



HERKULES
FITNESS EN PLEIN AIR

STREET WORKOUT
**MINI BARRES À
POMPES**

HER-14 - FICHE TECHNIQUE





MINI BARRES À POMPES

HER-14

DIMENSIONS	580 x 392 mm
HAUTEUR	220 mm
HAUTEUR CHUTE LIBRE	0 mm
ESPACE NÉCESSAIRE	3580 x 3392 mm
SURFACE ZONE DE SÉCURITÉ	12,14 m ²
TAILLE MINIMUM UTILISATEUR	140 cm
POIDS MAXIMUM UTILISATEUR	150 kg
CAPACITÉ UTILISATEUR	1
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.

Mini Barres à Pompes HER-14 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.

MINI BARRES À POMPES

HER-14



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.



MINI BARRES À POMPES

HER-14



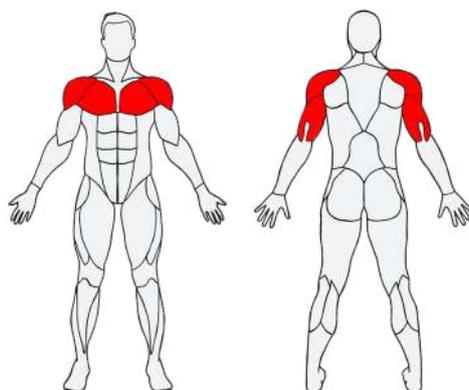
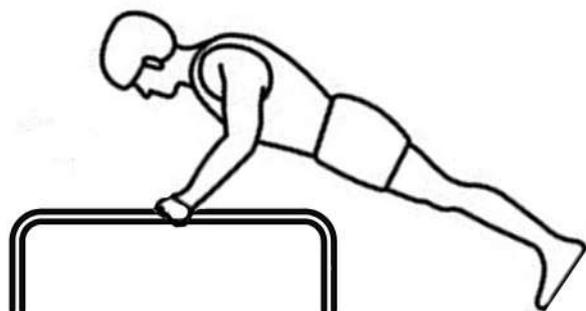
HERKULES

FITNESS EN PLEIN AIR

UTILISATION

Les barres à pompes permettent plusieurs exercices tels que des pompes, des dips etc

Renforcement du haut du corps, y compris les bras et les épaules, les biceps ainsi que les muscles du dos et de l'abdomen.



BÉNÉFICES PHYSIQUES

HER-14 Mini Barres à Pompes permet de développer ses capacités physiques.



