



**HERKULES**  
FITNESS EN PLEIN AIR

INOX

# SURFEUR + TWISTER + MARCHEUR

SN - 05 + SN - 08 + SN - 09 - FICHE TECHNIQUE





**HERKULES**  
FITNESS EN PLEIN AIR

## **SURFEUR + TWISTER + MARCHEUR**

SN-05+SN-08+SN-09

Niveau de difficulté :



DIMENSIONS	2445 x 798 mm
HAUTEUR	1200 mm
HAUTEUR CHUTE LIBRE	410 mm
ESPACE NÉCESSAIRE	5445 x 3798 mm
SURFACE ZONE DE SÉCURITÉ	20,8 m2
TAILLE MINIMUM UTILISATEUR	140 cm
POIDS MAXIMUM UTILISATEUR	150 kg
CAPACITÉ UTILISATEUR	3
CERTIFICATION	EN16630:2015
GAMME	Inox
CONSTRUCTION	acier inoxydable, caoutchouc

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

Surfeur+Twister+Marcheur SN-05+SN-08+SN-09 est un appareil de Fitness extérieur destiné à une utilisation par le grand public. Cet appareil est conçu en acier inoxydable pour une grande durabilité en extérieur, avec une utilisation intensive.



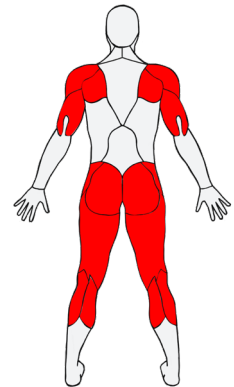
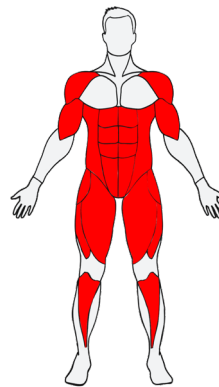
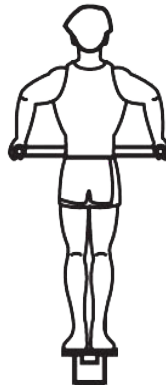
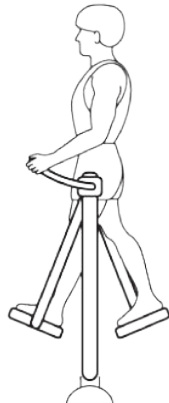
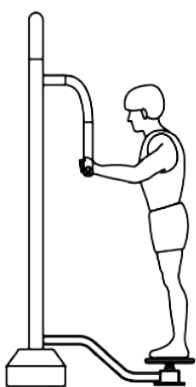
## UTILISATION

**Surfeur:** Tenez les poignées à deux mains et mettez vos pieds sur les cale-pieds. Avec les jambes légèrement pliées, penchez le bassin à droite et à gauche. Gardez le haut du corps immobile. **Twister:** En tenant les barres de maintien, montez sur les roues, pliez légèrement les jambes au niveau des genoux. Gardez votre torse immobile, tournez vos hanches droite et gauche. Pivotez dans un mouvement doux et régulier. **Marcheur:** Tenez la barre à deux mains et mettez vos pieds dans les cale-pieds. Avec les jambes légèrement pliées, poussez vos jambes alternativement vers l'avant puis vers l'arrière comme une marche sur place. Gardez le haut du corps immobile.

Cet exercice permet de développer la mobilité des membres inférieurs, des hanches et de la ceinture abdominale.



**MOBILITÉ**



## BÉNÉFICES PHYSIQUES

SN-05+SN-08+SN-09 Surfeur+Twister+Marcheur permet de développer ses capacités physiques.



