



HERKULES
FITNESS EN PLEIN AIR

STREET WORKOUT STATION PARCOURS

HER-04 - FICHE TECHNIQUE





STATION PARCOURS

HER-04

DIMENSIONS	5870 x 4656 mm
HAUTEUR	3045 mm
HAUTEUR CHUTE LIBRE	2300 mm
ESPACE NÉCESSAIRE	8870 x 7656 mm
SURFACE ZONE DE SÉCURITÉ	67,90 m2
TAILLE MINIMUM UTILISATEUR	140 cm
POIDS MAXIMUM UTILISATEUR	150 kg
CAPACITÉ UTILISATEUR	9
CERTIFICATION	EN16630:2015
GAMME	Street Workout
CONSTRUCTION	acier galvanisé, plastique, caoutchouc, acier inoxydable
PEINTURE	Thermolaquage

La pratique d'une activité sportive est importante pour une bonne santé physique et mentale.

Station Parcours HER-04 est un appareil de Street Workout extérieur destiné à une utilisation par le grand public. Cet appareil est conçu en acier galvanisé à chaud et thermolaqué pour une grande durabilité en extérieur, avec une utilisation intensive.



STATION PARCOURS

HER-04



HERKULES

FITNESS EN PLEIN AIR

Street Workout est principalement conçu pour les utilisateurs avancés qui connaissent leurs besoins d'entraînement, mais peut aussi être utilisé par les débutants. Tous les exercices utilisent votre propre poids corporel, ils sont donc naturellement adaptés à votre force.



STATION PARCOURS

HER-04



HERKULES

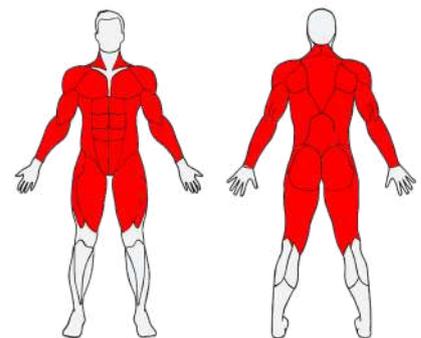
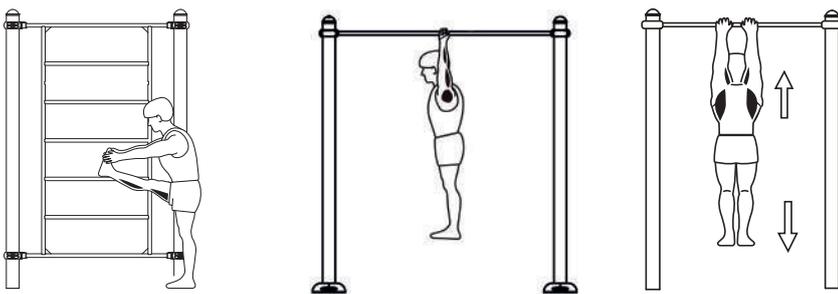
FITNESS EN PLEIN AIR

UTILISATION

Une station Street Workout proposant un grand nombre d'ateliers : des barres à pompes à différentes hauteurs pour progresser à votre rythme, des barres de traction pour en vis à vis pour une pratique plus acrobatique, ainsi que des échelles verticales et horizontales pour travailler force et endurance. La Station Parcours est parfaite pour créer un espace conviviale de partage et de progression.

Amélioration générale de la condition, amincissement du corps, augmentation de la masse musculaire, plus grande souplesse du corps. La callisthénie vous permet de faire plusieurs exercices différents tels que: des fractions, des pompes, des drapeau, des sauts, des sauts périlleux, étirement etc.

C'est une cage CrossFit classique pour l'extérieur.



BÉNÉFICES PHYSIQUES

HER-04 Station Parcours permet de développer ses capacités physiques.



