



**HERKULES**

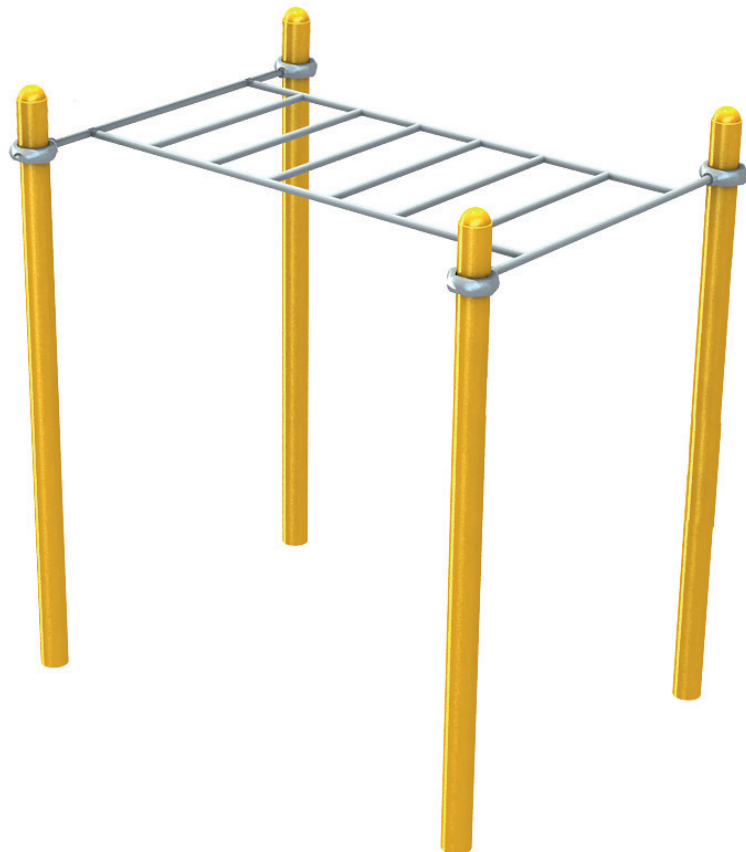
FITNESS EN PLEIN AIR

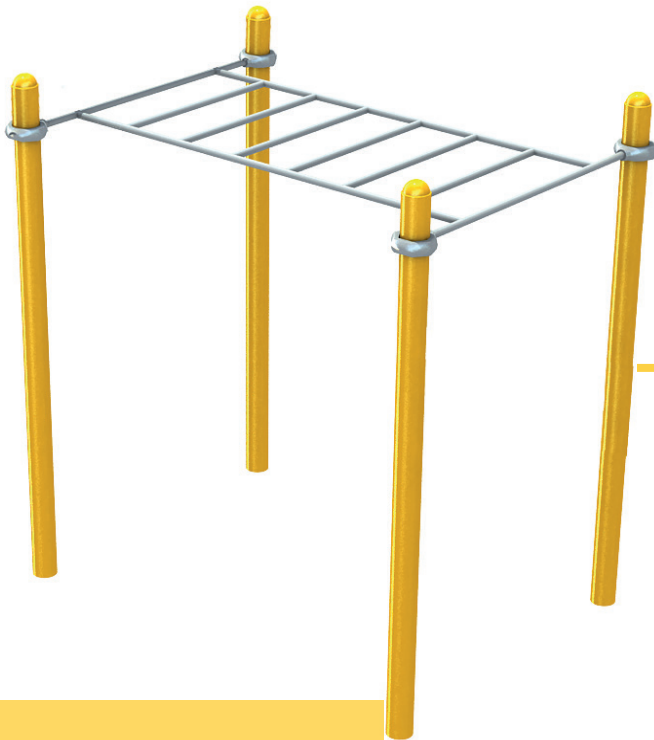
STREET WORKOUT

**ÉCHELLE**

**HORIZONTALE**

HER-19 - FICHE TECHNIQUE





## ÉCHELLE HORIZONTALE

HER-19

DIMENSIONS	2400 x 1800 mm
HAUTEUR	2554 mm
HAUTEUR CHUTE LIBRE	Ajustable
ESPACE NÉCESSAIRE	2400 x 4800 mm
SURFACE ZONE DE SÉCURITÉ	25,92 m2
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.

