



**HERKULES**  
FITNESS EN PLEIN AIR

# PISTON SQUAT

HEH-04 - FICHE TECHNIQUE





**HERKULES**  
FITNESS EN PLEIN AIR

## SQUAT

HEH-04

Niveau de difficulté :



DIMENSIONS	1125 x 766 mm
HAUTEUR	1533 mm
HAUTEUR CHUTE LIBRE	0 mm
ESPACE NÉCESSAIRE	4125 x 3766 mm
SURFACE ZONE DE SÉCURITÉ	15,53 m2
TAILLE MINIMUM UTILISATEUR	140 cm
POIDS MAXIMUM UTILISATEUR	150 kg
CAPACITÉ UTILISATEUR	1
CERTIFICATION	EN16630:2015
GAMME	Piston
CONSTRUCTION	acier galvanisé, PEHD, caoutchouc, acier inoxydable
PEINTURE	Thermolaquage

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

HEH-04 Papillon est un appareil de fitness 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.



# SQUAT

HEH-04



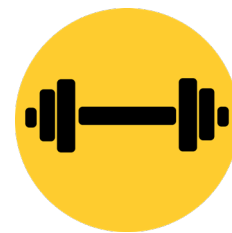
**HERKULES**

FITNESS EN PLEIN AIR

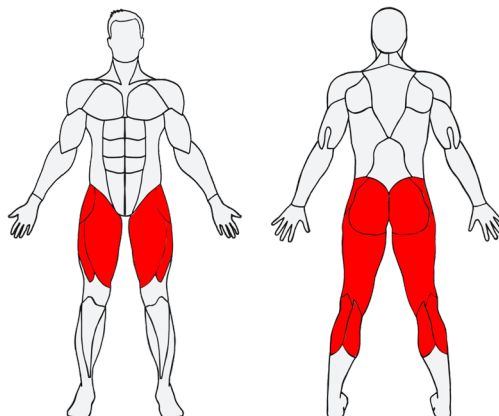
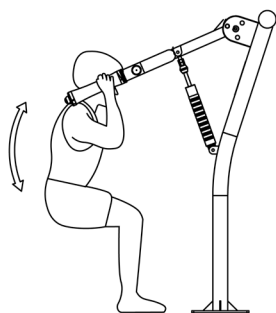
## UTILISATION

En faisant face à la machine, insérez la tête entre les deux rouleaux et placez-les sur les épaules. En gardant le dos droit et les jambes légèrement écartées, mettez-vous en position de squat (les genoux ne se penchent pas hors de la ligne des pieds), redressez-vous jusqu'à l'extension des genoux, poussez les hanches légèrement en avant. En mouvement lent et contrôlé, revenez à la position accroupie. Répétez plusieurs fois.

Cet exercice permet de renforcer les muscles des cuisses et des fesses.



MUSCULATION



## BÉNÉFICES PHYSIQUES

HEH-04 Squat permet de développer ses capacités physiques :



