



HERKULES

FITNESS EN PLEIN AIR

STREET WORKOUT **STATION CROSS TRAINING**

HER-01 - FICHE TECHNIQUE





STATION CROSS TRAINING

HER-01

DIMENSIONS	5837 x 3890 mm
HAUTEUR	3628 mm
HAUTEUR CHUTE LIBRE	1400 mm
ESPACE NÉCESSAIRE	8837 x 6890 mm
SURFACE ZONE DE SÉCURITÉ	61 m2
TAILLE MINIMUM UTILISATEUR	140 cm
POIDS MAXIMUM UTILISATEUR	150 kg
CAPACITÉ UTILISATEUR	11
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 Cross Training HER-01 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 CROSS TRAINING

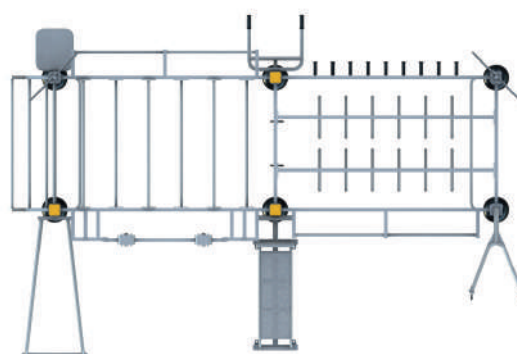


HERKULES

FITNESS EN PLEIN AIR

HER-01

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 CROSS TRAINING

HER-01



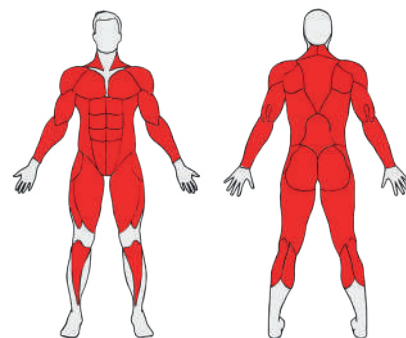
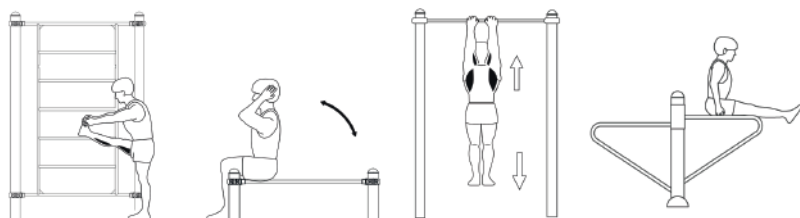
HERKULES

FITNESS EN PLEIN AIR

UTILISATION

La Station Cross Training est une des stations de travail les plus avancées avec un banc à abdos, des roues suspendues, des échelles, des barres parallèles, un siège et un mur de balle.

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.



BÉNÉFICES PHYSIQUES

HER-01 Station Cross Training permet de développer ses capacités physiques.