Échelle Horizontale HER-19 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.

# ÉCHELLE HORIZONTALE

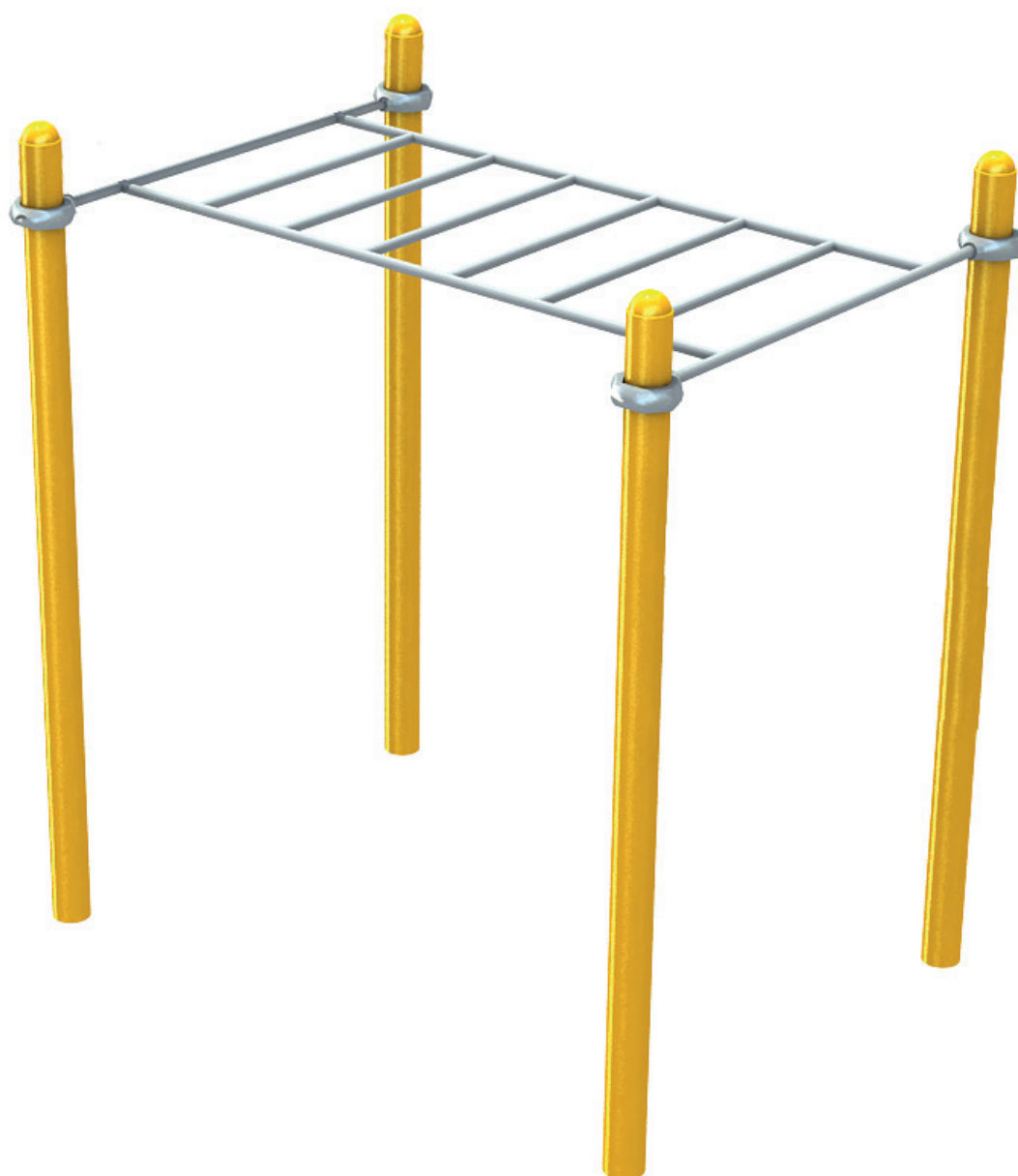
HER-19



**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.



# ÉCHELLE HORIZONTALE

HER-19



**HERKULES**

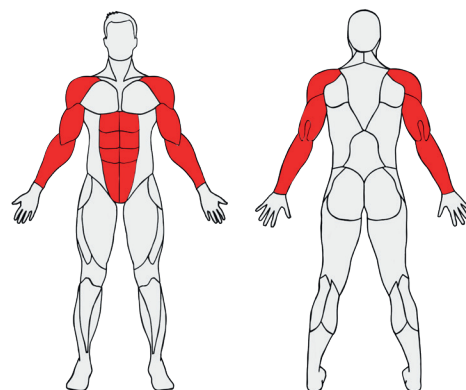
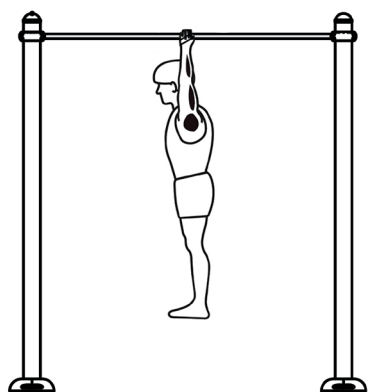
FITNESS EN PLEIN AIR

## UTILISATION

Une échelle à l'allure simple mais offrant de multiples possibilités : tractions, passage suspendu, pompes à l'envers... à vous de composer votre entraînement Street Workout !

