



**HERKULES**  
FITNESS EN PLEIN AIR

# STREET WORKOUT **STATION SNAKE**

HER-11 - FICHE TECHNIQUE





## STATION SNAKE

HER-11

DIMENSIONS	5000 x 3150 mm
HAUTEUR	2425 mm
HAUTEUR CHUTE LIBRE	2362 mm
ESPACE NÉCESSAIRE	8000 x 6760 mm
SURFACE ZONE DE SÉCURITÉ	41,5 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 Snake HER-11 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 SNAKE

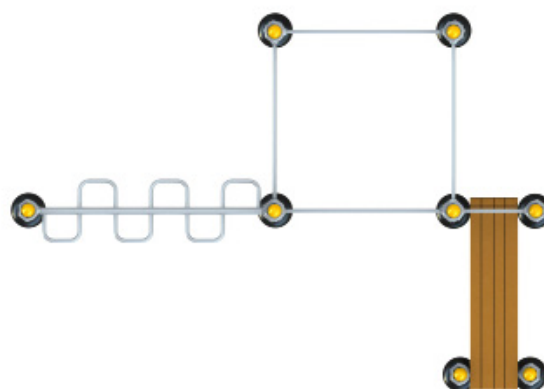
HER-11



**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 SNAKE

HER-11



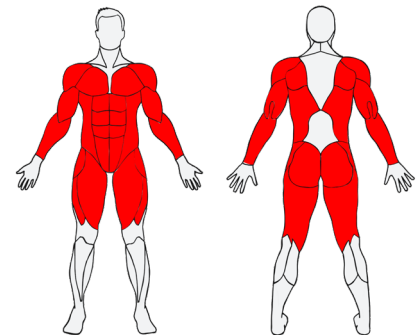
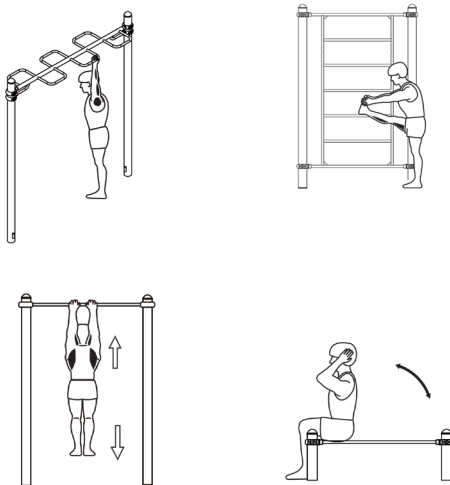
**HERKULES**

FITNESS EN PLEIN AIR

## UTILISATION

La Station Snake est un appareil Street Workout très compact pour un entraînement de type crossfit avec un banc abdos, des barres de traction, une snake bar et une échelle verticale. Elle permet une multitude d'exercices adaptés à votre force.

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-11 Station Snake permet de développer ses capacités physiques.



