



HERKULES
FITNESS EN PLEIN AIR

BODYBUILDING
BENCH PRESS

HE-09 - FICHE TECHNIQUE





BENCH PRESS

HE-09



Niveau de difficulté :



DIMENSIONS	1611 x 1268 mm
HAUTEUR	1151 mm
HAUTEUR CHUTE LIBRE	500 mm
ESPACE NÉCESSAIRE	4611 x 4268 mm
SURFACE ZONE DE SÉCURITÉ	19,67 m2
TAILLE MINIMUM UTILISATEUR	140 cm
POIDS MAXIMUM UTILISATEUR	150 kg
CAPACITÉ UTILISATEUR	1
CERTIFICATION	EN16630:2015
GAMME	Bodybuilding
CONSTRUCTION	acier galvanisé, plastique, caoutchouc, acier inoxydable
PEINTURE	Thermolaquage

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

Bench Press HE-09 est un appareil de musculation 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.

BENCH PRESS

HE-09



HERKULES

FITNESS EN PLEIN AIR

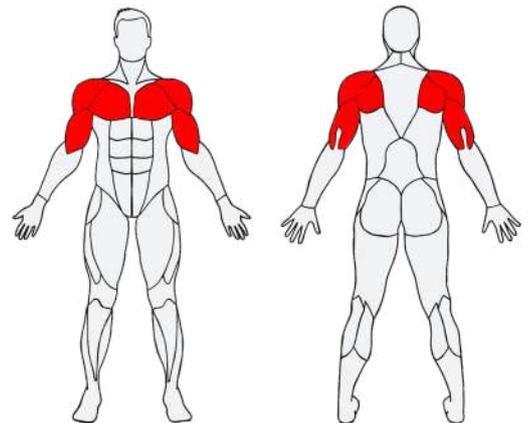
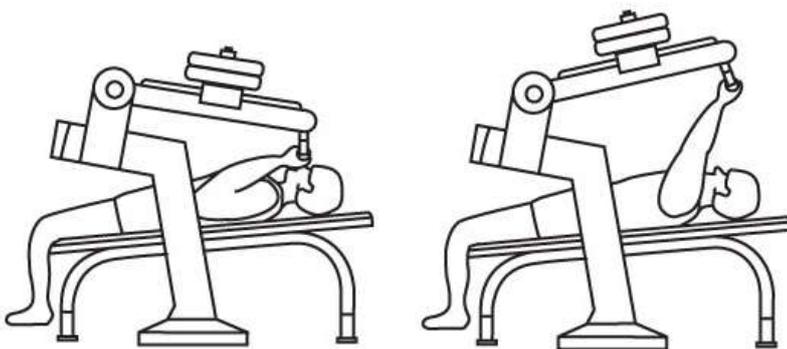
UTILISATION

Allongez-vous sur le dos sur le banc, les genoux à 90 degrés, pieds à plat sur le sol. Attrapez les poignées au-dessus de votre tête et assurez-vous que la colonne vertébrale reste dans une position naturelle - il devrait y avoir un petit espace entre le banc et la section lombaire. Dans un mouvement calme, régulier et contrôlé, relevez les bras de la machine, puis revenez à la position de départ.

Cet exercice permet de renforcer les muscles des bras, des épaules et de la poitrine.



MUSCULATION



BÉNÉFICES PHYSIQUES

HE-09 Bench Press permet de développer ses capacités physiques.