FORCE



SOUPLESSE



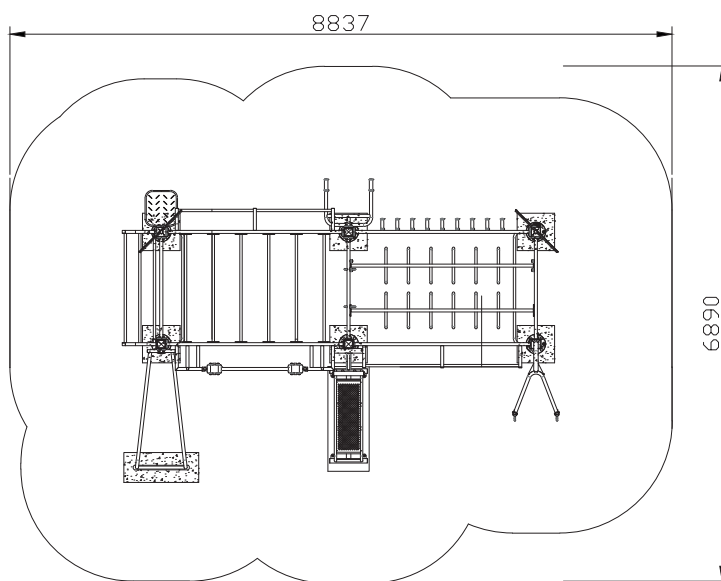
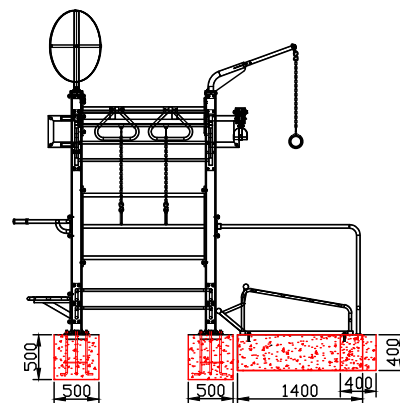
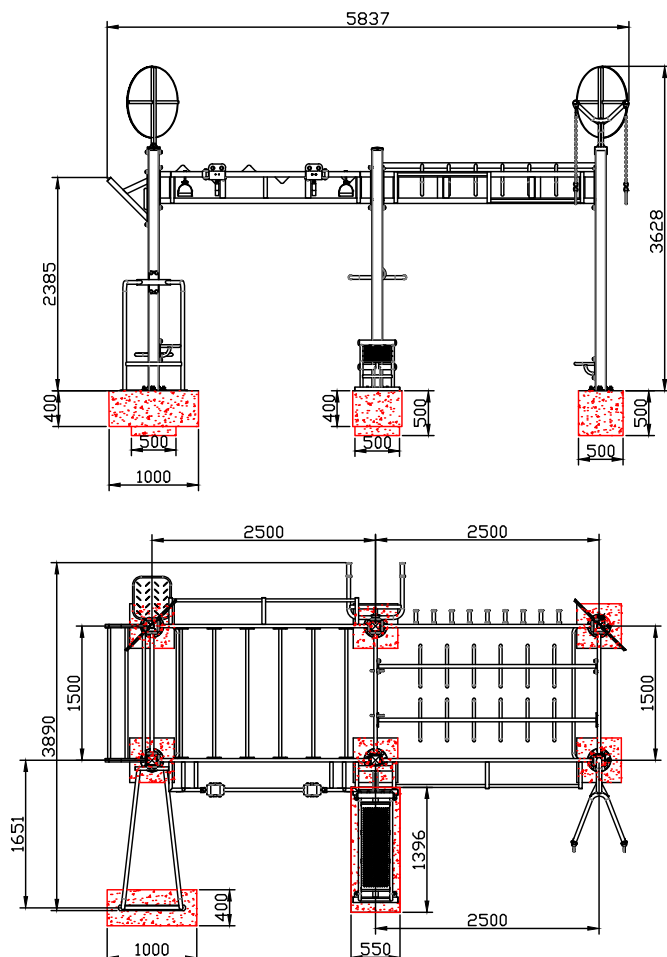
CARDIO

