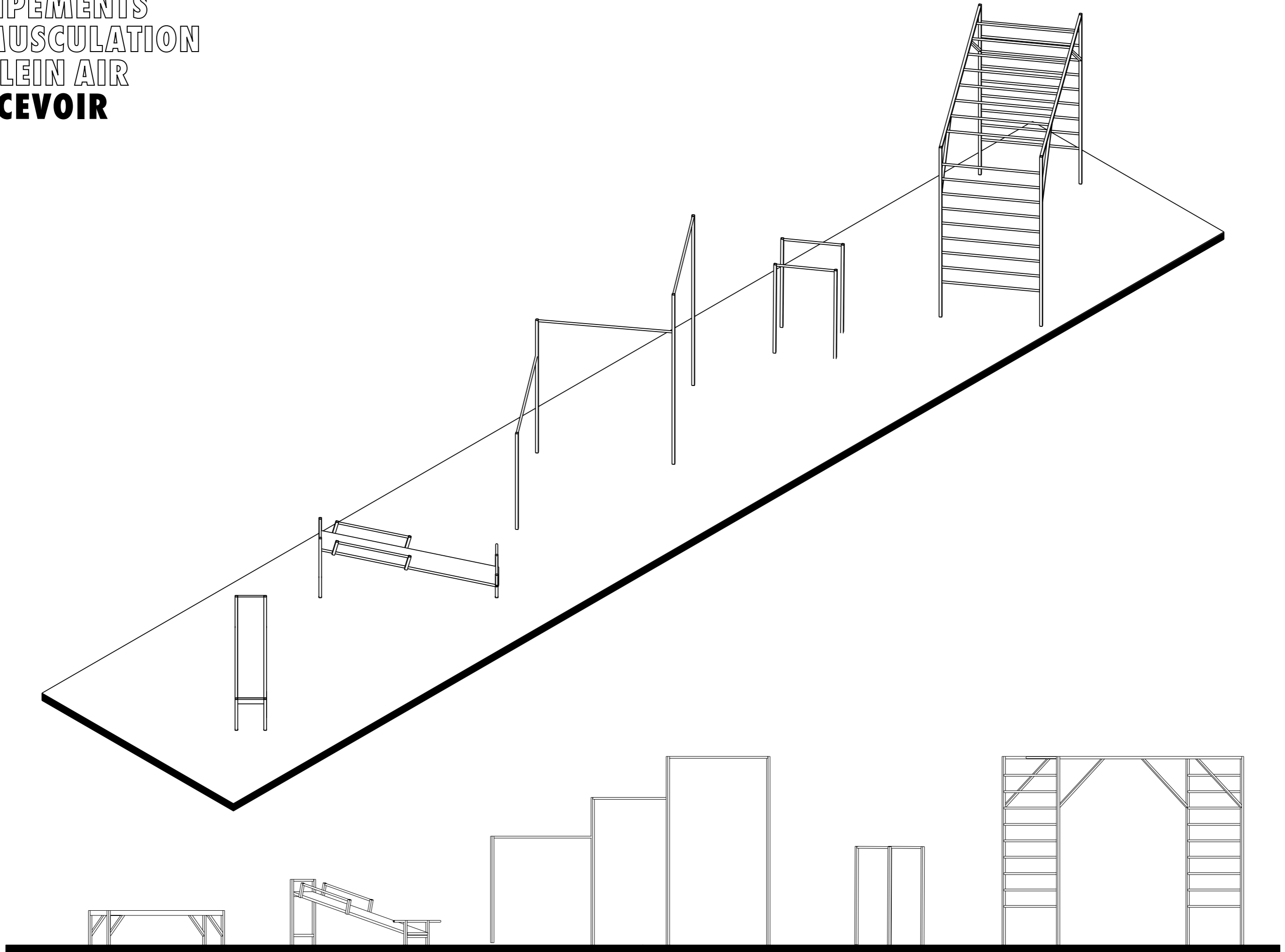




ÉQUIPEMENTS
DE MUSCULATION
EN PLEIN AIR
CONCEVOIR



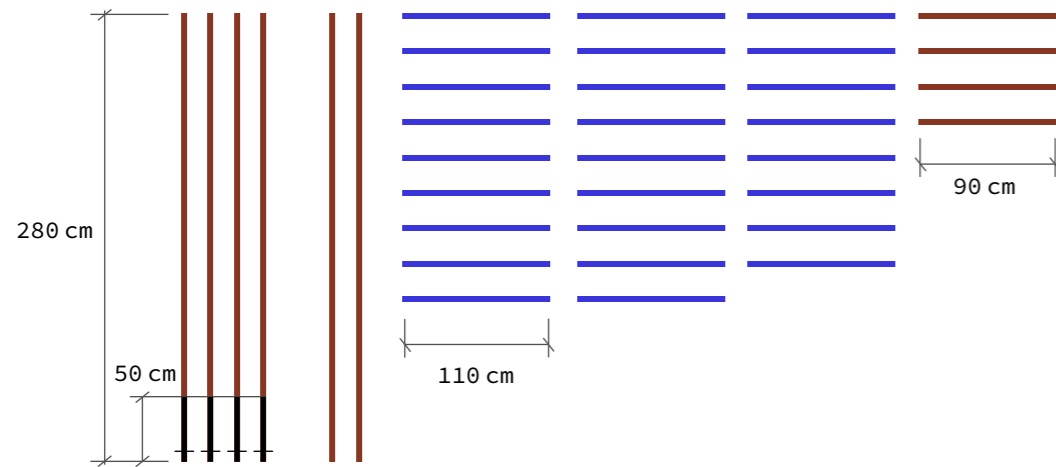
ÉQUIPEMENTS DE MUSCULATION EN PLEIN AIR

COUPER

Pont de singe

- 280 cm X 6
- 90 cm X 4
- 110 cm X 26

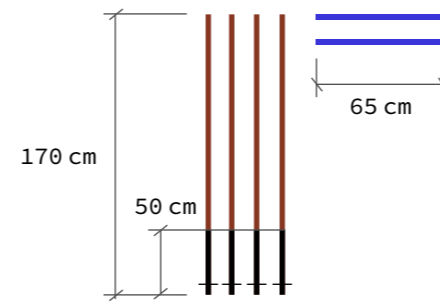
- Total :
- 2040 cm
 - 2860 cm



Barres parallèles

- 170 cm X 4
- 65 cm X 2

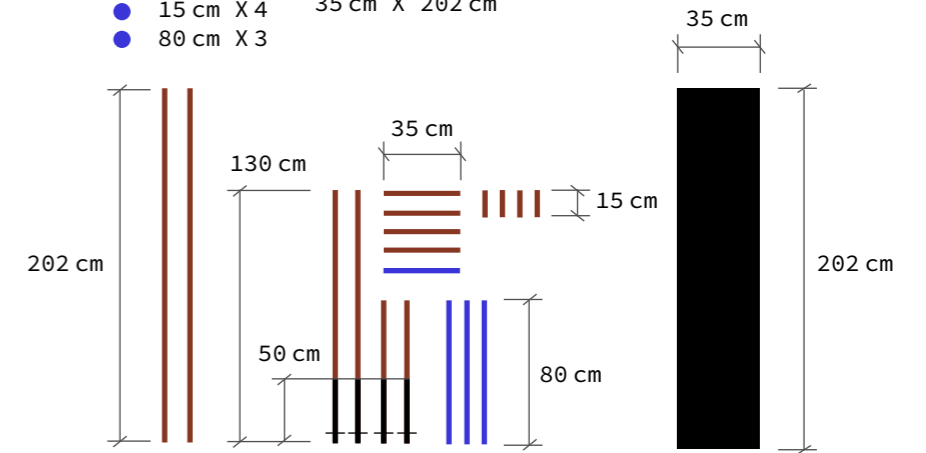
- Total :
- 680 cm
 - 360 cm



Banc pour abdos

- 202 cm X 2
- 130 cm X 2
- 80 cm X 2
- 35 cm X 4
- 35 cm X 1
- 15 cm X 4
- 80 cm X 3

