



**HERKULES**  
FITNESS EN PLEIN AIR

# STREET WORKOUT **SET ABDOS**

HER-13 - FICHE TECHNIQUE





## SET ABDOS

HER-13

DIMENSIONS	3780 x 1493 mm
HAUTEUR	2512 mm
HAUTEUR CHUTE LIBRE	1328 mm
ESPACE NÉCESSAIRE	6780 x 4493 mm
SURFACE ZONE DE SÉCURITÉ	30,46 m2
TAILLE MINIMUM UTILISATEUR	140 cm
POIDS MAXIMUM UTILISATEUR	150 kg
CAPACITÉ UTILISATEUR	3
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.

Set Abdos HER-13 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.

# SET ABDOS

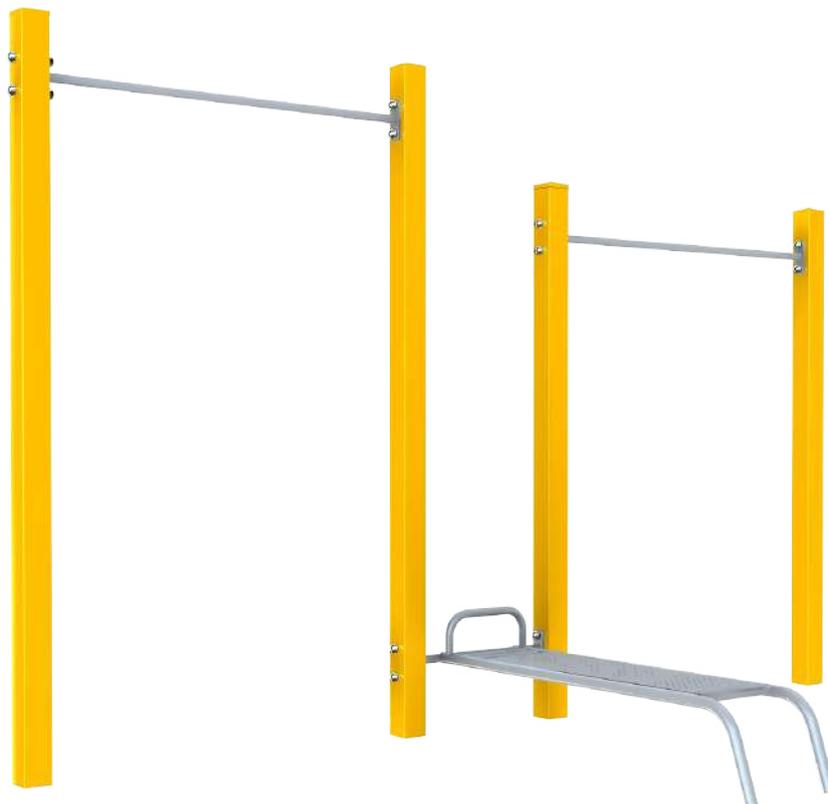
HER-13



**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.



# SET ABDOS

HER-13



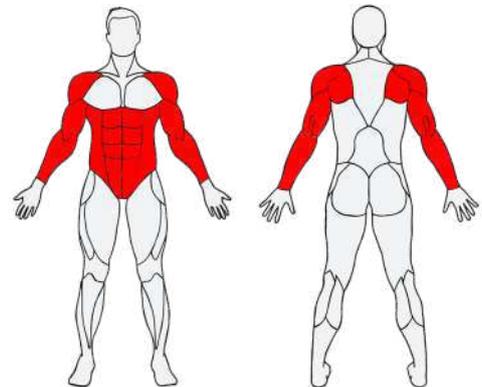
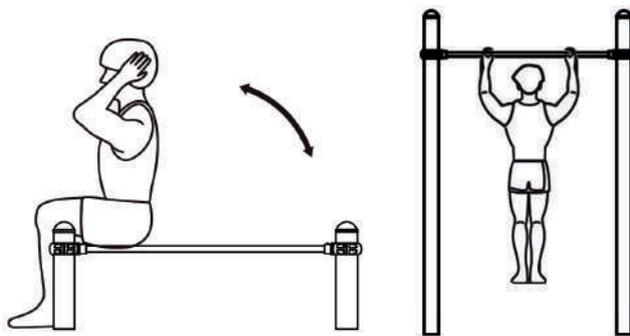
**HERKULES**

FITNESS EN PLEIN AIR

## UTILISATION

Les barres de traction offrent un choix d'exercices variés, notamment des tractions, des sauts, des remontées mécaniques, des levées de jambes etc. Le banc abdominal incliné permet un certain nombre d'exercices tels que des abdos complets, de petits levés de poitrine, de levés des haltères libres 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-13 Set Abdos permet de développer ses capacités physiques.