**VISUALISER LE
MOUVEMENT DE
HER-01
Station Cross Training**





PLAN TECHNIQUE



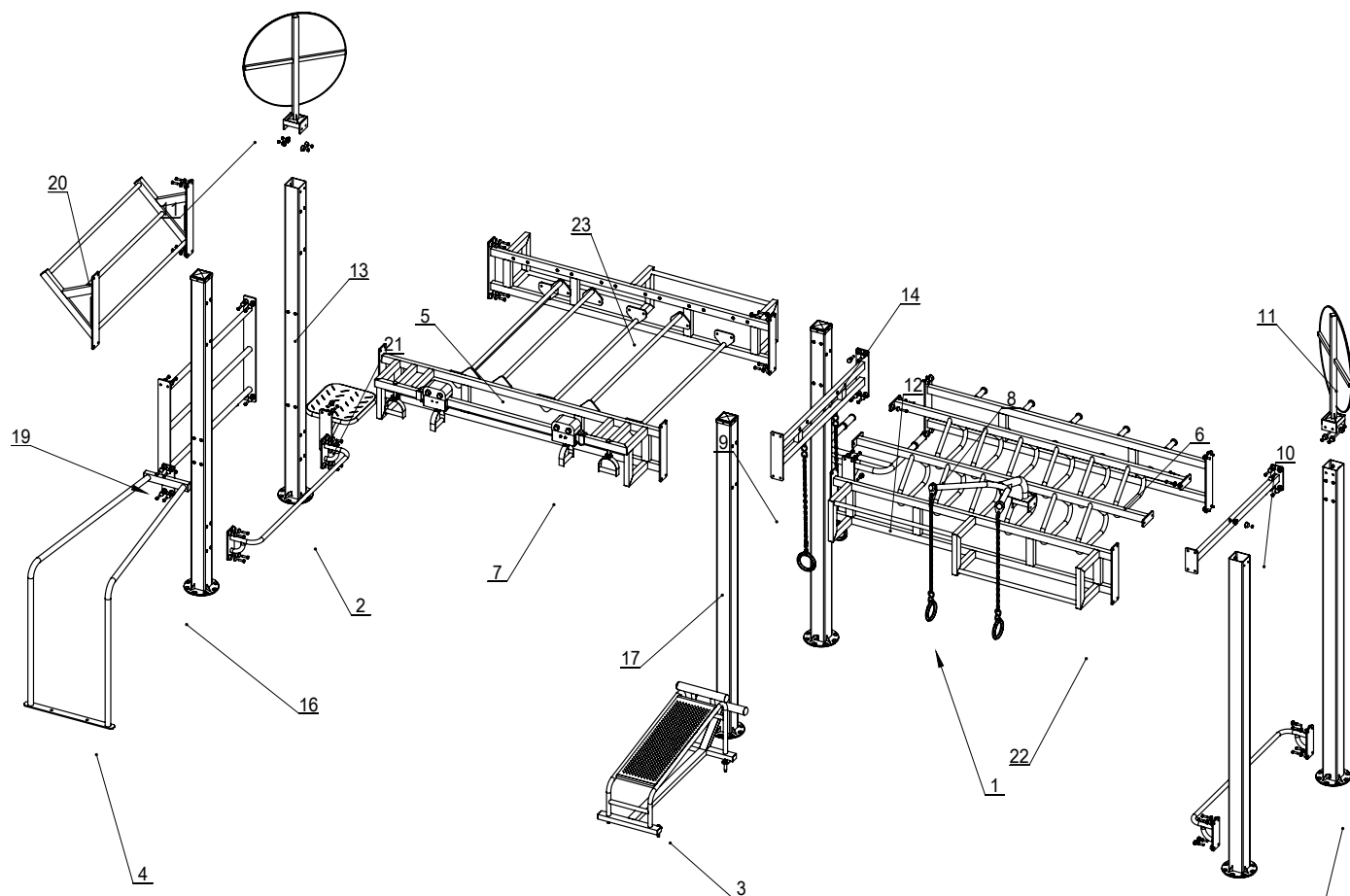
DONNÉES D'INSTALLATION

Volume de béton utile	1,37 m ³
Profondeur d'ancrage	60 cm
Méthode de fixation	A cheviller
Hauteur de chute libre	1400 mm
Assemblage	À assembler

Zone de sécurité - Echelle 1:100



INVENTAIRE



NO.	Nom de l'élément	
1	Anneaux	
2	Barre à pompes	
3	Banc à abdos	
4	Barres Parallèles	
5	Barre d'échelle horizontale	
6	Poignées de tractions	
7	Barre à traction coulissante	
8	Pont de singe	
9	Barre transversale	
10	Barre transversale - 2	
11	Panneau cible rond	
12	Composant transversal	
13	Poteau -1	
14	Poteau - 2	
15	Poteau - 3	
16	Poteau - 4	
17	Poteau - 5	
18	Poteau - 6	
19	Espalier	
20	Espalier incliné	
21	Siège	
22	Barre horizontale	
23	Barre horizontale -2	