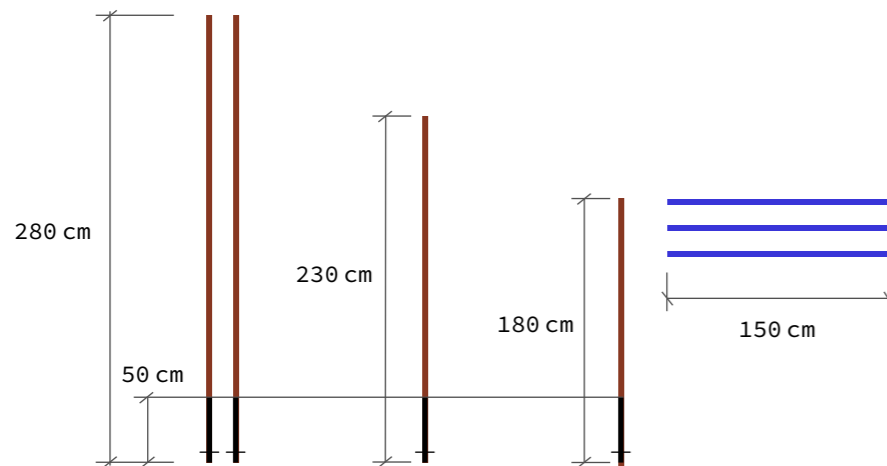
- Total :
- 964 cm
 - 335 cm
- Toiture en bois :
35 cm X 202 cm



Triple barres fixes

- 280 cm X 2
- 230 cm X 1
- 180 cm X 1
- 150 cm X 3

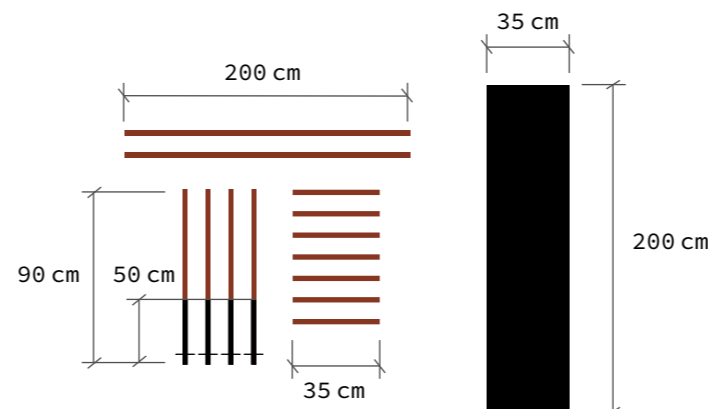
- Total :
- 970 cm
 - 450 cm



Step

- 90 cm X 4
- 35 cm X 7
- 200 cm X 2

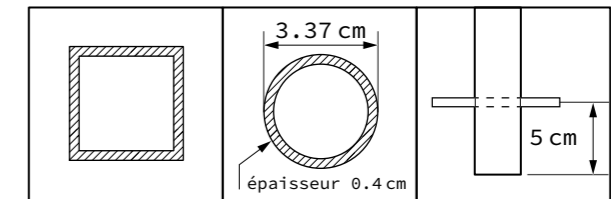
- Toiture en bois :
35 cm X 200 cm



Matériaux nécessaires

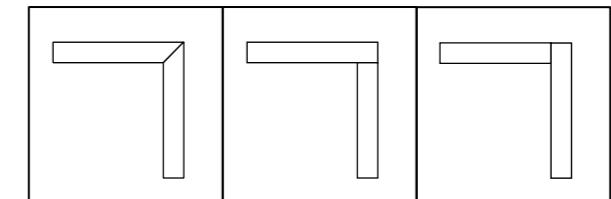
- Tubes carrés : 5659 cm
- Tubes ronds : 4005 cm
- Stabilisateurs de fixation 10 cm X 20

Tubes en acier :



Stabilisateurs de fixation :

Jointures :