FORCE



SOUPLESSE



CARDIO

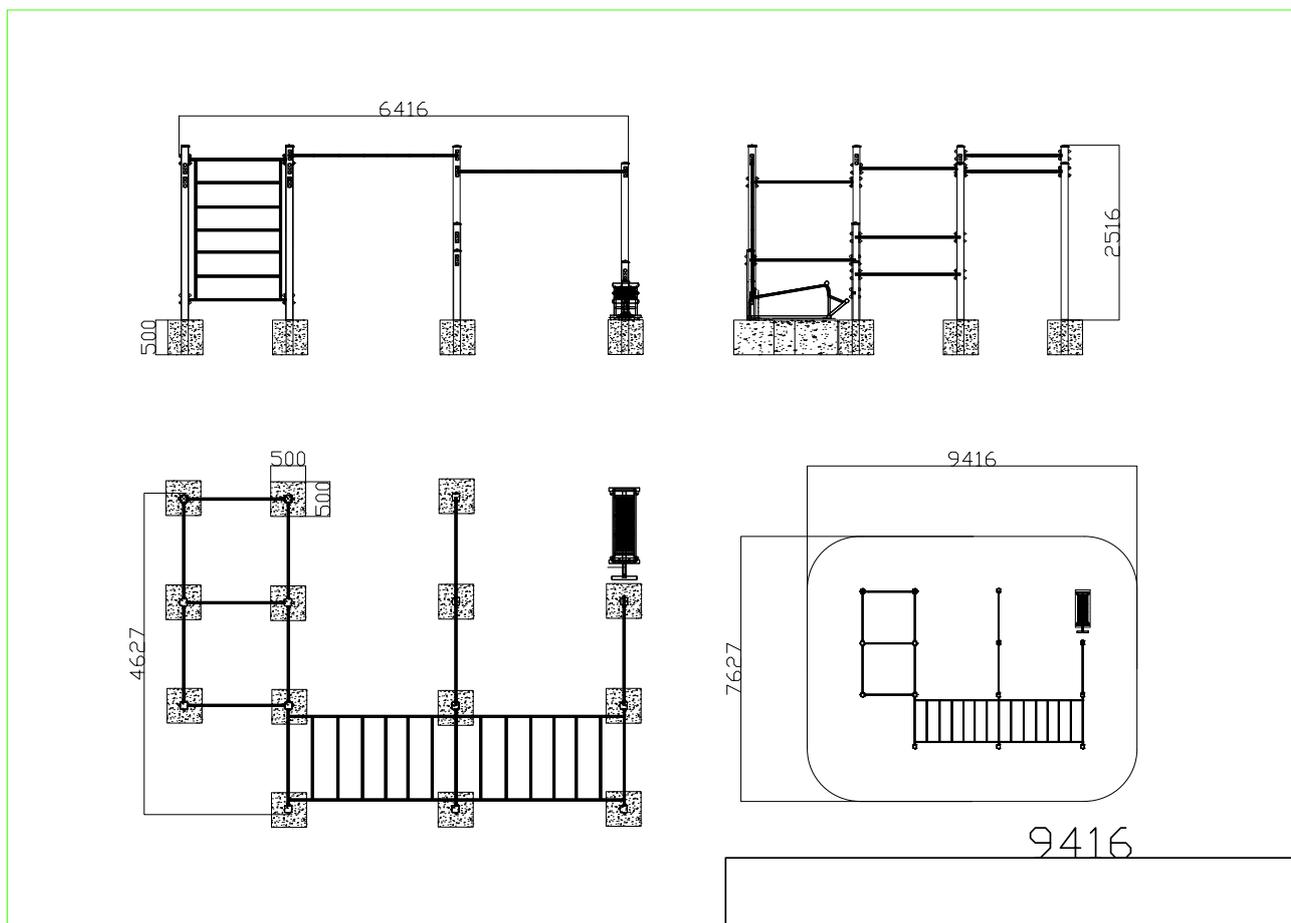
**VISUALISER LE
MOUVEMENT DE
HER-04**

Station Parcours





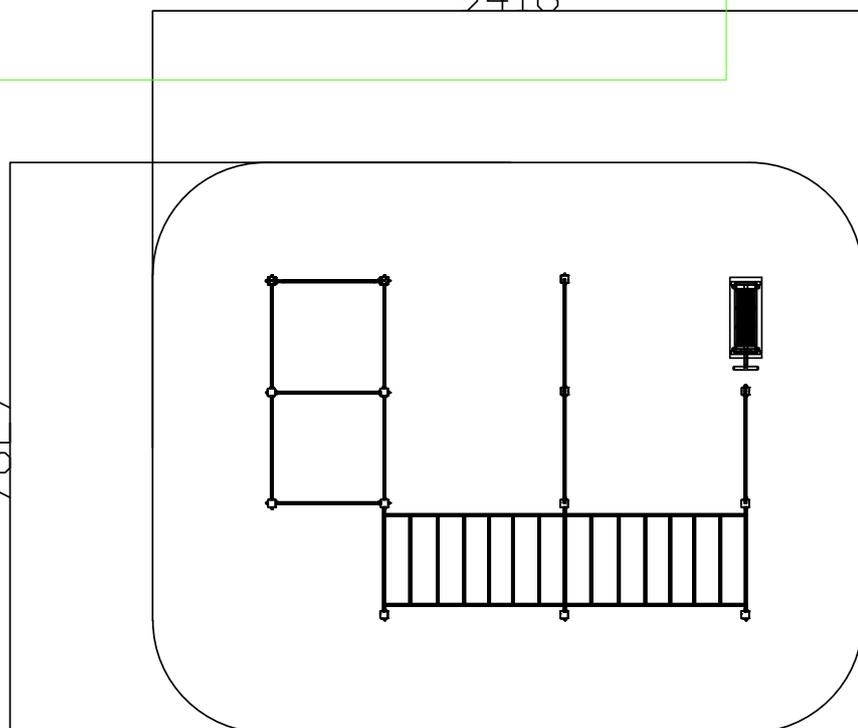
PLAN TECHNIQUE



DONNÉES D'INSTALLATION

Volume de béton utile	1,2 m3
Profondeur d'ancrage	50 cm
Méthode de fixation	A cheviller
Hauteur de chute libre	2300 mm
Assemblage	À assembler