Placez-vous à une extrémité de l'échelle. Sautez pour saisir la barre de façon à être en suspension par les mains. Avancez jusqu'à l'autre extrémité de l'échelle en saisissant les barres l'une après l'autre.

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-19 Échelle Horizontale permet de développer ses capacités physiques.



FORCE



SOUPLESSE



CARDIO

**VISUALISER LE  
MOUVEMENT DE  
HER-19  
Échelle Horizontale**



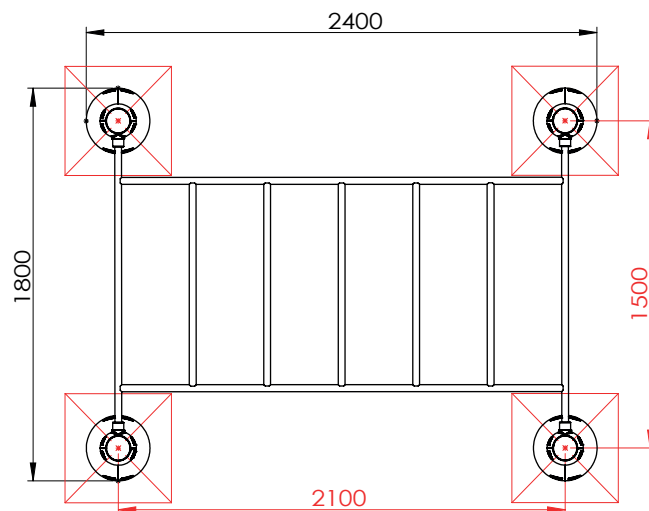
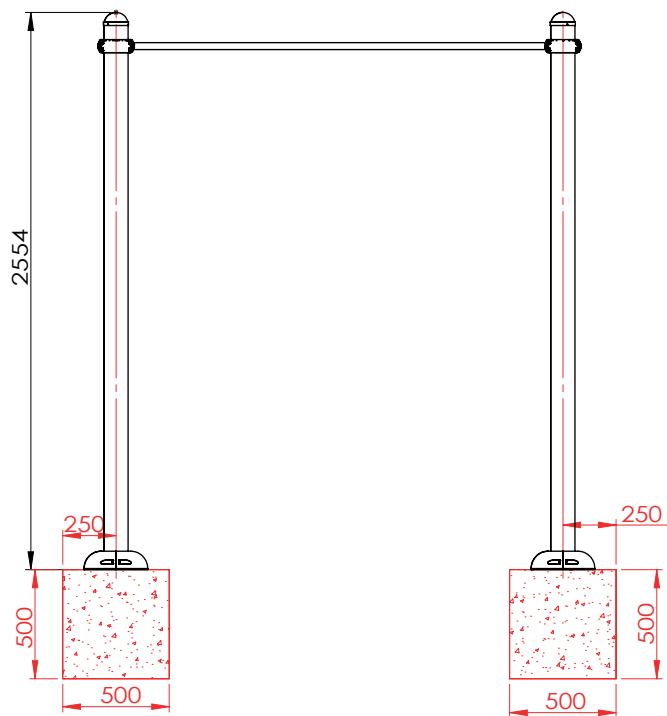
# ÉCHELLE HORIZONTALE