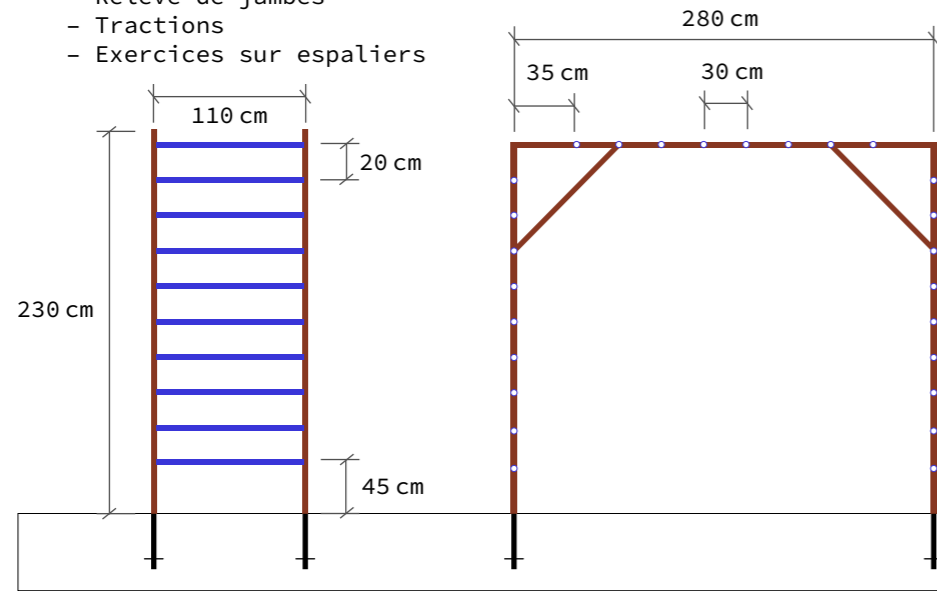


IMPORTANT : les tubes utilisés pour les poteaux doivent mesurer 50 cm supplémentaires pour pouvoir être fixés dans le sol.