**MOBILITÉ**



**COORDINATION**



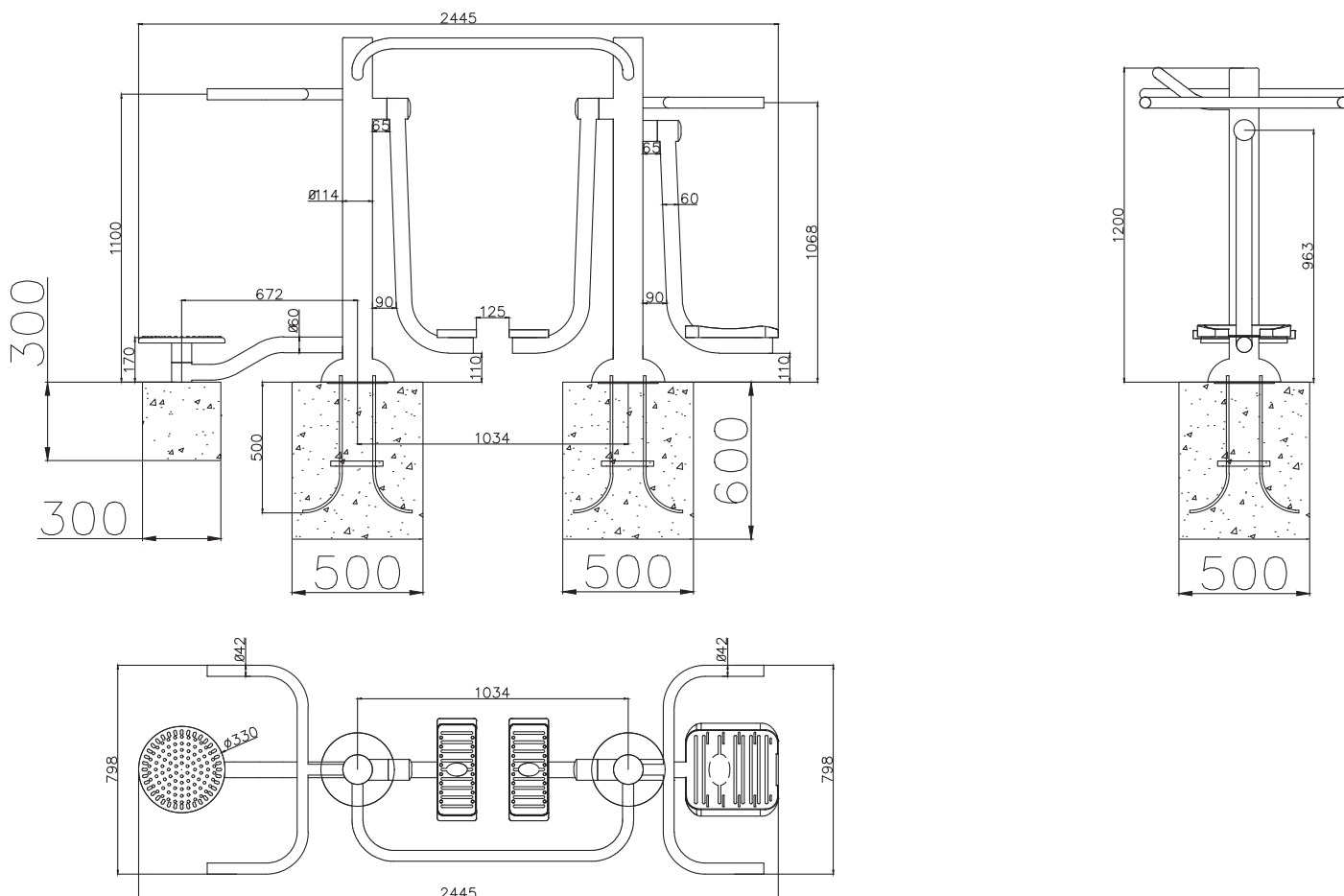
**ÉQUILIBRE**

**VISUALISER LE  
MOUVEMENT DE  
SN-05+SN-08+SN-09**



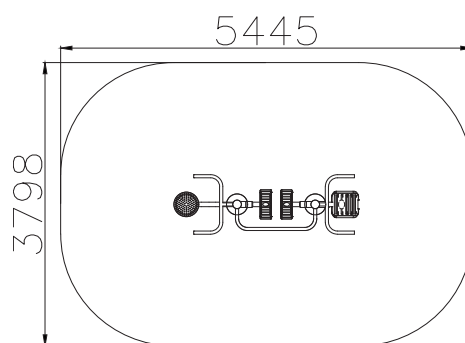


### PLAN TECHNIQUE



### DONNÉES D'INSTALLATION

Volume de béton utile	0,32 m3
Profondeur d'ancrage	60 cm
Méthode de fixation	A cheviller
Hauteur de chute libre	410 mm
Assemblage	À assembler