HER-19



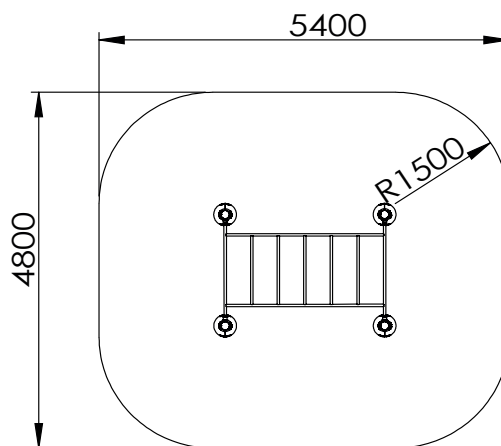
**HERKULES**  
FITNESS EN PLEIN AIR

## PLAN TECHNIQUE



## DONNÉES D'INSTALLATION

Volume de béton utile	0,50 m3
Profondeur d'ancrage	50 cm
Méthode de fixation	A cheviller
Hauteur de chute libre	Ajustable
Assemblage	À assembler



Zone de sécurité - Echelle 1:100

# ÉCHELLE HORIZONTALE

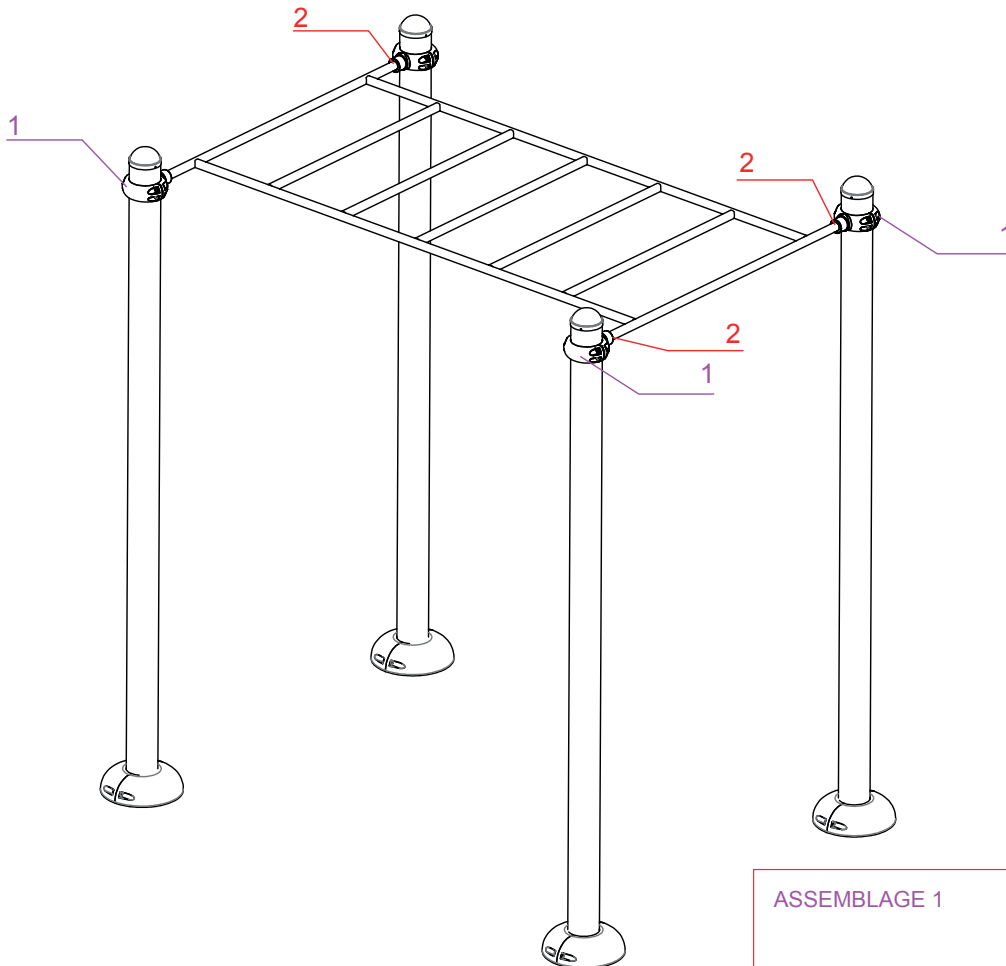
HER-19



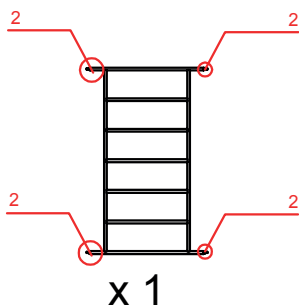
## HERKULES

FITNESS EN PLEIN AIR

### PLAN TECHNIQUE



Collier de serrage : 4