ÉQUIPEMENTS DE MUSCULATION EN PLEIN AIR ASSEMBLER

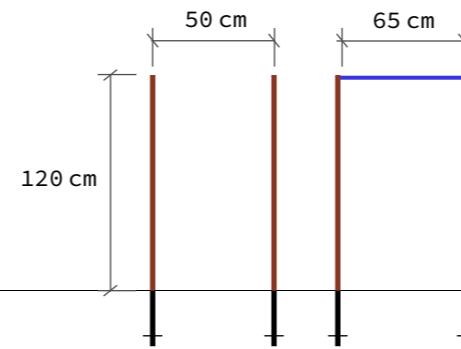
Pont de singe

- Relevé de jambes
- Tractions
- Exercices sur espaliers



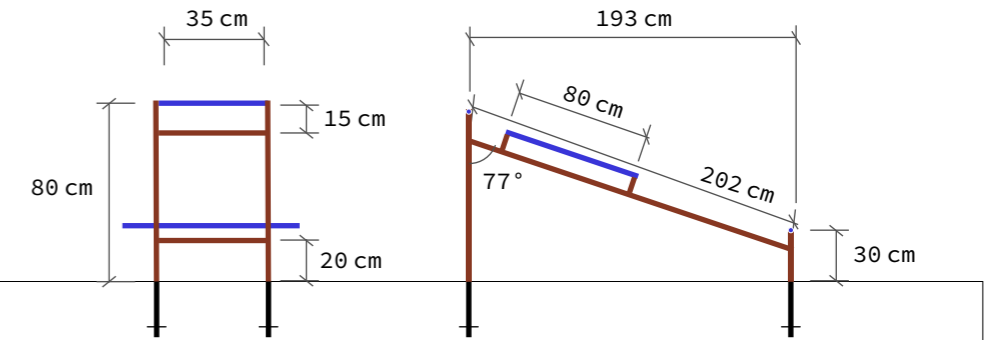
Barres parallèles

- Dips
- Relevé des genoux
- Bascule



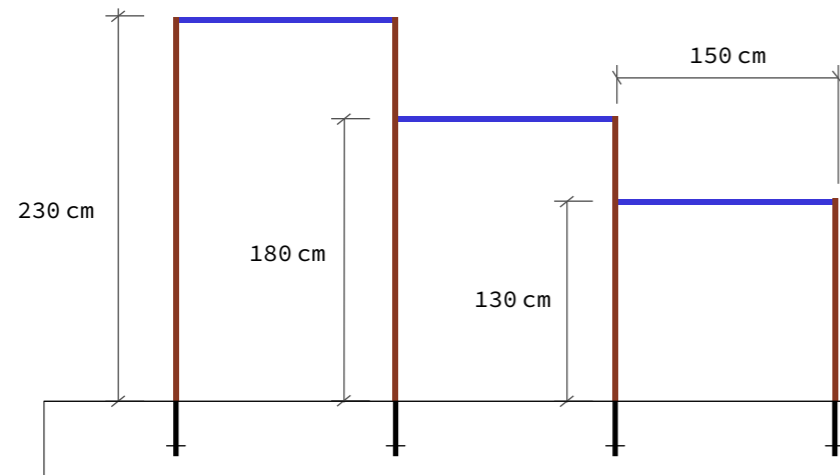
Banc pour abdos

- Abdos
- Relevé des jambes en position allongée