FORCE



MOBILITÉ



CARDIO

**VISUALISER LE
MOUVEMENT DE
HE-09 Bench Press**



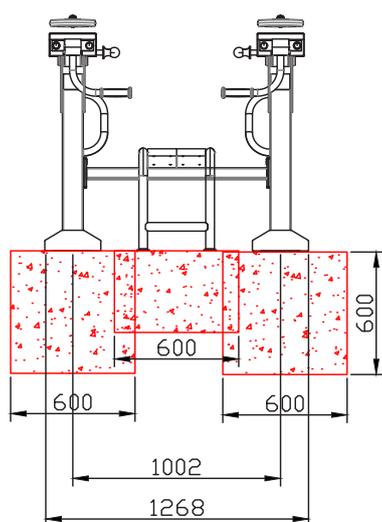
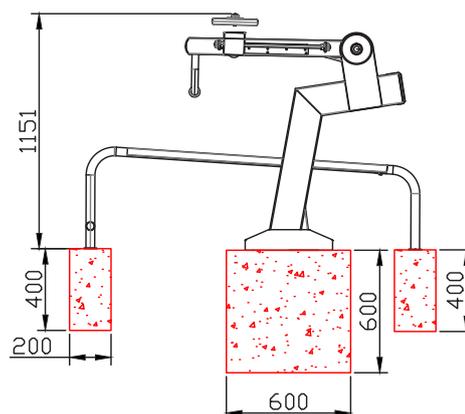
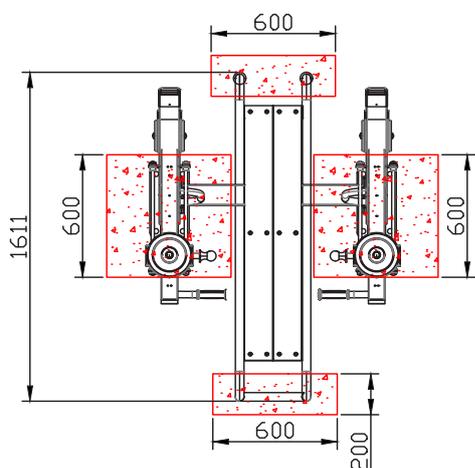
BENCH PRESS

HE-09



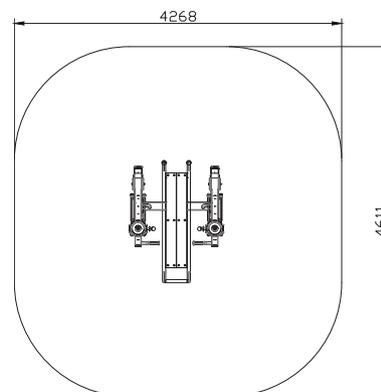
HERKULES
FITNESS EN PLEIN AIR

PLAN TECHNIQUE



DONNÉES D'INSTALLATION

Volume de béton utile	0,52 m3
Profondeur d'ancrage	60 cm
Méthode de fixation	A cheviller
Hauteur de chute libre	500 mm
Assemblage	À assembler



