



HERKULES

FITNESS EN PLEIN AIR

STREET WORKOUT STATION PMR

HER-26 - FICHE TECHNIQUE





STATION PMR

HER-26

DIMENSIONS	5400 x 3100 mm
HAUTEUR	2500 mm
HAUTEUR CHUTE LIBRE	2350 mm
ESPACE NÉCESSAIRE	8400 x 6100 mm
SURFACE ZONE DE SÉCURITÉ	51,24 m2
TAILLE MINIMUM UTILISATEUR	140 cm
POIDS MAXIMUM UTILISATEUR	150 kg
CAPACITÉ UTILISATEUR	6
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 PMR HER-26 est un appareil de Street Workout extérieur destiné à une utilisation par les personnes à mobilité réduite. Cet appareil est conçu en acier galvanisé à chaud et thermolaqué pour une grande durabilité en extérieur, avec une utilisation intensive.



ACCESSIBLE



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 PMR

HER-26



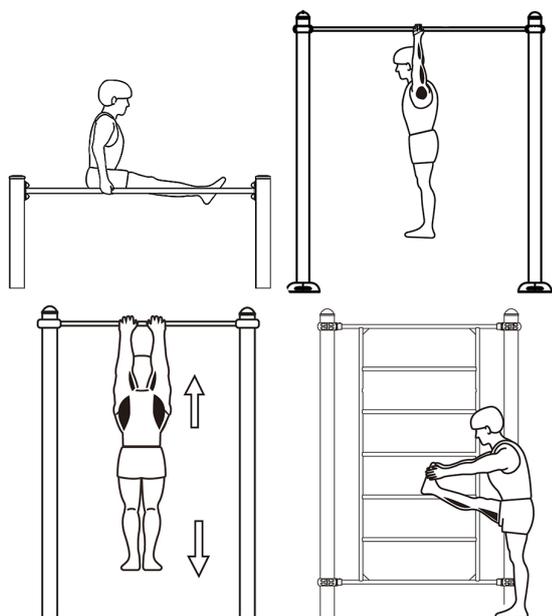
HERKULES

FITNESS EN PLEIN AIR

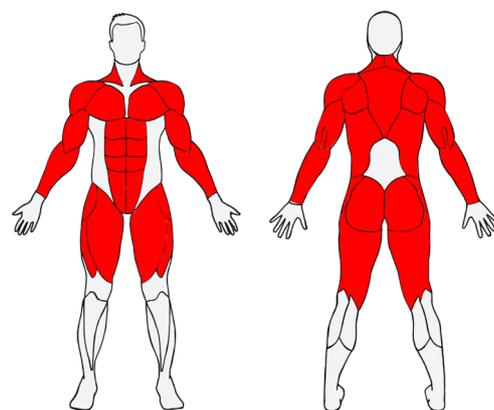


UTILISATION

La Station PMR est un appareil Street Workout très compact pour les personnes à mobilité réduite. Elle permet de renforcer les muscles du haut du corps grâce à des exercices de traction et de pont de singe.



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 tractions, des drapeaux, des étirements...



BÉNÉFICES PHYSIQUES

HER-26 Station PMR permet de développer ses capacités physiques.



FORCE



SOUPLESSE



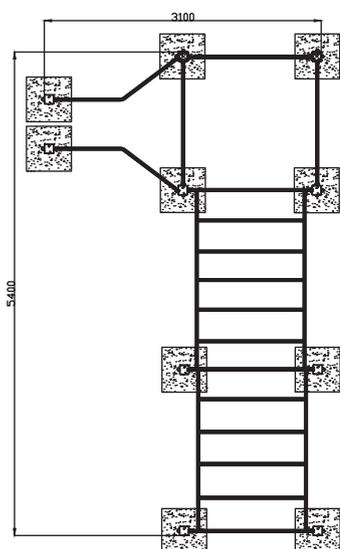
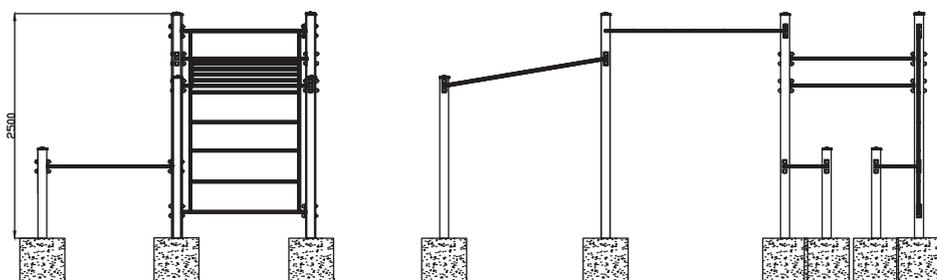
CARDIO