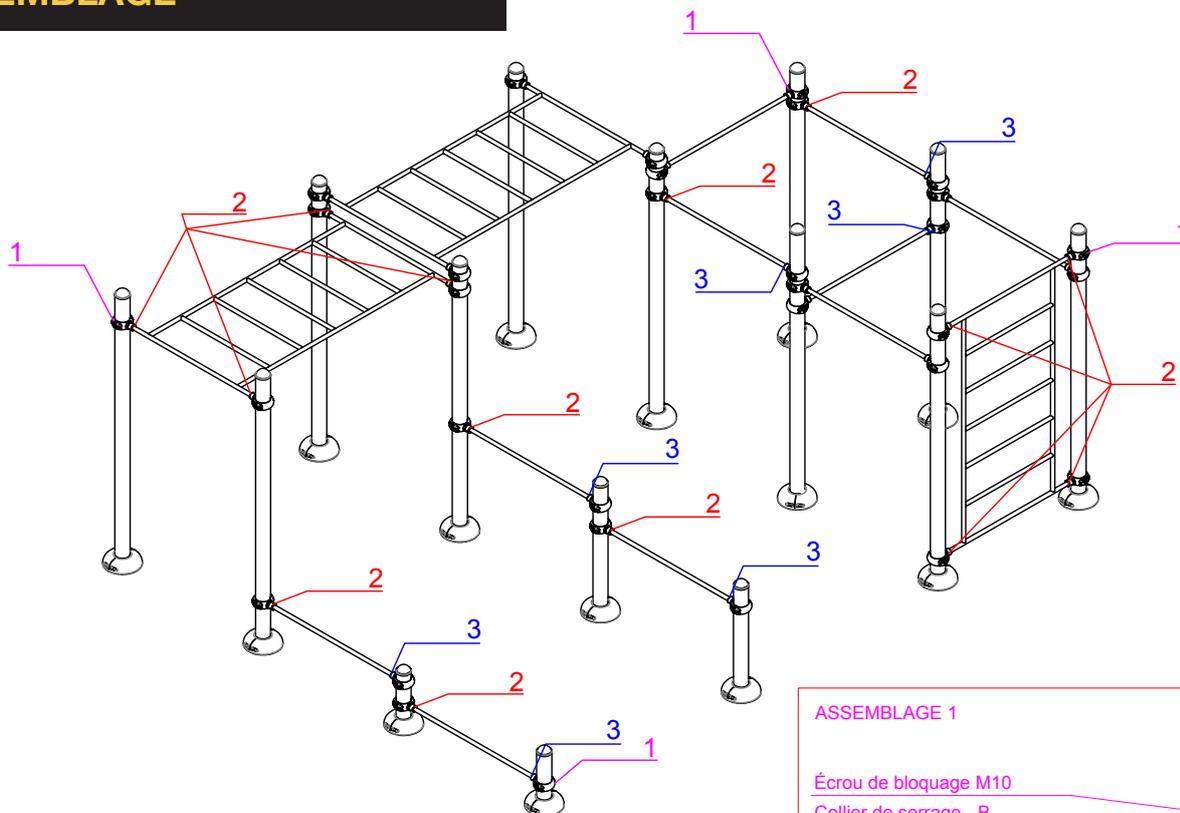
7627



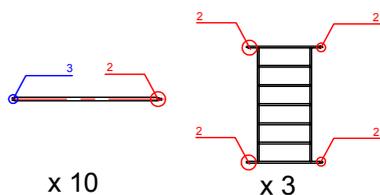
Zone de sécurité - Echelle 1:100



ASSEMBLAGE

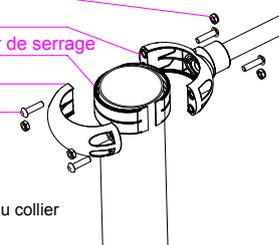


Collier de serrage 32



ASSEMBLAGE 1

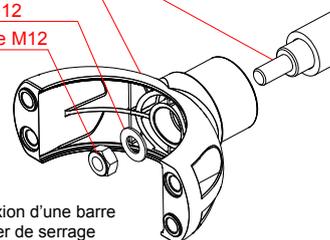
- Écrou de blocage M10
- Collier de serrage - B
- Joint intérieur de collier de serrage
- Collier de serrage - B
- Boulon antivol M10x40



Méthode de connexion du collier de serrage et du poteau

ASSEMBLAGE 2

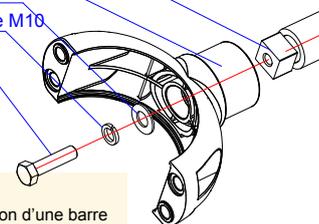
- Barre tubulaire
- Collier de serrage - B
- Rondelle plate M12
