

### OUTDOOR-WORKOUT RECK 125

OUTDOOR-WORKOUT HIGH BAR 125

**KLIMMZÜGE SCHRÄG**  
 Übung: Klimmzüge in schräger Position. Ziel: Kraft im Rücken und den Armen. Ausführung: Hände weiter als schulterbreit, Körper schräg nach unten. **ANZAHL ÜBUNGEN:** 10-15. **WICHTIGES:** Rücken gerade halten, Brust nach oben.

**DIPS AM GERADEN STANGE**  
 Übung: Dips an einer geraden Stange. Ziel: Kraft in den Armen und Brust. Ausführung: Hände schulterbreit, Körper senkrecht. **ANZAHL ÜBUNGEN:** 10-15. **WICHTIGES:** Brust nach oben, Rücken gerade.

**KLIMMZÜGE MIT ANGEWINKELTEN BEINEN, HORIZONTAL**  
 Übung: Klimmzüge mit angewinkelten Beinen, horizontal. Ziel: Kraft im Rücken und den Armen. Ausführung: Hände schulterbreit, Beine angewinkelt. **ANZAHL ÜBUNGEN:** 10-15. **WICHTIGES:** Rücken gerade halten, Brust nach oben.

**T-BAR DIPS**  
 Übung: T-Bar Dips. Ziel: Kraft in den Armen und Brust. Ausführung: Hände schulterbreit, Körper senkrecht. **ANZAHL ÜBUNGEN:** 10-15. **WICHTIGES:** Brust nach oben, Rücken gerade.

**MUSCLE UPS**  
 Übung: Muscle Ups. Ziel: Kraft im Rücken und den Armen. Ausführung: Klimmzug gefolgt von einer Liegestützwand. **ANZAHL ÜBUNGEN:** 10-15. **WICHTIGES:** Rücken gerade halten, Brust nach oben.

**WIKI Beschreibung:** Beschreibung der Reck- und Stangeübungen. **POWER**

3080 00 138

### OUTDOOR-WORKOUT RECK 165

OUTDOOR-WORKOUT HIGH BAR 165

**KLIMMZÜGE, ZWIEGRIF**  
 Übung: Klimmzüge mit zwei Griffen. Ziel: Kraft im Rücken und den Armen. Ausführung: Zwei Griffe, Körper senkrecht. **ANZAHL ÜBUNGEN:** 10-15. **WICHTIGES:** Rücken gerade halten, Brust nach oben.

**KLIMMZÜGE, L-SITZ**  
 Übung: Klimmzüge in L-Sitz. Ziel: Kraft im Rücken und den Armen. Ausführung: L-Sitz, Körper senkrecht. **ANZAHL ÜBUNGEN:** 10-15. **WICHTIGES:** Rücken gerade halten, Brust nach oben.

**KLIMMZÜGE MIT BEWICHTS-VERLAGERUNG**  
 Übung: Klimmzüge mit Bewichtsverlagerung. Ziel: Kraft im Rücken und den Armen. Ausführung: Klimmzug gefolgt von einer Liegestützwand. **ANZAHL ÜBUNGEN:** 10-15. **WICHTIGES:** Rücken gerade halten, Brust nach oben.

**MUSCLE UPS, ANGESPRUNGEN**  
 Übung: Muscle Ups, angesprungen. Ziel: Kraft im Rücken und den Armen. Ausführung: Klimmzug gefolgt von einer Liegestützwand. **ANZAHL ÜBUNGEN:** 10-15. **WICHTIGES:** Rücken gerade halten, Brust nach oben.

**WIKI Beschreibung:** Beschreibung der Reck- und Stangeübungen. **POWER**

3080 00 139

### OUTDOOR-WORKOUT RECK 210

OUTDOOR-WORKOUT HIGH BAR 210

**SEITLICHE BEINHEBER**  
 Übung: Seitliche Beinheber. Ziel: Kraft in den Beinen. Ausführung: Körper senkrecht, Beine seitlich angehoben. **ANZAHL ÜBUNGEN:** 10-15. **WICHTIGES:** Rücken gerade halten, Brust nach oben.