FORCE



SOUPLESSE



CARDIO

**VISUALISER LE  
MOUVEMENT DE  
HER-11  
Station Snake**



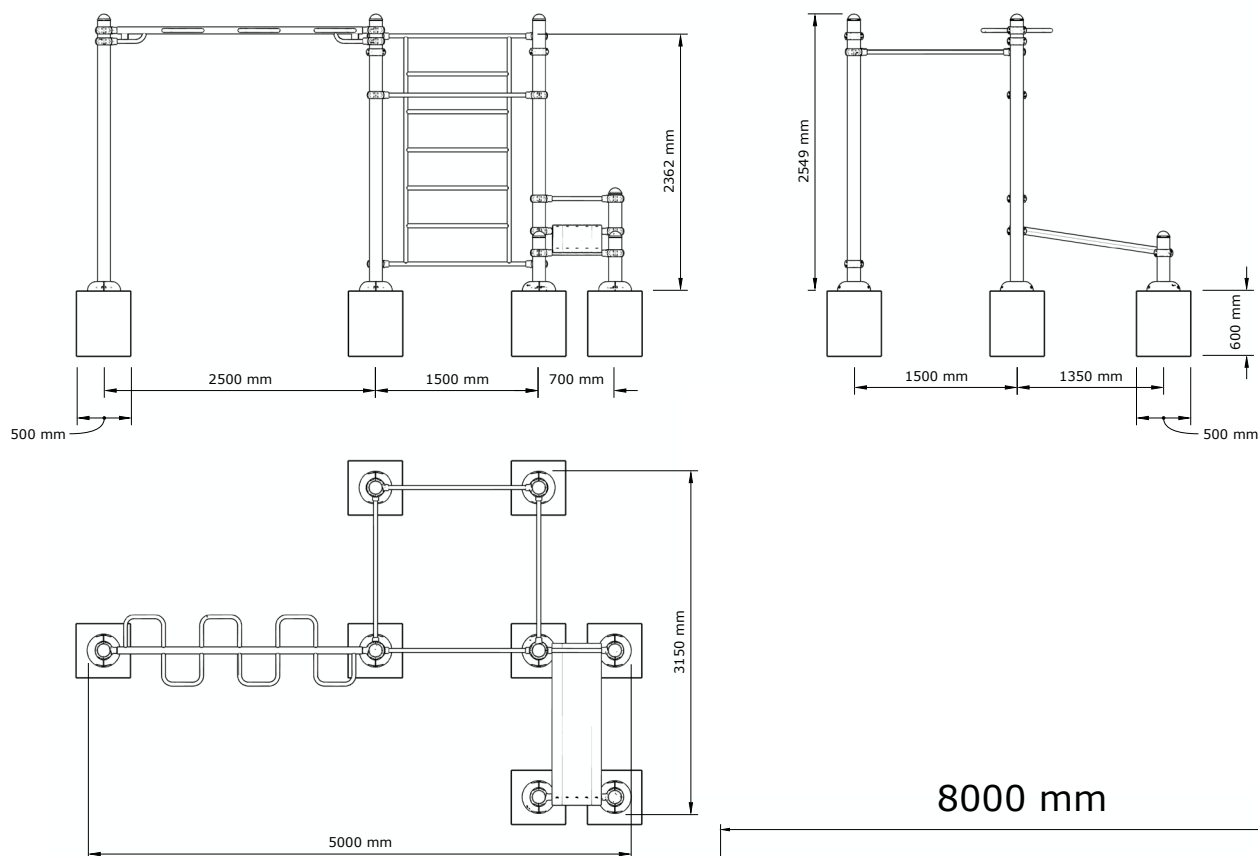
# STATION SNAKE

HER-11



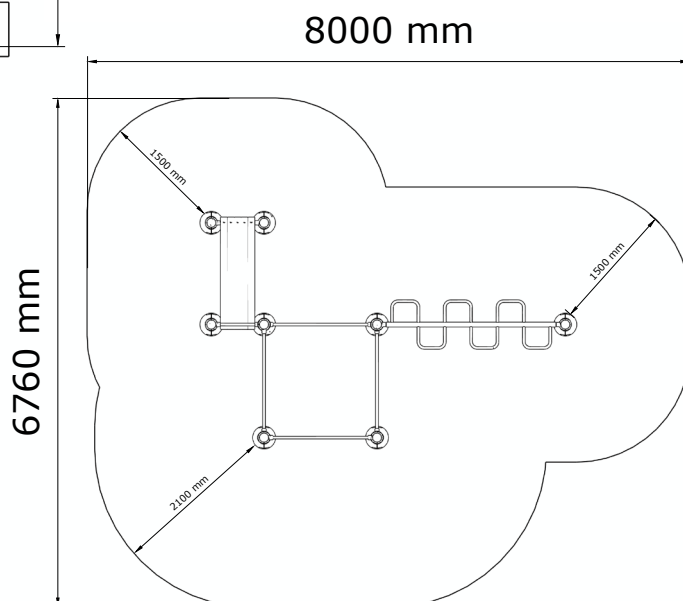
**HERKULES**  
FITNESS EN PLEIN AIR