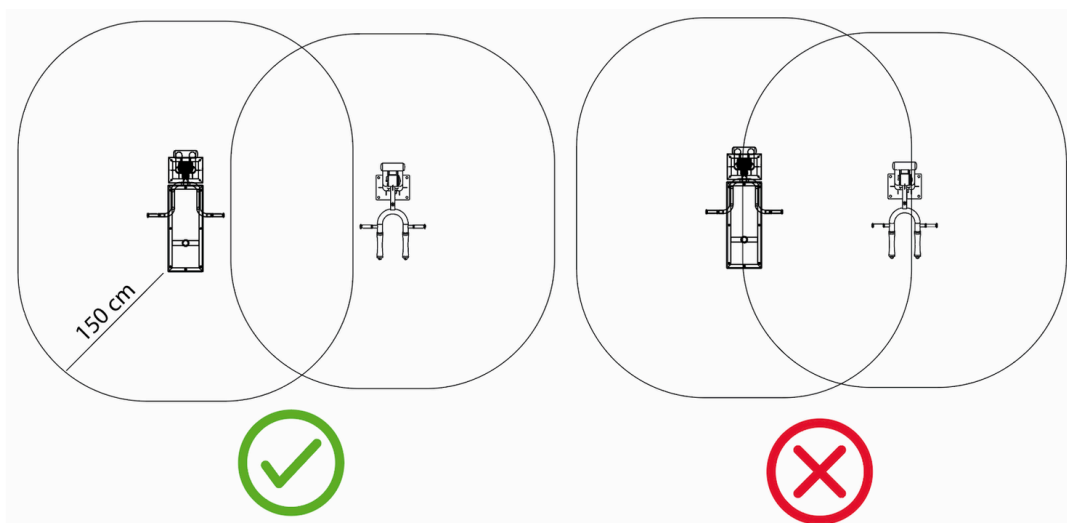
Zone de sécurité - Echelle 1:100



## 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, CLÔTURES, ARBRES...



HAUTEUR DE CHUTE LIBRE SN-05+SN-08+SN-09 : **410MM**

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



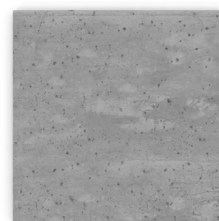
Clé Allen



Clé taille 19 et 27  
mm



Bétonnière  
ou camion toupie

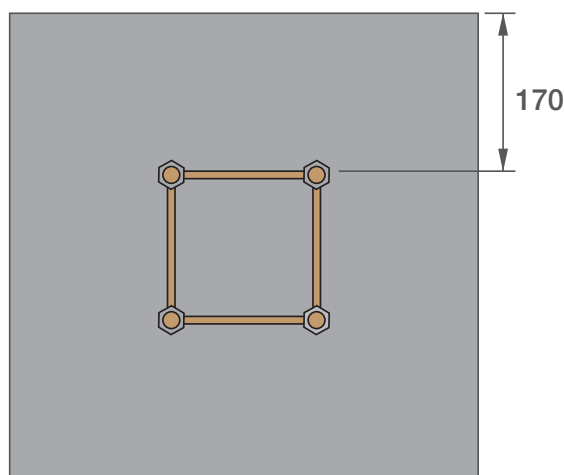
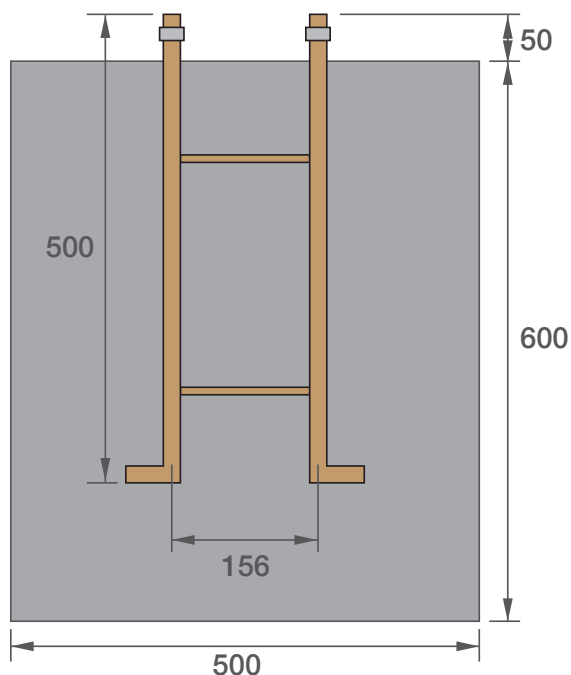


Béton  
Dosage : 350kg/m<sup>3</sup>  
Volume : 0,32m<sup>3</sup>

\*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



## TABOURET D'ANCRAGE

Réaliser les fouilles aux dimensions indiquées en page 4.

Réaliser un coffrage pour une belle finition. S'assurer du niveau du coffrage.

Fixer le tabouret d'ancrage au coffrage en s'assurant d'avoir 5cm de filetage dépassant à la surface.

Couler le béton dosé à 350kg/m<sup>3</sup> dans le trou et laisser sécher le temps indiqué par le fabricant.

Une fois sec, présenter l'agrès sur les vis et boulonner fermement.

## SPIT OU TIGE FILETÉE

Afin d'installer les appareils sur un massif ou dalle béton déjà existants, vous pouvez utiliser des vis à expansion de type Spit ou des tiges filetées.

Présenter le pied de l'agrès et repérer l'emplacement des trous.

Percer avec un foret diamètre 18mm.

Utiliser des vis à expansions ou des tiges filetées avec de la colle pour scellement chimique.

Présenter l'agrès et boulonner fermement.