Zone de sécurité - Echelle 1:100

BENCH PRESS

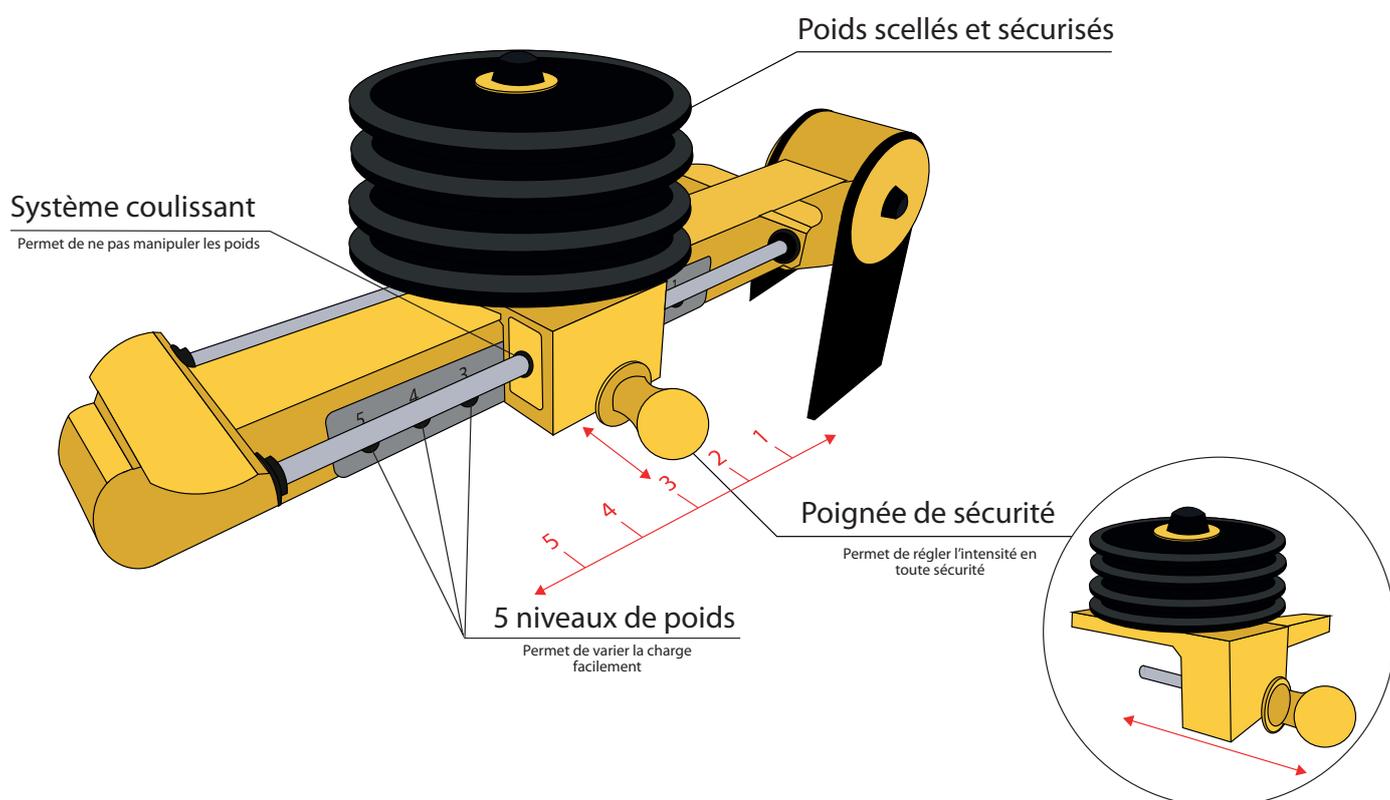
HE-09



HERKULES
FITNESS EN PLEIN AIR

SYSTÈME

Des appareils de musculation comme à la salle de sport en extérieur. La série Bodybuilding propose des appareils de musculation professionnels. Son système sécurisant et coulissant permet de varier la difficulté sur 5 niveaux grâce à une poignée pour augmenter ou diminuer la charge sans manipuler les poids.



INVENTAIRE

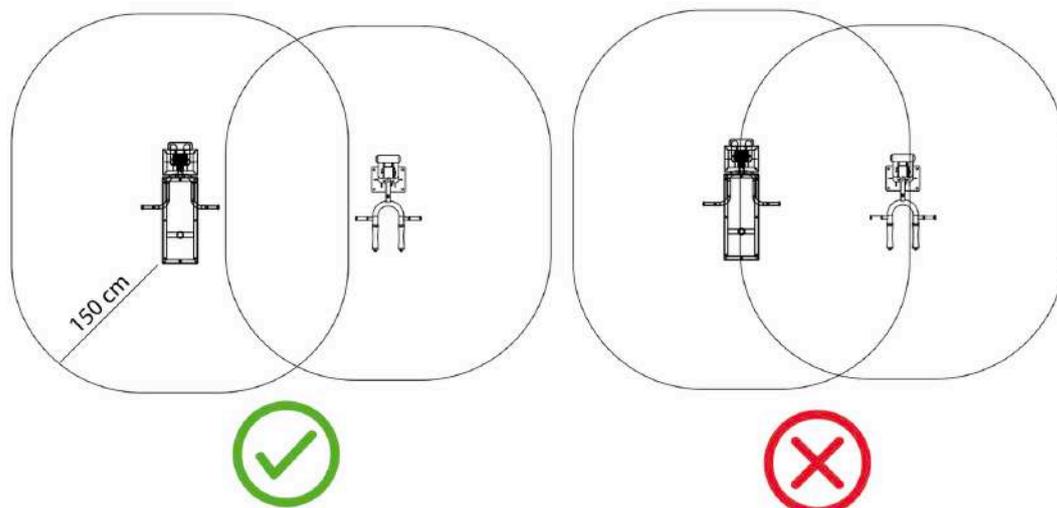
Bras Gauche	1
Bras Droit	1
Banc	1
Cache(s)	2