## PLAN TECHNIQUE



## DONNÉES D'INSTALLATION

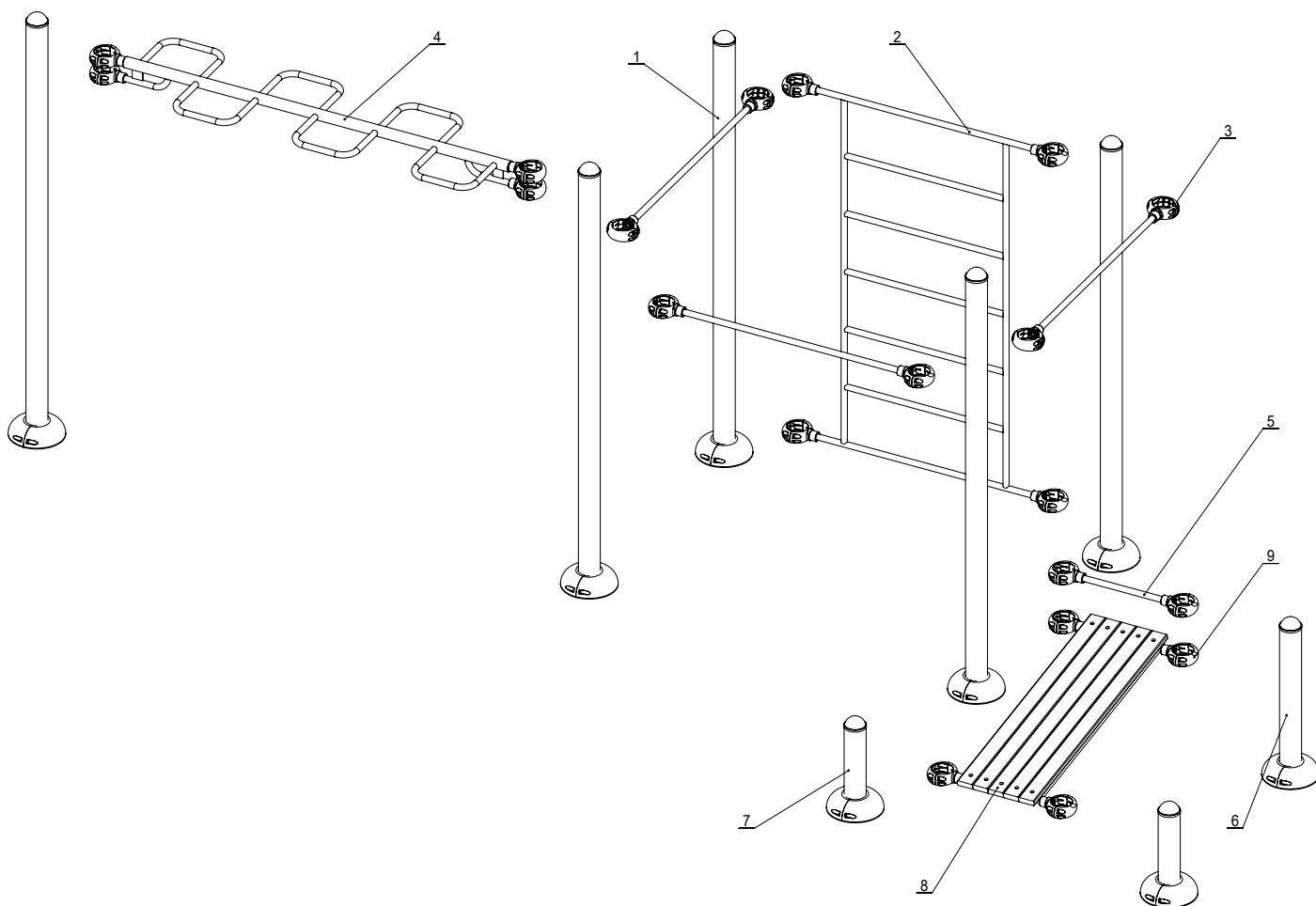
Volume de béton utile	1,00 m <sup>3</sup>
Profondeur d'ancrage	50 cm
Méthode de fixation	A cheviller
Hauteur de chute libre	2362 mm
Assemblage	À assembler