#### ASSEMBLAGE 1

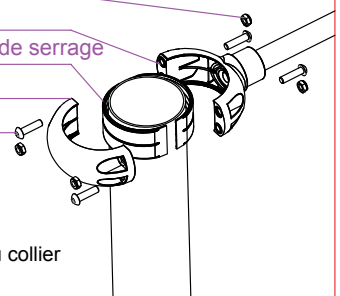
Écrou de blocage M10

Collier de serrage - B

Joint intérieur de collier de serrage

Collier de serrage - B

Boulon antivol M10x40



Méthode de connexion du collier de serrage et du poteau

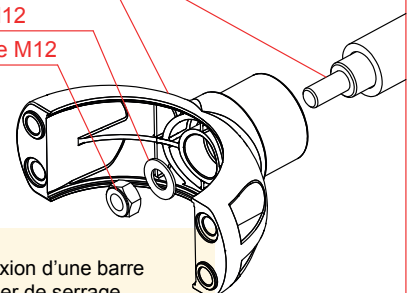
#### ASSEMBLAGE 2

Barre tubulaire

Collier de serrage - B

Rondelle plate M12

Écrou de blocage M12



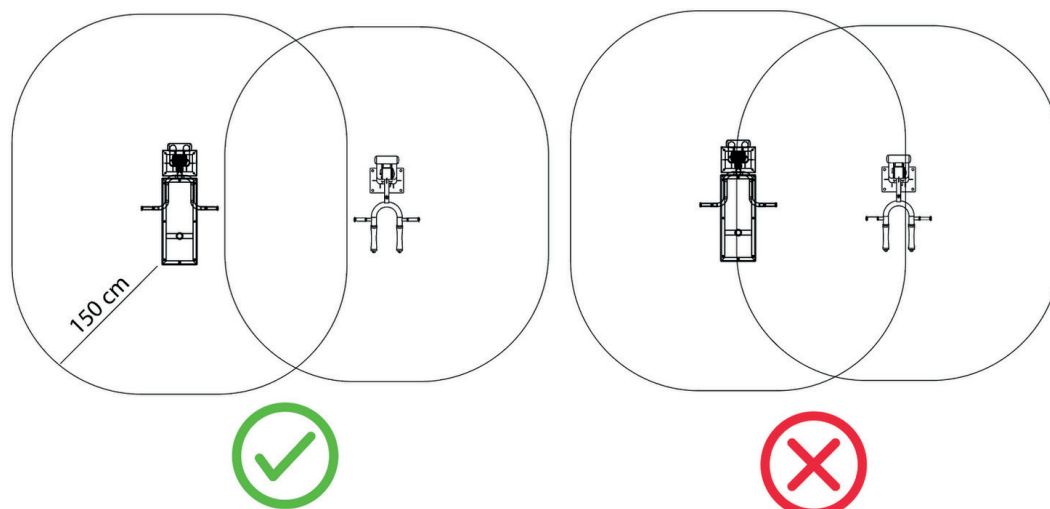
Méthode de connexion d'une barre tubulaire et du collier de serrage