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 HE-09 : **500MM**

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 pelleuse



Visseuse



Vis à bois



Bois de coffrage



Clé Allen



Clé taille 19 et 27
mm



Bétonnière
ou camion toupie

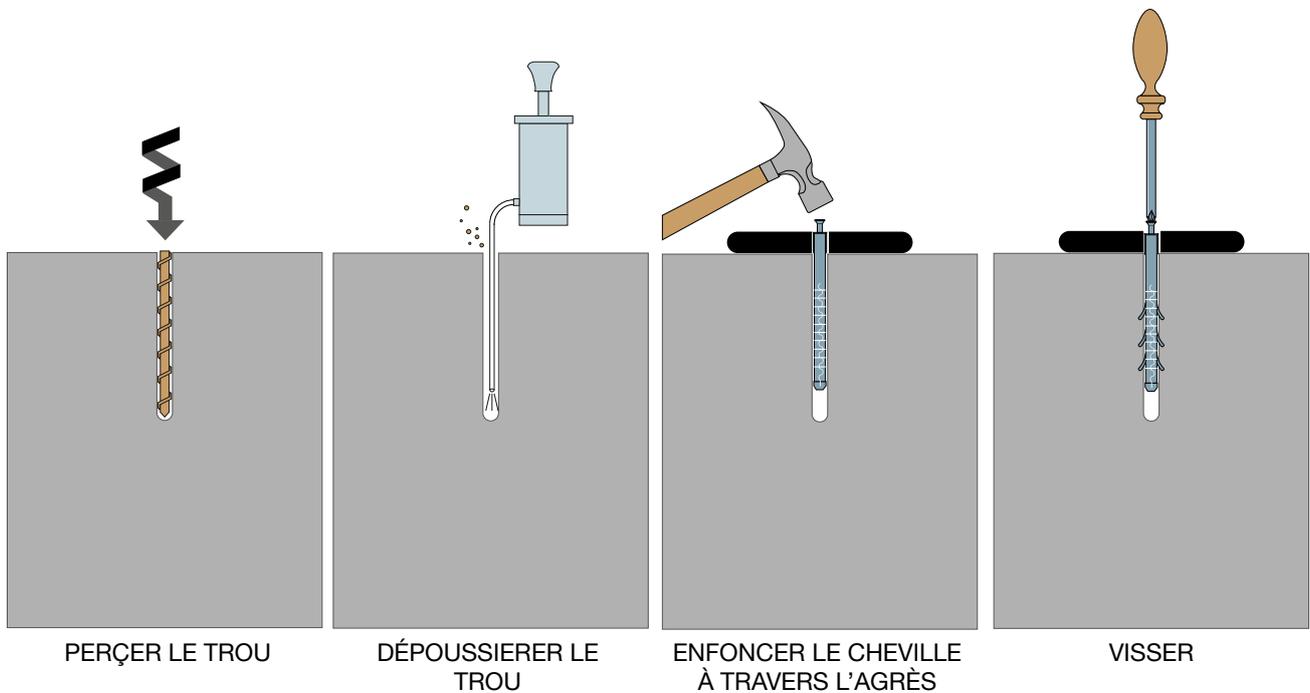


Béton
Dosage : 350kg/m³
Volume : 0,52m³

*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



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