Zone de sécurité - Echelle 1:100



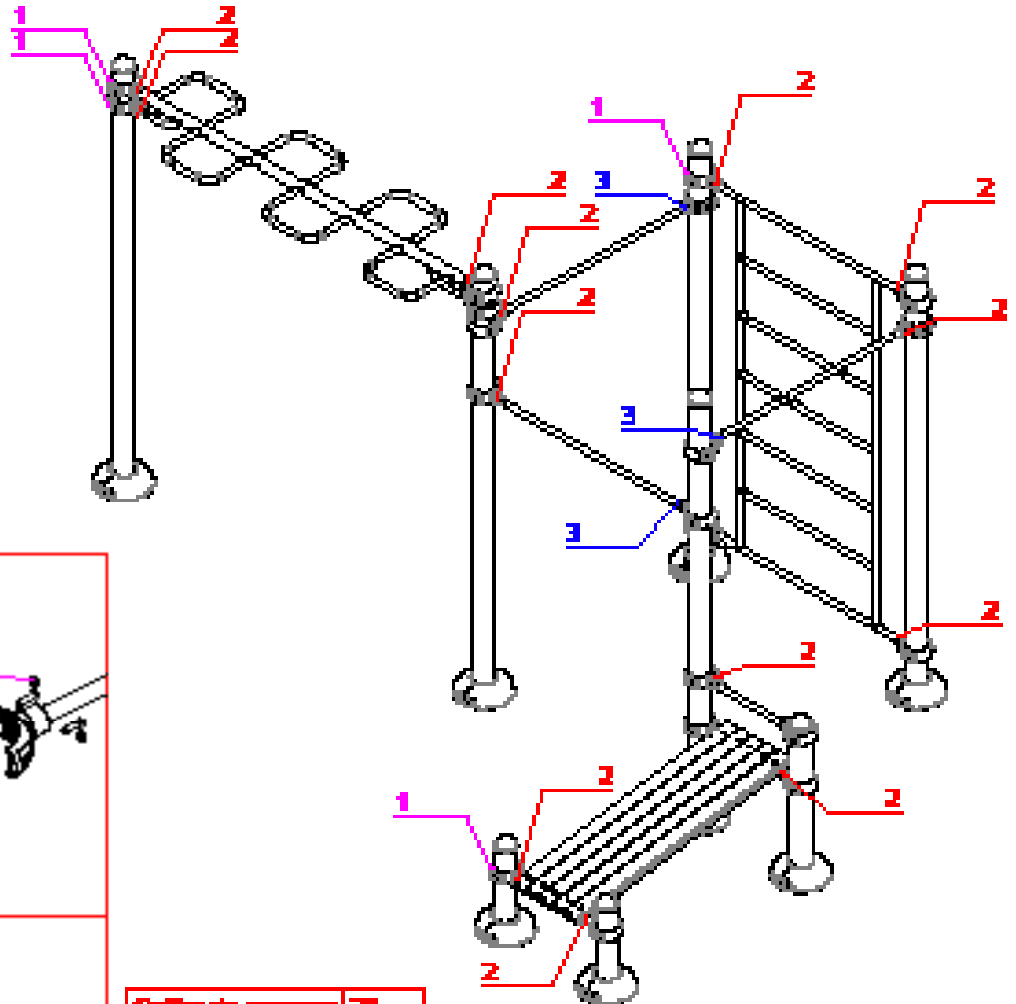
### INVENTAIRE



NO.	Nom de l'élément	Quantité
1	Poteau	5
2	Barre horizontale	1
3	Barre horizontale (32x1500)	3
4	Snake	1
5	Barre - banc	1
6	Poteau moyen - banc	1
7	Poteau petit - banc	2
8	Banc à abdos	1
9	Collier de serrage - banc	4



### ASSEMBLAGE



**ASSEMBLAGE 1**

Écrou de blocage M10  
 Collier de serrage - B  
 Joint isolateur de collier de serrage  
 Collier de serrage - B  
 Écrou isolant M10x60

Méthode de connexion du collier de serrage et du périmètre

---

**ASSEMBLAGE 2**

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

Méthode de connexion d'une barre tétraédrique et de collier de serrage

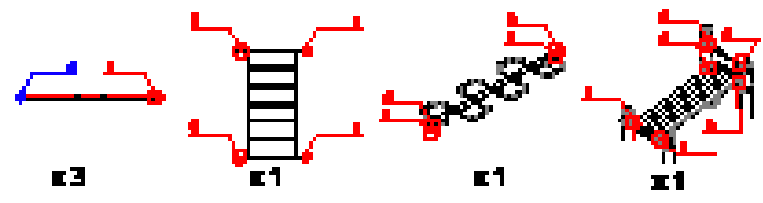
---

**ASSEMBLAGE 3**

Barre rectangulaire  
 Collier de serrage - B  
 Rondelle plate M10  
 Rondelle élastique M10  
 Écrou M10x60