FORCE



SOUPLESSE



CARDIO

**VISUALISER LE  
MOUVEMENT DE  
HER-13  
Set Abdos**



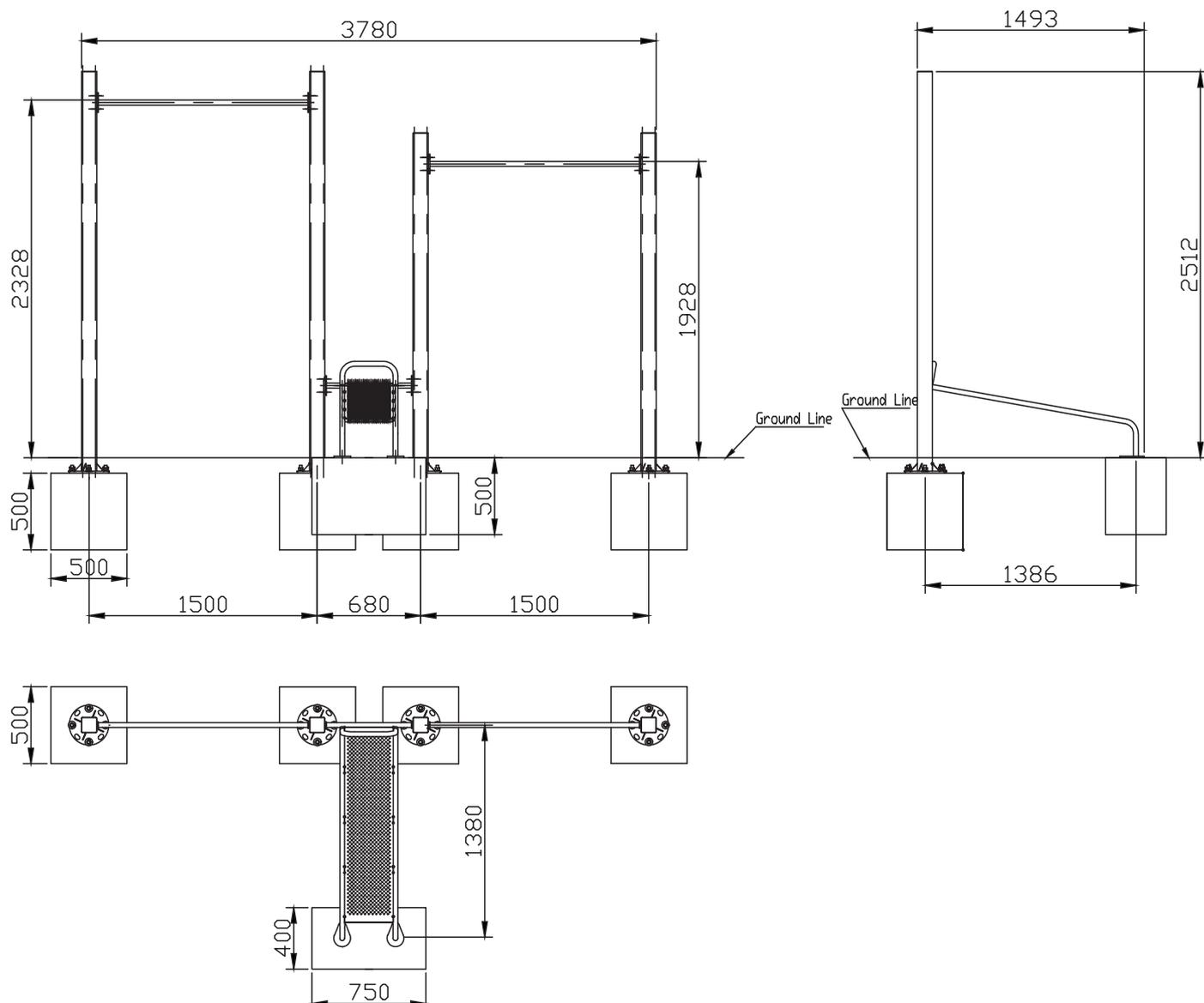
# SET ABDOS

HER-13



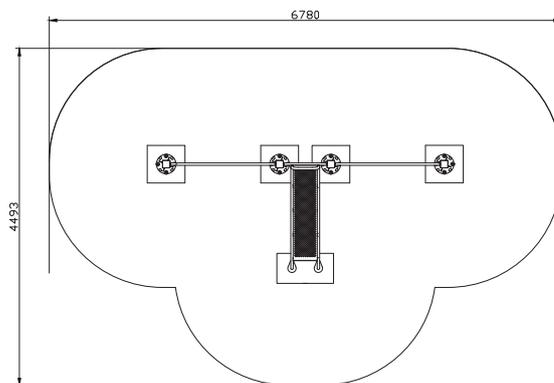
**HERKULES**  
FITNESS EN PLEIN AIR

## PLAN TECHNIQUE



## DONNÉES D'INSTALLATION

Volume de béton utile	0,65 m3
Profondeur d'ancrage	50 cm
Méthode de fixation	A cheiller
Hauteur de chute libre	1328 mm
Assemblage	À assembler