### 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-19 : **AJUSTABLE**

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

# ÉCHELLE HORIZONTALE

HER-19



**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



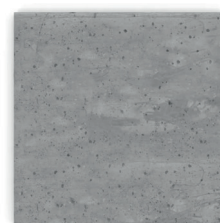
Clé Allen



Clé taille 19 et 27  
mm



Bétonnière  
ou camion toupie



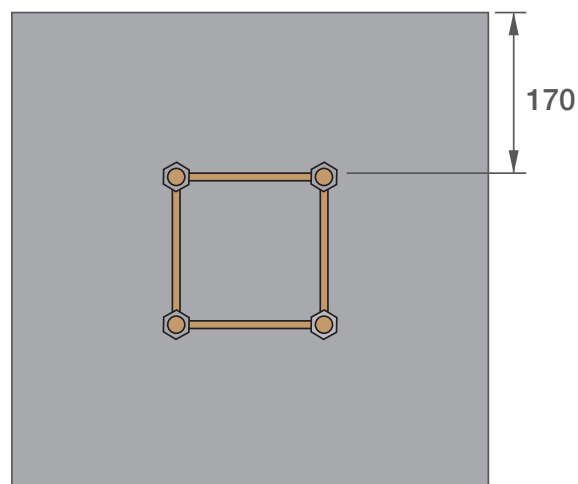
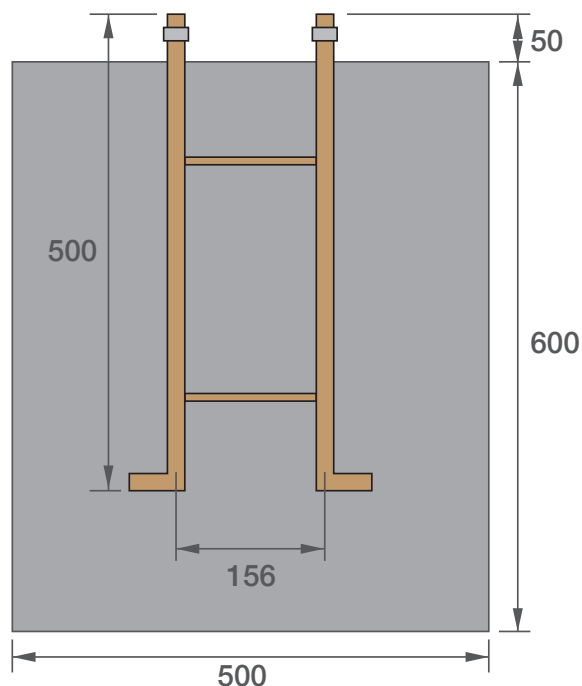
Béton  
Dosage : 350kg/m<sup>3</sup>  
Volume : 0,50m<sup>3</sup>

\*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.

### 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.