- Abdos obliques



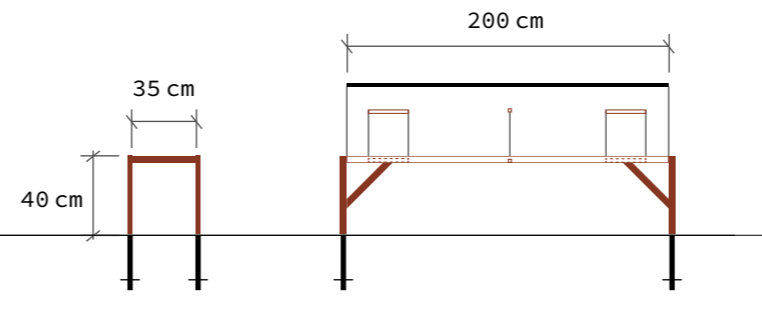
Triple barres fixes

- Tractions
- Relevé des genoux
- Bascule

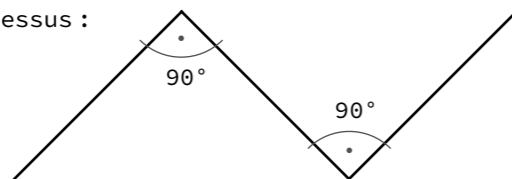


Step

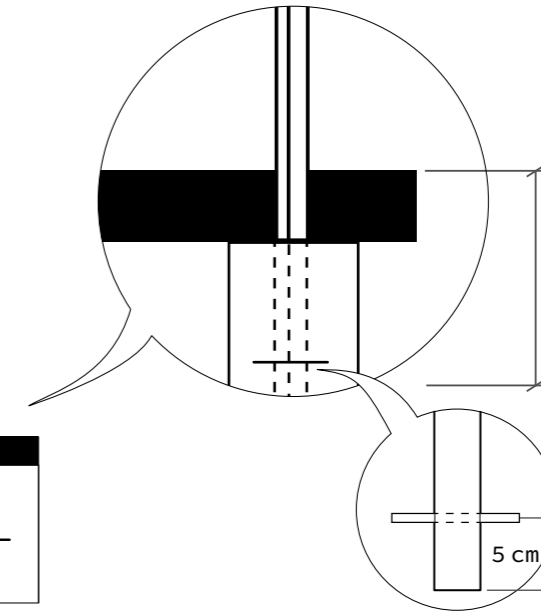
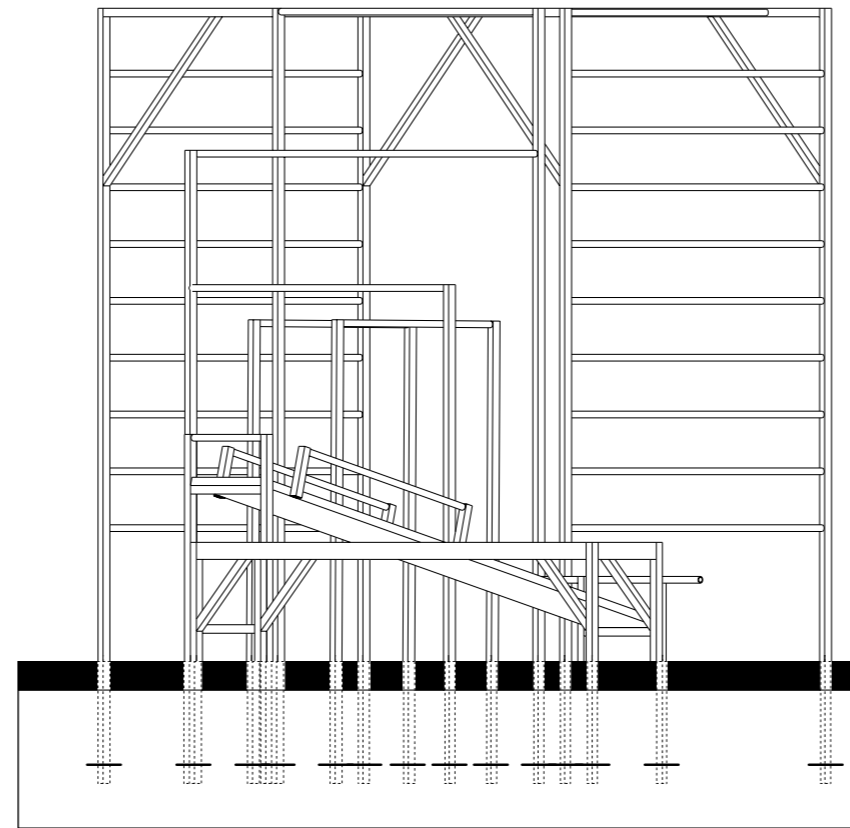
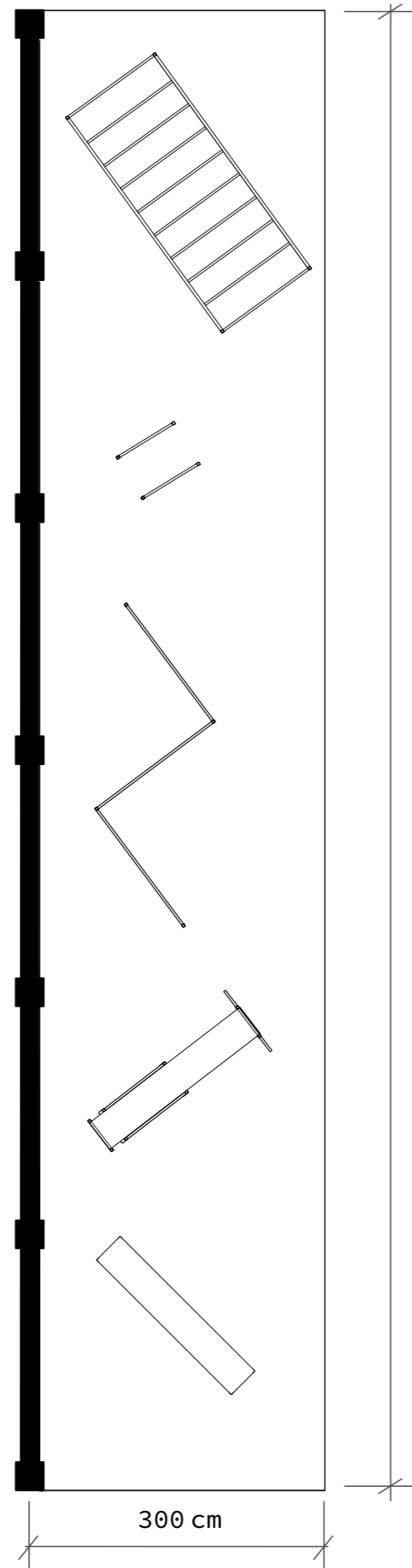
- « Sauts de grenouille »
- Aérobic
- Fentes