**VISUALISER LE
MOUVEMENT DE
HER-26
Station PMR**



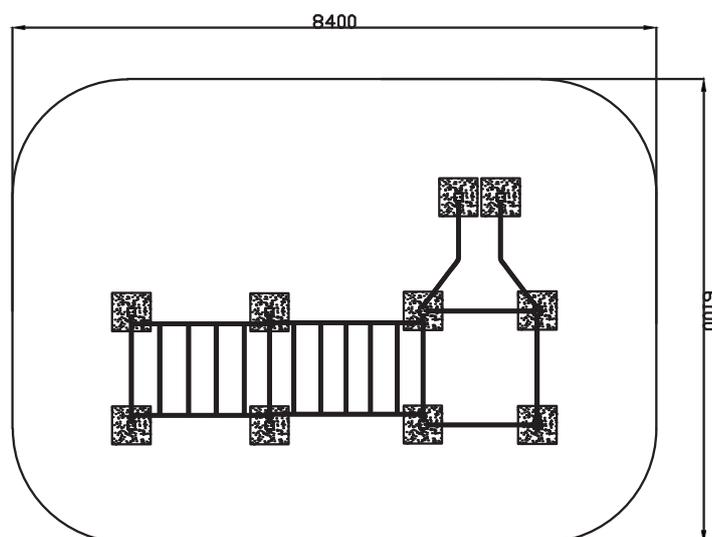


PLAN TECHNIQUE



DONNÉES D'INSTALLATION

Volume de béton utile	1,25 m ³
Profondeur d'ancrage	50 cm
Méthode de fixation	A cheviller
Hauteur de chute libre	2350 mm
Assemblage	À assembler



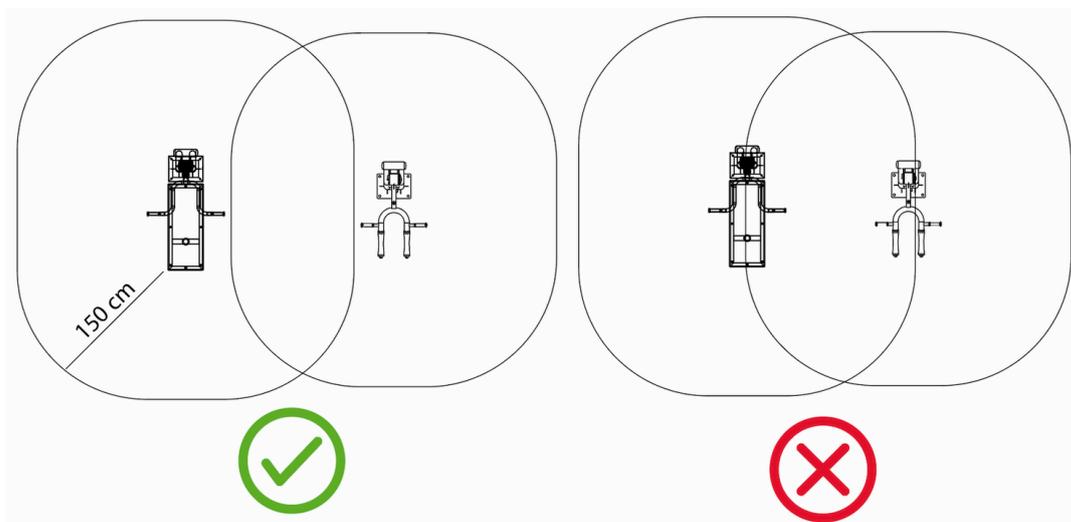
Zone de sécurité - Echelle 1:100



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-26 : **2350 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

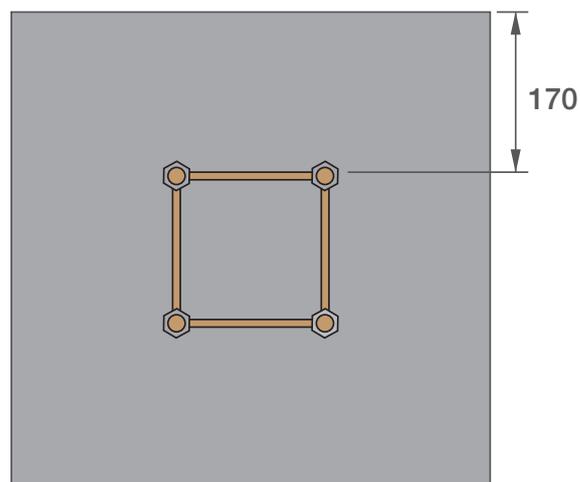
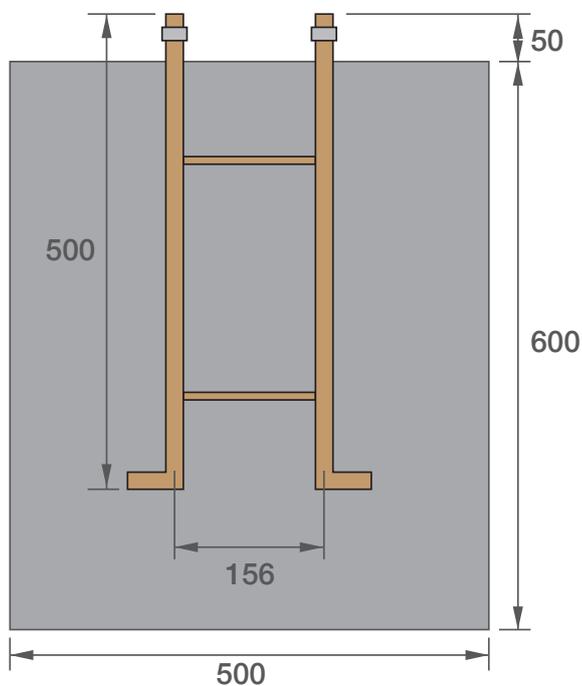


Béton
Dosage : 350kg/m³
Volume : 1,25 m³

*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 fileté 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 fileté.

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.