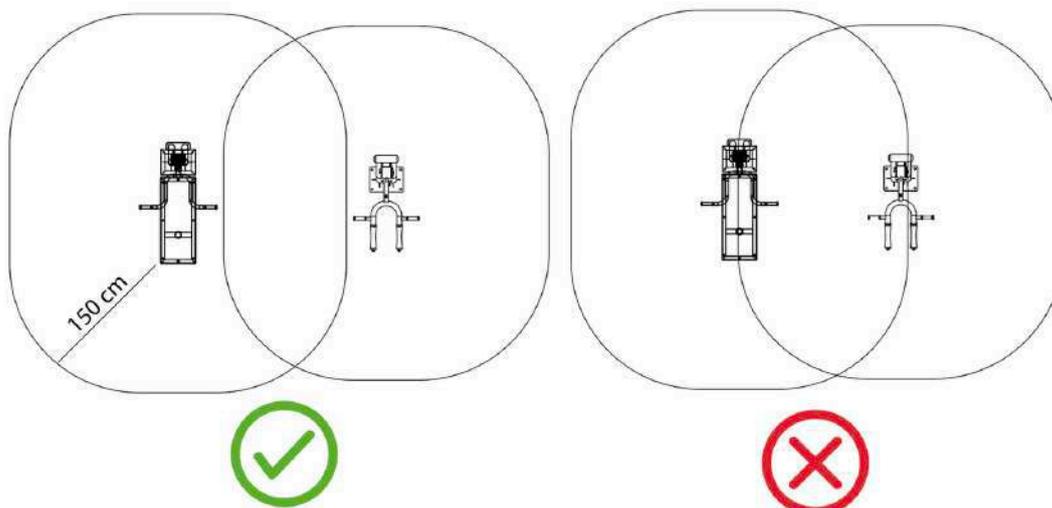
Zone de sécurité - Echelle 1:100



## 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, CLOTURES, ARBRES...



HAUTEUR DE CHUTE LIBRE HER-13 : **1328 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

# SET ABDOS

HER-13



**HERKULES**  
FITNESS EN PLEIN AIR

## 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

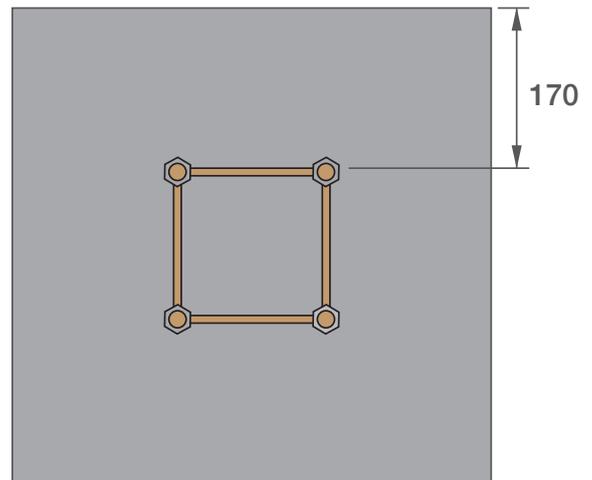
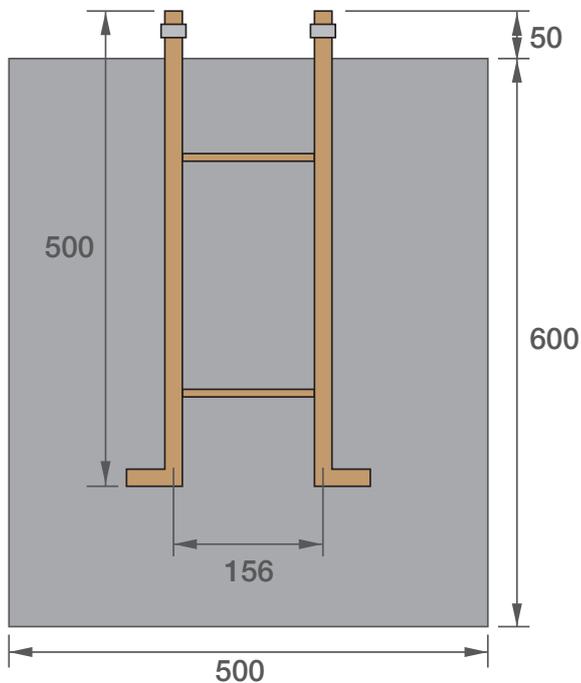


Béton  
Dosage : 350kg/m<sup>3</sup>  
Volume : 0,65m<sup>3</sup>

\*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.