MOBILITÉ



COORDINATION



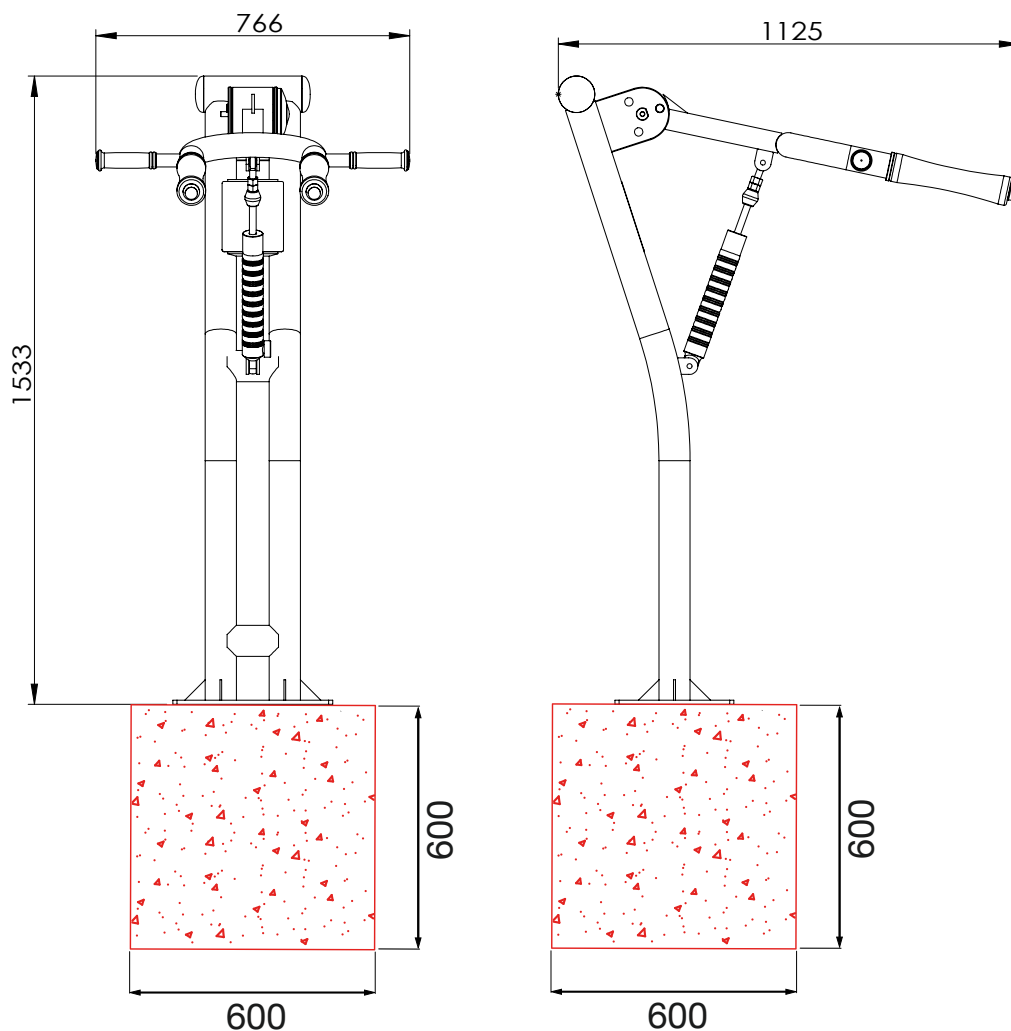
FORCE

**VISUALISER LE  
MOUVEMENT DE  
SQUAT HEH-04**



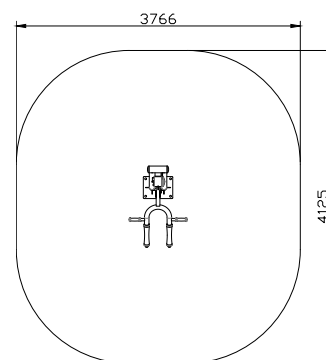


### PLAN TECHNIQUE



### DONNÉES D'INSTALLATION

Volume de béton utile	0,22 m3
Profondeur d'ancrage	60 cm
Méthode de fixation	A cheviller
Hauteur de chute libre	0 mm
Assemblage	À assembler



Zone de sécurité - Echelle 1:100



### ASSEMBLAGE

**HEH-04 SQUAT**

**ASSEMBLAGE 1 : ASSEMBLAGE DU MODULE 1 PCS**

- Roulement 6006
- Cercle de retenue en nylon  $\phi 32 \times 6$
- Bague d'étanchéité anti-poussière  $\phi 38 \times \phi 55$
- Axe limite
- Axe principal
- Anneau d'axe -  $\phi 20$
- 131 capot latéral 1
- Rondelle plate M12
- Contre-écrou M12
- 131 capot latéral 1
- Bulbe de limite 45°
- Roulement 6006
- Bague d'étanchéité anti-poussière  $\phi 38 \times \phi 55$
- Cercle de retenue en nylon  $\phi 32 \times 6$
- Anneau d'axe -  $\phi 20$
- 131 capot latéral 1
- Rondelle plate M12
- Contre-écrou M12
- 131 capot latéral 1

**ASSEMBLAGE 2 : INSTALLATION DU VÉRIN HYDRAULIQUE 2 PCS**

- Axe  $\phi 12 \times 70$
- Capuchon antivol 1
- Rondelle plate M12
- Contre-écrou M12
- Capuchon antivol 2
- Capuchon antivol 1
- Rondelle plate M12
- Contre-écrou M12
- Capuchon antivol 2