FORCE



SOUPLESSE



CARDIO

**VISUALISER LE
MOUVEMENT DE
HER-14
Mini Barres à Pompes**



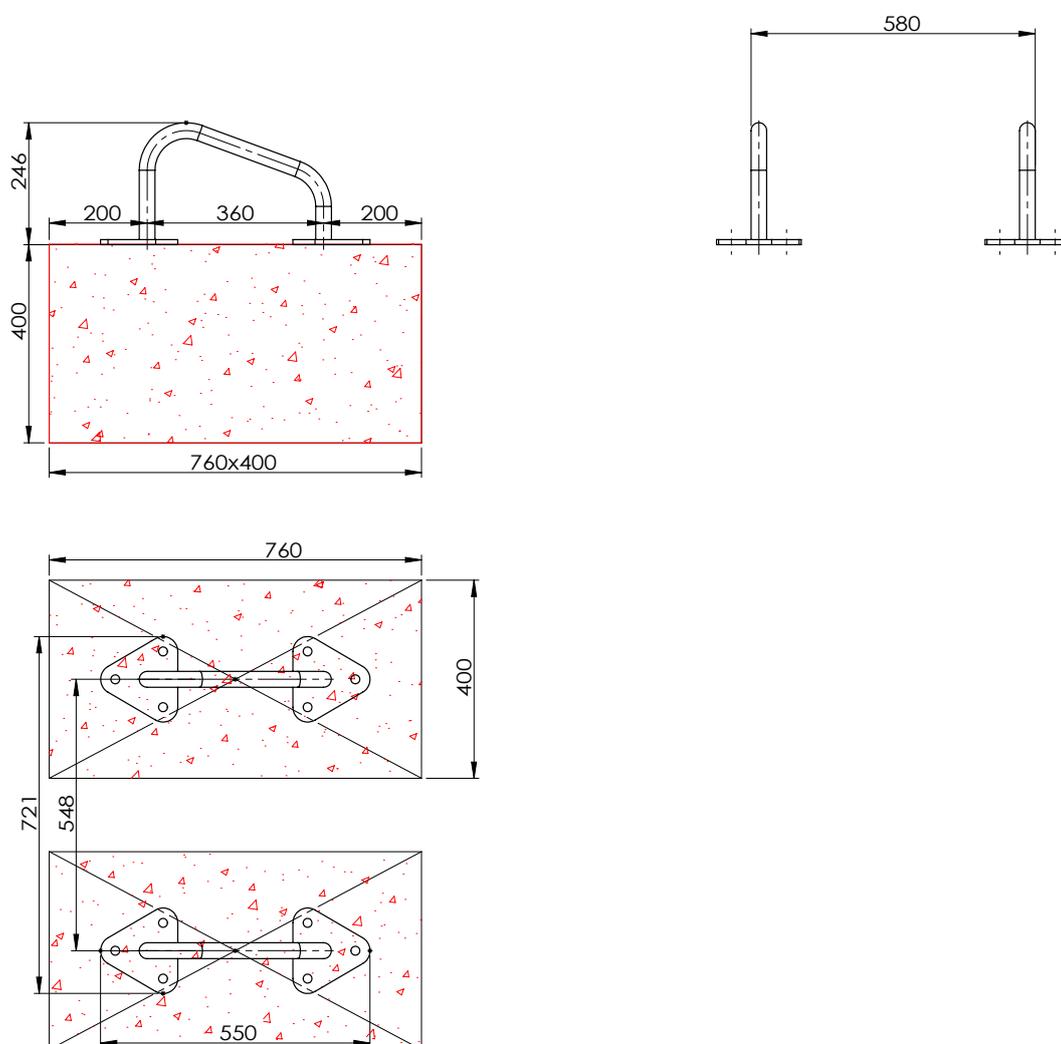
MINI BARRES À POMPES

HER-14



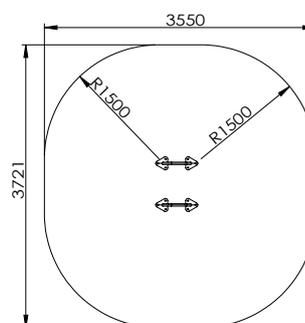
HERKULES
FITNESS EN PLEIN AIR

PLAN TECHNIQUE



DONNÉES D'INSTALLATION

Volume de béton utile	0,12 m3
Profondeur d'ancrage	40 cm
Méthode de fixation	A cheviller
Hauteur de chute libre	0 mm
Assemblage	Pré-assemblé



