaliser des trous de 50 x 50 x 50 cm.
- Placer les éléments dans les trous.
- Remplir les empreintes de béton et laisser prendre pendant 24 h.
- Le scellement peut être effectué à l'aide d'un [mortier retrait compensé 25 kg](#).

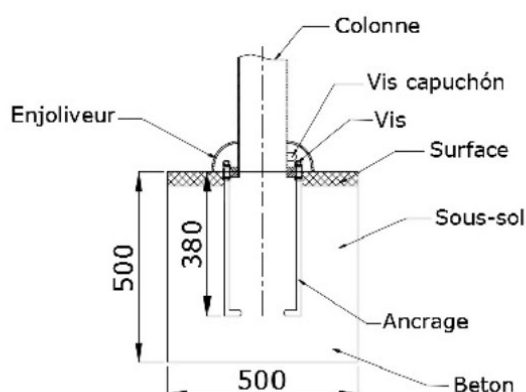
Si vous choisissez l'option "sur platine" : procédez à la fixation dans le sol. La visserie n'est pas fournie.

Pour plus d'informations, merci de vous référer à la fiche

technique ci-dessous dans la rubrique "téléchargement".

L'appareil vient se fixer au tabouret d'ancrage à l'aide de boulons qui vous sont fournis.

ANCORAGE AU SOL



N'hésitez à consulter notre gamme [d'équipement de sport](#) pour l'aménagement des parcs, écoles ou jardins.

Caractéristiques du rameur pour parc musculation plein air

Poids : 35 kg

Matériau : Acier peint à la poudre

Surface d'impact: 12,95 m²

Dimensions (L x l x h) : 1,13 x 0,60 x 0,98 m

Hauteur libre de chute: 0,57 m.

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.