



**HERKULES**  
FITNESS EN PLEIN AIR

# PISTON ABDOS

HEH-02 - FICHE TECHNIQUE





## ABDOS

HEH-02



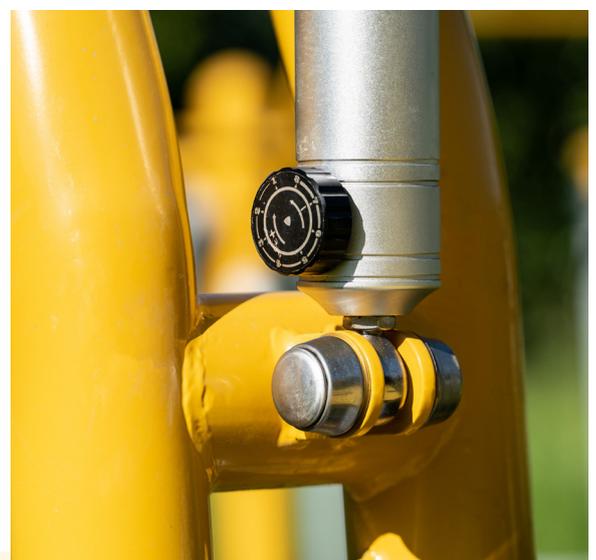
Niveau de difficulté :



DIMENSIONS	1133 x 614 mm
HAUTEUR	1533 mm
HAUTEUR CHUTE LIBRE	640 mm
ESPACE NÉCESSAIRE	4133 x 3614 mm
SURFACE ZONE DE SÉCURITÉ	14,93 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.

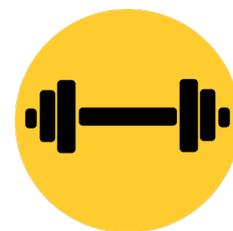
HEH-02 Abdos est un appareil de fitness extérieur destiné à une utilisation par le grand public. Cet appareil est conçu en acier galvanisé à chaud et thermolaqué pour une grande durabilité en extérieur, avec une utilisation intensive.





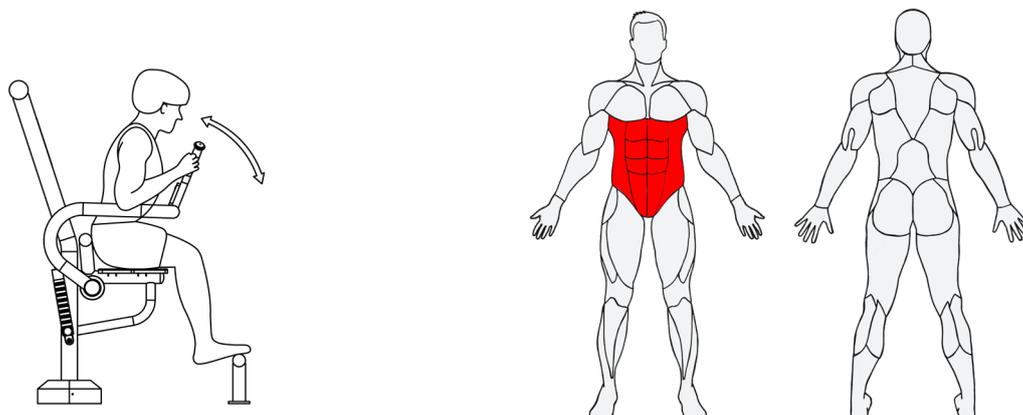
### UTILISATION

Asseyez-vous sur la chaise, dos à la machine, appuyez votre poitrine contre le support et posez vos pieds sur les cale-pieds. Saisissez les deux mains avec les poignées. Penchez-vous le plus loin possible vers l'avant à l'aide des muscles de l'abdomen. Revenez à la position initiale avec un mouvement contrôlé. Pour de meilleurs résultats, maintenez vos abdominaux tendus tout le long de l'exercice.



MUSCULATION

Cet exercice permet de renforcer les muscles abdominaux.