**KNIEHEBER**  
 Übung: Knieheber. Ziel: Kraft in den Beinen. Ausführung: Körper senkrecht, Knie angehoben. **ANZAHL ÜBUNGEN:** 10-15. **WICHTIGES:** Rücken gerade halten, Brust nach oben.

**BEINE HEBEN**  
 Übung: Beine heben. Ziel: Kraft in den Beinen. Ausführung: Körper senkrecht, Beine angehoben. **ANZAHL ÜBUNGEN:** 10-15. **WICHTIGES:** Rücken gerade halten, Brust nach oben.

**SCHEIBENWISCHER**  
 Übung: Scheibenwischer. Ziel: Kraft in den Beinen. Ausführung: Körper senkrecht, Beine seitlich angehoben. **ANZAHL ÜBUNGEN:** 10-15. **WICHTIGES:** Rücken gerade halten, Brust nach oben.

**WIKI Beschreibung:** Beschreibung der Reck- und Stangeübungen. **POWER**

3080 00 140

### OUTDOOR-WORKOUT RECK 250

OUTDOOR-WORKOUT HIGH BAR 250

**KLIMMZÜGE, SCHULTERBREIT**  
 Übung: Klimmzüge schulterbreit. Ziel: Kraft im Rücken und den Armen. Ausführung: Hände schulterbreit, Körper senkrecht. **ANZAHL ÜBUNGEN:** 10-15. **WICHTIGES:** Rücken gerade halten, Brust nach oben.

**KLIMMZÜGE ENGE HÄNDE**  
 Übung: Klimmzüge enge Hände. Ziel: Kraft im Rücken und den Armen. Ausführung: Hände eng, Körper senkrecht. **ANZAHL ÜBUNGEN:** 10-15. **WICHTIGES:** Rücken gerade halten, Brust nach oben.

**KLIMMZÜGE WEITE HÄNDE**  
 Übung: Klimmzüge weite Hände. Ziel: Kraft im Rücken und den Armen. Ausführung: Hände weit, Körper senkrecht. **ANZAHL ÜBUNGEN:** 10-15. **WICHTIGES:** Rücken gerade halten, Brust nach oben.

**MUSCLE UPS**  
 Übung: Muscle Ups. Ziel: Kraft im Rücken und den Armen. Ausführung: Klimmzug gefolgt von einer Liegestützwand. **ANZAHL ÜBUNGEN:** 10-15. **WICHTIGES:** Rücken gerade halten, Brust nach oben.

**WIKI Beschreibung:** Beschreibung der Reck- und Stangeübungen. **POWER**

3080 00 141

### OUTDOOR-WORKOUT SPROSSENWAND

OUTDOOR-WORKOUT WALL BARS

**WADENHEBER**  
 Übung: Wadenheber. Ziel: Kraft in den Waden. Ausführung: Körper senkrecht, Waden angehoben. **ANZAHL ÜBUNGEN:** 10-15. **WICHTIGES:** Rücken gerade halten, Brust nach oben.

**AUFSTEIFEN EINBEINIG & EINARMIG**  
 Übung: Aufstiefen einbeinig und einarmig. Ziel: Kraft in den Beinen und Armen. Ausführung: Einbeinig oder einarmig aufstiefen. **ANZAHL ÜBUNGEN:** 10-15. **WICHTIGES:** Rücken gerade halten, Brust nach oben.

**BULGARISCHE KNEEBÜGEN**  
 Übung: Bulgarische Kniebeugen. Ziel: Kraft in den Beinen. Ausführung: Einbeinig knien, Körper senkrecht. **ANZAHL ÜBUNGEN:** 10-15. **WICHTIGES:** Rücken gerade halten, Brust nach oben.

**T-BAR DIPS**  
 Übung: T-Bar Dips. Ziel: Kraft in den Armen und Brust. Ausführung: Hände schulterbreit, Körper senkrecht. **ANZAHL ÜBUNGEN:** 10-15. **WICHTIGES:** Brust nach oben, Rücken gerade.