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

Collier de serrage: 20

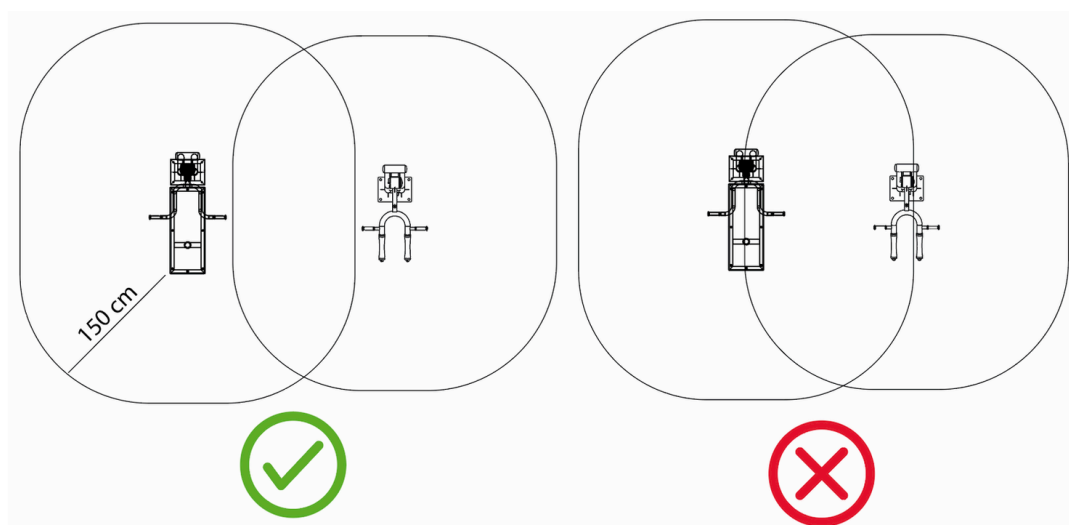




### IMPLANTATION



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-11 : **2362 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 pelleteuse



Visseuse



Vis à bois



Bois de coffrage



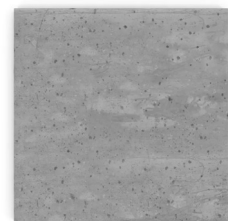
Clé Allen



Clé taille 19 et 27  
mm



Bétonnière  
ou camion toupie

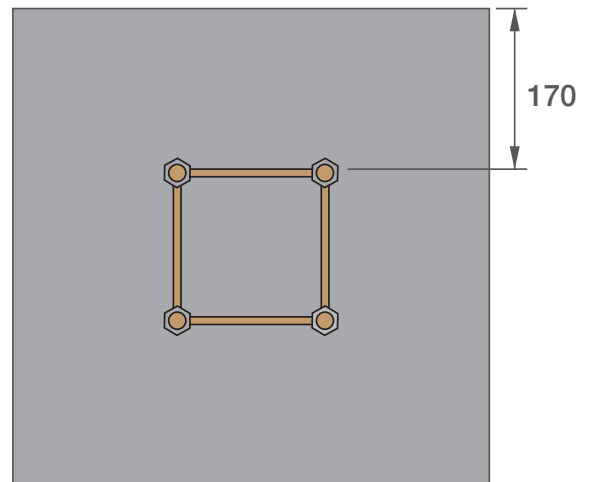
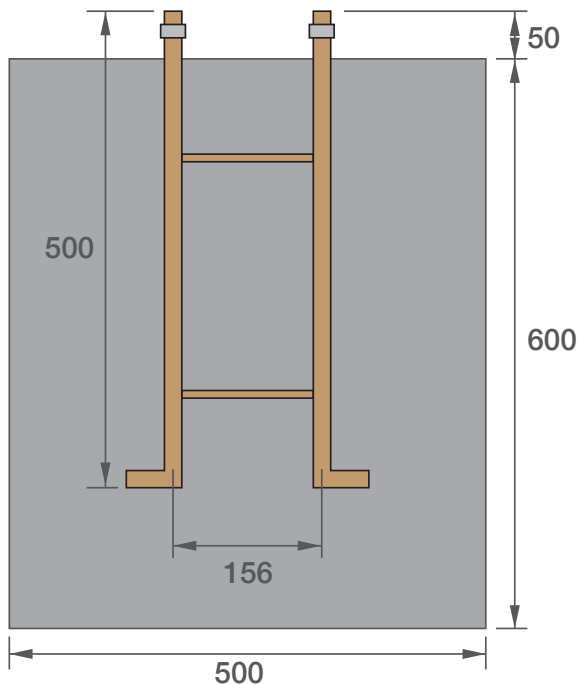


Béton  
Dosage : 350kg/m<sup>3</sup>  
Volume : 1,00m<sup>3</sup>

\*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



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

## FONDATIONS

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.