### BÉNÉFICES PHYSIQUES

HEH-02 Abdos permet de développer ses capacités physiques :



MOBILITÉ



COORDINATION



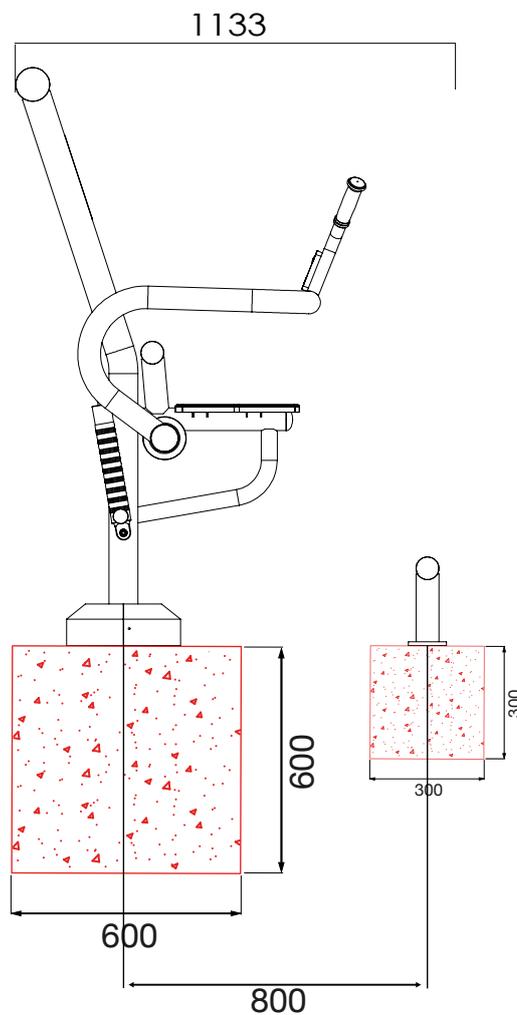
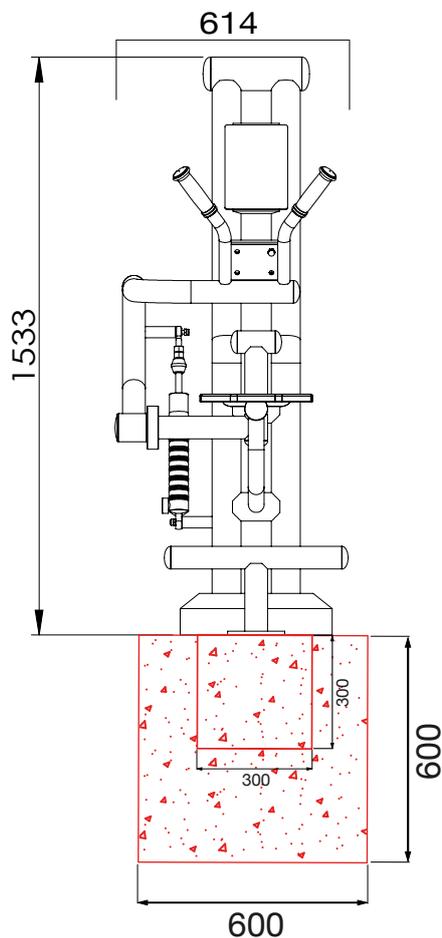
FORCE

VISUALISER LE  
MOUVEMENT DE  
ABDOS HEH-02



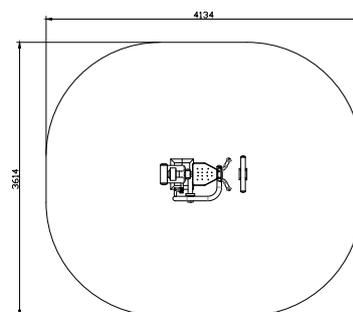


### PLAN TECHNIQUE



### DONNÉES D'INSTALLATION

Volume de béton utile	0,24 m3
Profondeur d'ancrage	60 cm
Méthode de fixation	A cheviller
Hauteur de chute libre	640 mm
Assemblage	À assembler