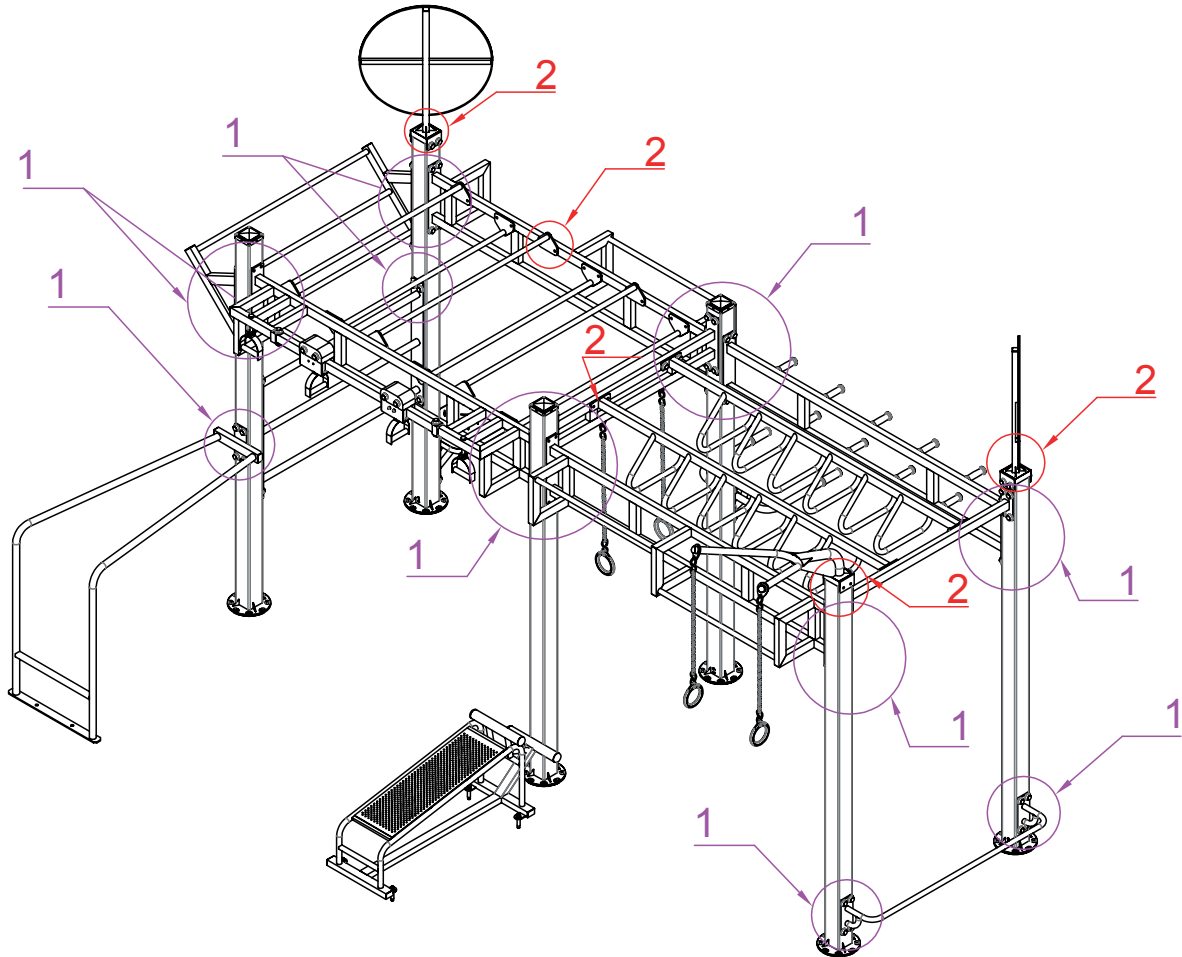
STATION CROSS TRAINING

HER-01



HERKULES
FITNESS EN PLEIN AIR

ASSEMBLAGE



ASSEMBLAGE 1		PCS
Cache vis - 1		88
Rondelle plate M12		
Boulon M12x40		
Cache vis - 2		

ASSEMBLAGE 2		PCS
Cache vis - 1		40
Rondelle plate M12		
Boulon M12x40		
Cache vis - 2		