**ASSEMBLAGE 3 : INSTALLATION DES POIGNÉES 2PCS**

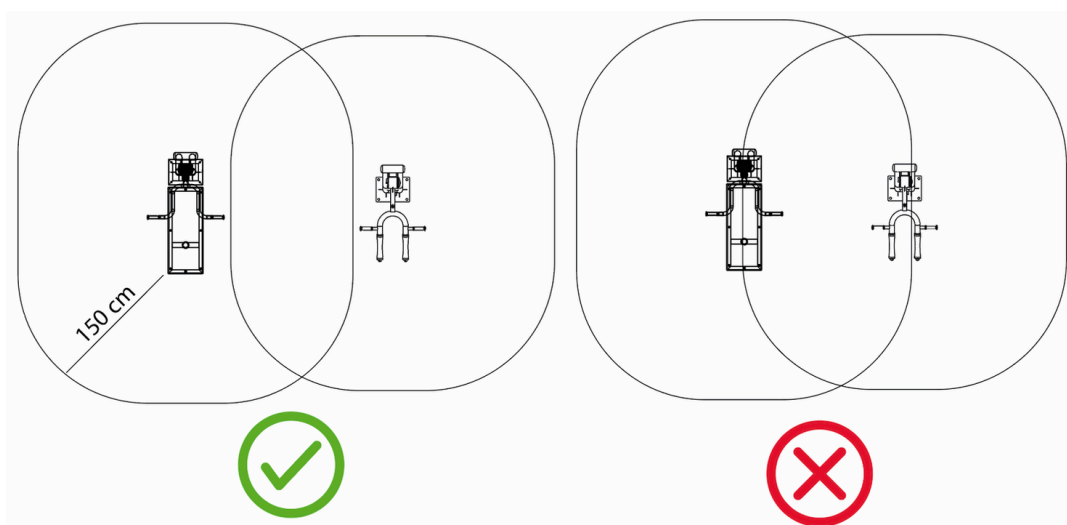
- Barre  $\phi 70 \times 292$
- Capuchon antivol 1
- Rondelle plate M12
- Contre-écrou M12
- Capuchon anti-vol 2



## 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 HEH-04 : **0MM**

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



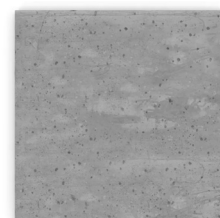
Clé Allen



Clé taille 19 et 27  
mm



Bétonnière  
ou camion toupie

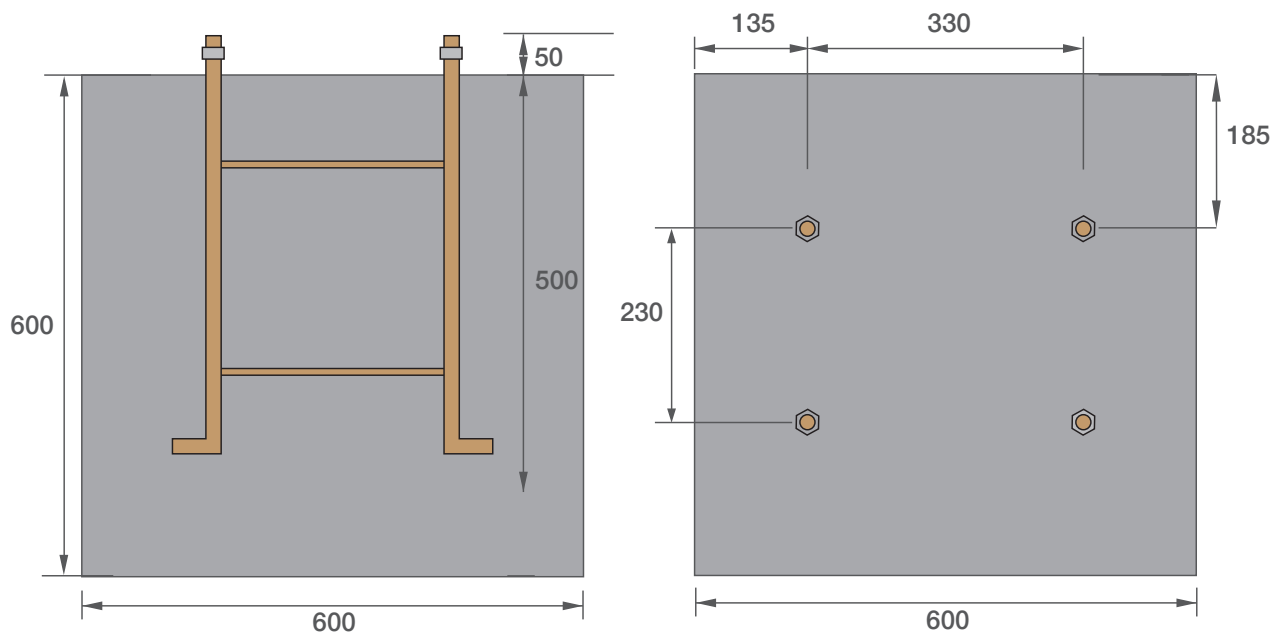


Béton  
Dosage : 350kg/m<sup>3</sup>  
Volume : 0,22m<sup>3</sup>

\*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