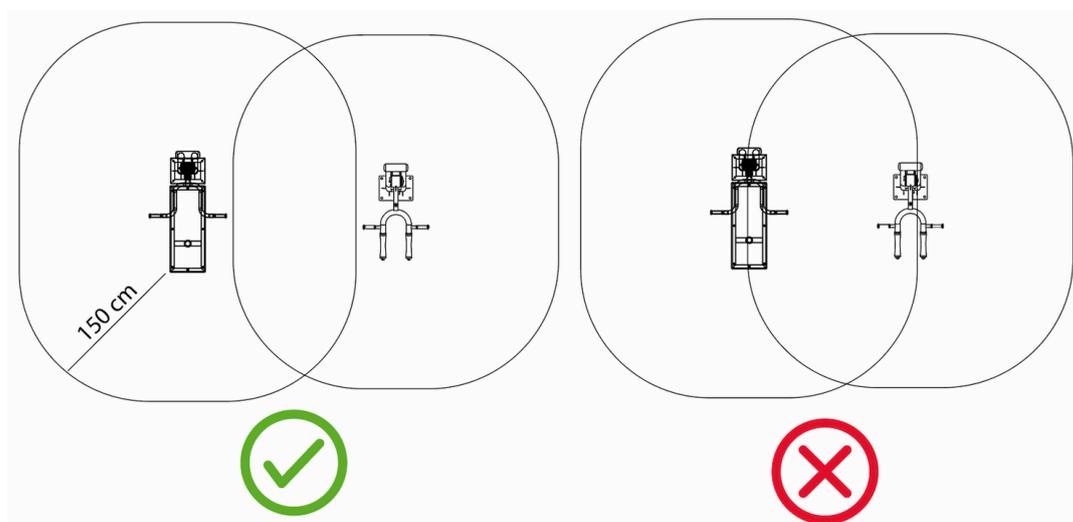
Zone de sécurité - Echelle 1:100



### 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 HEH-02 : **640MM**

Les appareil 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

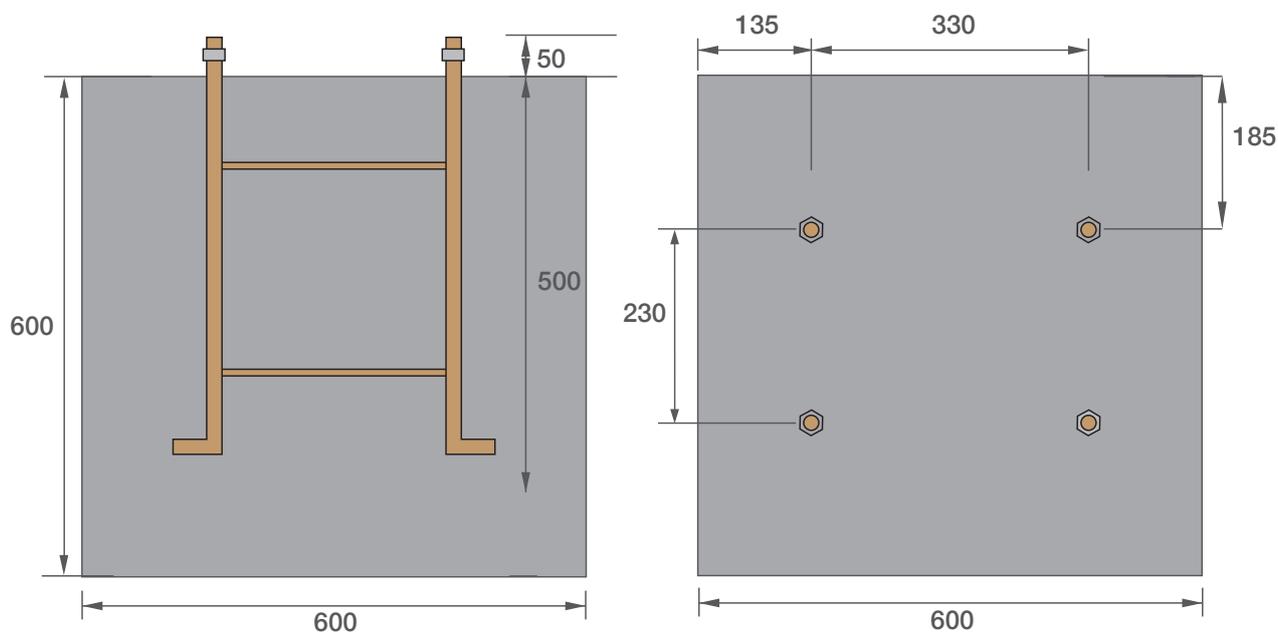


Béton  
Dosage : 350kg/m<sup>3</sup>  
Volume : 0,24m<sup>3</sup>

\*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