Zone de sécurité - Echelle 1:100

MINI BARRES À POMPES

HER-14

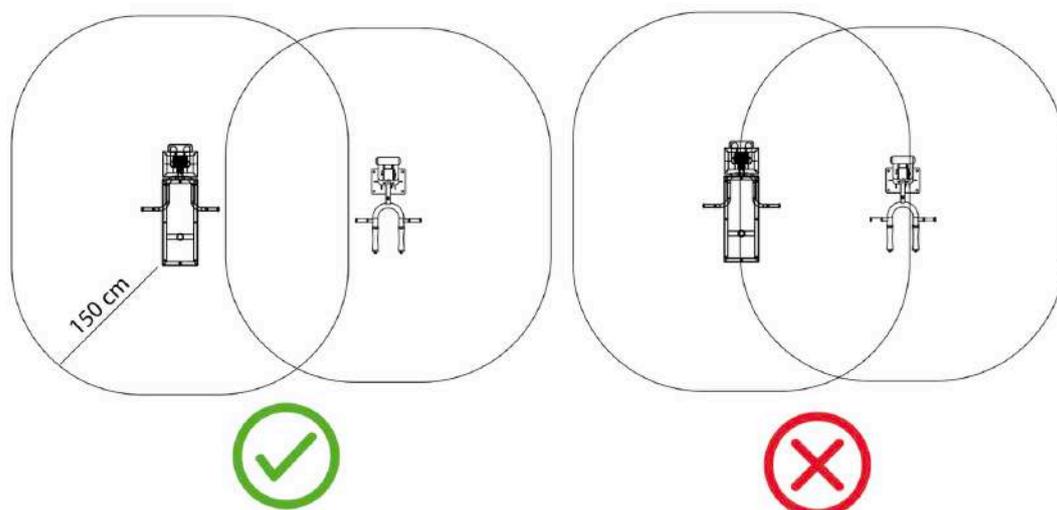


HERKULES
FITNESS EN PLEIN AIR

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-14 : **0 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
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

MINI BARRES À POMPES

HER-14



HERKULES
FITNESS EN PLEIN AIR

MATÉRIEL REQUIS*



2 poseurs



Niveau



Mètre ruban ou autre
outil de mesure



Pioche



Pelle et / ou pelleteuse



Visseuse



Vis à bois



Bois de coffrage



Clé Allen



Clé taille 19 et 27
mm



Bétonnière
ou camion toupie

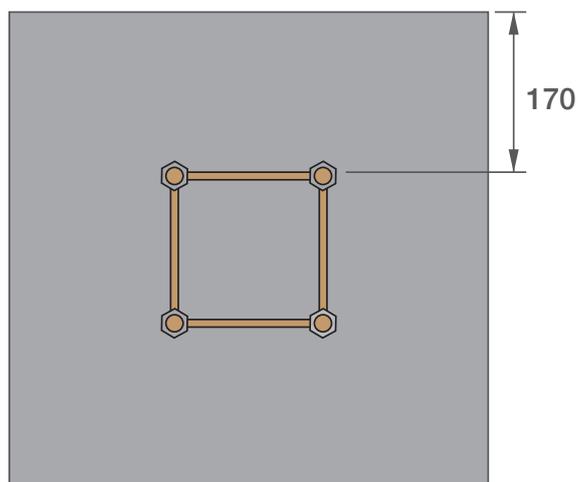
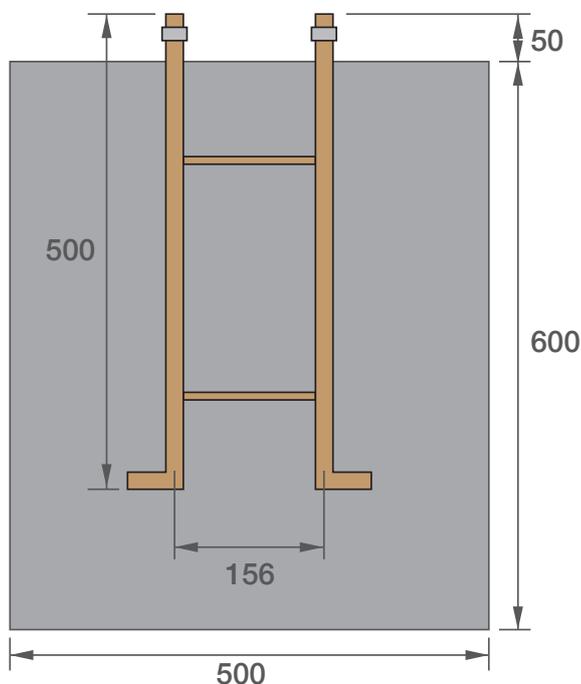


Béton
Dosage : 350kg/m³
Volume : 0,12m³

*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 filetéées.

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.