- Écrou de blocage M12



Méthode de connexion d'une barre tubulaire et du collier de serrage

ASSEMBLAGE 3

- Barre rectangulaire
- Collier de serrage - B
- Rondelle plate M10
- Rondelle élastique M10
- Écrou M10x40



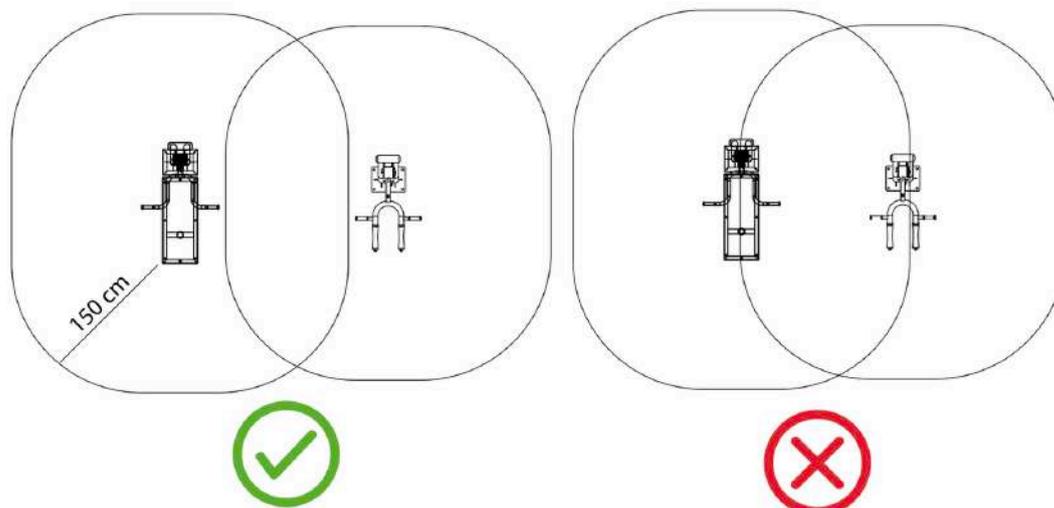
Méthode de connexion d'une barre rectangulaire et du collier de serrage



IMPLANTATION



AFIN DE RESPECTER LA NORME EN VIGUEUR (EN16630:2015), L'IMPLANTATION DES APPAREILS DOIT RESPECTER LA DISTANCE DE SÉCURITÉ DE 150 CM. CETTE ZONE DOIT ÊTRE LIBRE DE TOUT OBSTACLE : AUTRES APPAREILS, MOBILIER URBAIN, CLOTURES, ARBRES...