Vue du dessus :

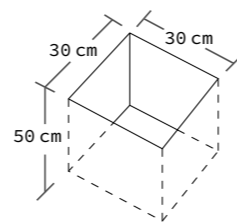


ÉQUIPEMENTS DE MUSCULATION EN PLEIN AIR INSTALLER



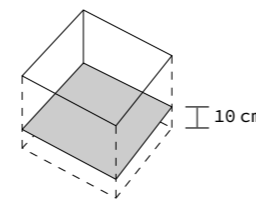
Fixez les poteaux à 50 cm de profondeur à l'aide d'une fondation cubique en béton de 30x30 cm.

N'oubliez pas les stabilisateurs de fixation !



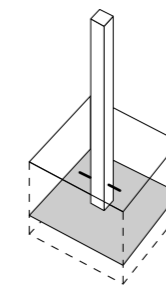
Étape 1

Creusez les trous des poteaux selon la nature du sol. Pour un sol terreux classique, les dimensions indiquées sur le plan sont suffisantes.



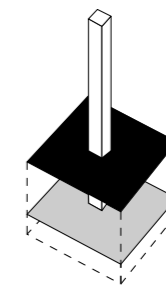
Étape 2

Coulez du béton sur 10 cm de hauteur pour solidifier le fond.



Étape 3

Placez les poteaux un par un dans les trous tout en les assemblant entre eux.



Étape 4

Coulez le béton jusqu'au niveau 0 ou -5cm pour éviter que les plots de béton ne soient apparents.