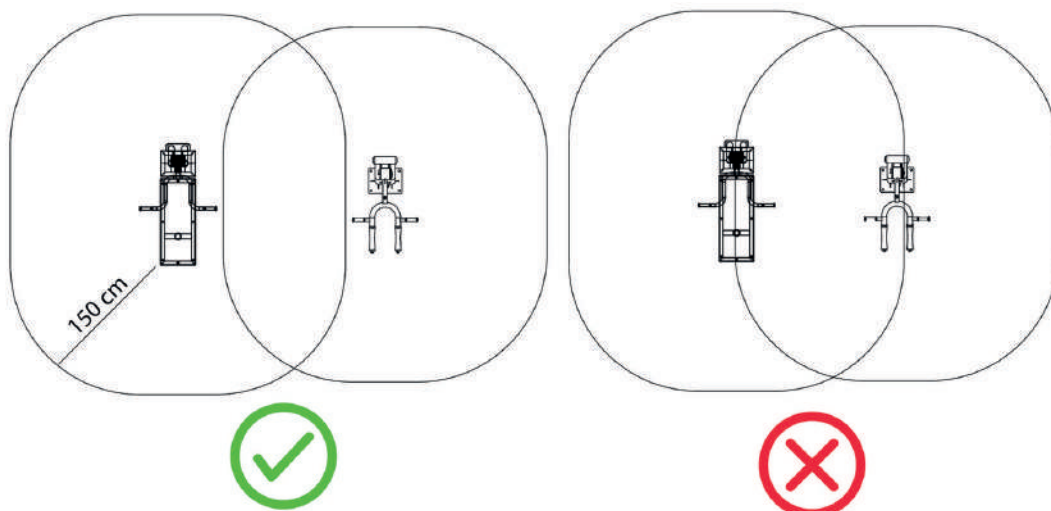
TOT: 128



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-01 : **1400 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

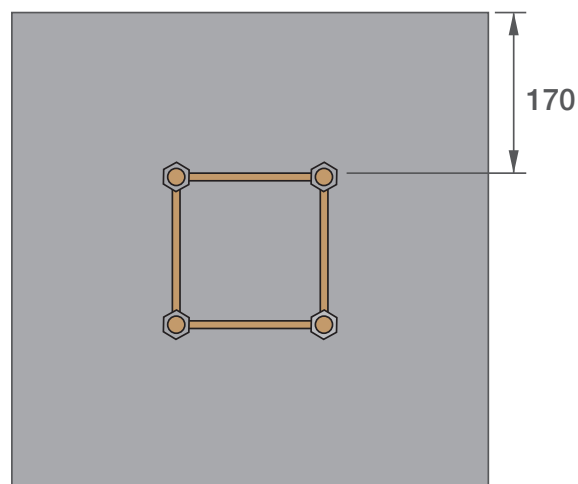
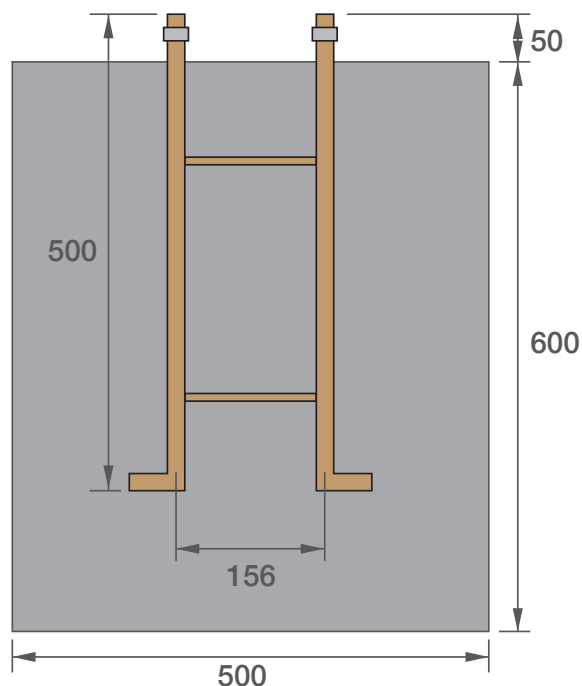


Béton
Dosage : 350kg/m³
Volume : 1,37m³

*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.