HAUTEUR DE CHUTE LIBRE HER-04 : **2300 MM**

Les appareils Herkules Fitness doivent être installés sur un sol nivelé et stabilisé. La nature du sol doit correspondre à la hauteur de chute de l'appareil, conformément à la norme EN 16630:2015. En cas de doute, rapprochez-vous de Herkules Fitness pour en savoir plus sur la réglementation, et sur les différentes épaisseurs de sol requises.

Béton	Terre	Gazon	Copeaux de bois	Graviers	Sable	EPDM	Dalle amortissante	Gazon synthétique
✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓



MATÉRIEL REQUIS*



2 poseurs



Niveau



Mètre ruban ou autre
outil de mesure



Pioche



Pelle et / ou pelleuse



Visseuse



Vis à bois



Bois de coffrage



Clé Allen



Clé taille 19 et 27
mm



Bétonnière
ou camion toupie

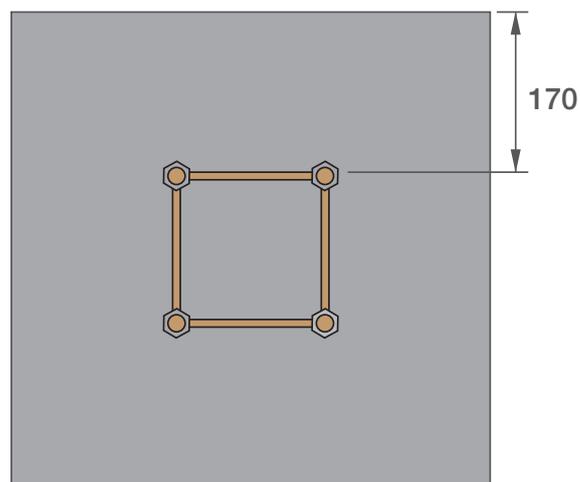
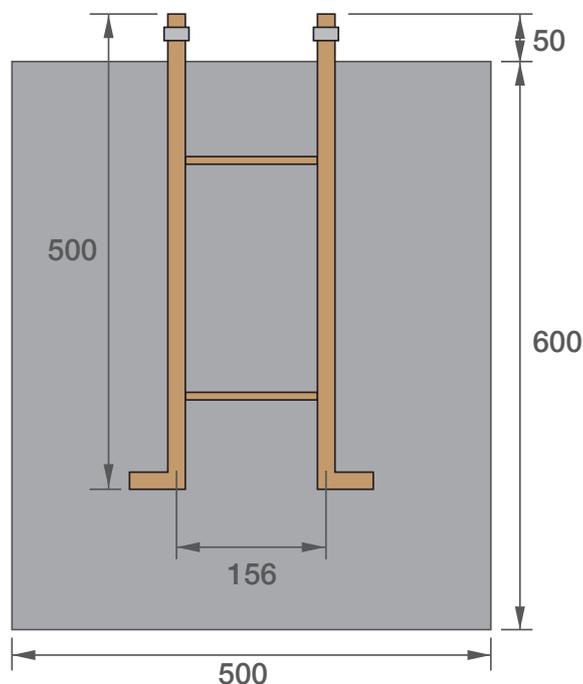


Béton
Dosage : 350kg/m³
Volume : 1,2m³

*Informations à titre indicatif. Le matériel requis peut varier en fonction de la méthode d'installation choisie, de la nature du sol et de la nature des appareils.



ANCRAGE



*PLAN DE PLACEMENT DU TABOURET D'ANCRAGE. CERTAINS AGRÈS NÉCESSITENT PLUSIEURS MASSIFS, SE RÉFÉRER AU PLAN.

FONDATEMENTS

Réaliser les fouilles telles indiquées sur le dessin technique.

Placer les tabouret d'ancrages sur des coffrages en laissant 5cm de tige filetée dépasser, puis couler le béton frais.

Laisser sécher et retirer les coffrages.

MONTAGE DE L'APPAREIL

Commencer par une extrémité en plaçant un poteau sur les tiges filetées.

Boulonner fermement.

Passer au poteau suivante puis mettre en place la pièce intermédiaire.

Avancer de cette façon jusqu'à l'autre extrémité en suivant le plan fourni.