**WIKI Beschreibung:** Beschreibung der Reck- und Stangeübungen. **POWER**

3080 00 117

### OUTDOOR-WORKOUT 2-LEVEL-RECK HELI

OUTDOOR-WORKOUT 2-LEVEL BARS HELI

**KLIMMZÜGE DYNAMISCH - HÄNDE WEG**  
 Übung: Klimmzüge dynamisch, Hände weg. Ziel: Kraft im Rücken und den Armen. Ausführung: Klimmzug gefolgt von einer Liegestützwand. **ANZAHL ÜBUNGEN:** 10-15. **WICHTIGES:** Rücken gerade halten, Brust nach oben.

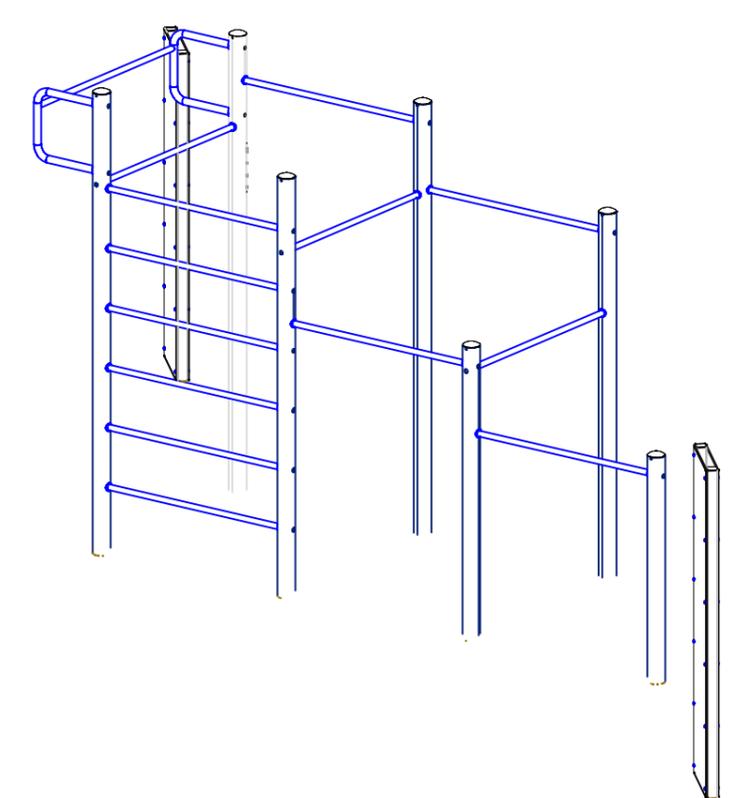
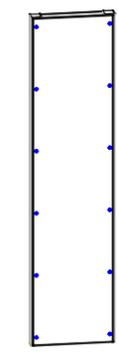
**KLIMMZÜGE DYNAMISCH - KLATSCHEN**  
 Übung: Klimmzüge dynamisch, Klatschen. Ziel: Kraft im Rücken und den Armen. Ausführung: Klimmzug gefolgt von einem Klatschen. **ANZAHL ÜBUNGEN:** 10-15. **WICHTIGES:** Rücken gerade halten, Brust nach oben.

**KLIMMZÜGE DYNAMISCH - HELI EINARMIG**  
 Übung: Klimmzüge dynamisch, Heli einarmig. Ziel: Kraft im Rücken und den Armen. Ausführung: Klimmzug gefolgt von einer Liegestützwand. **ANZAHL ÜBUNGEN:** 10-15. **WICHTIGES:** Rücken gerade halten, Brust nach oben.

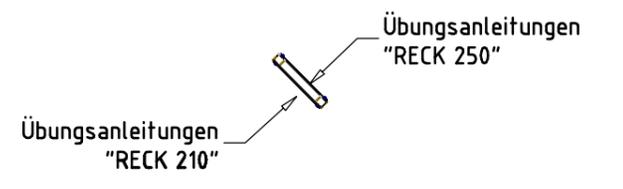
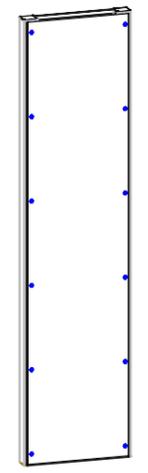
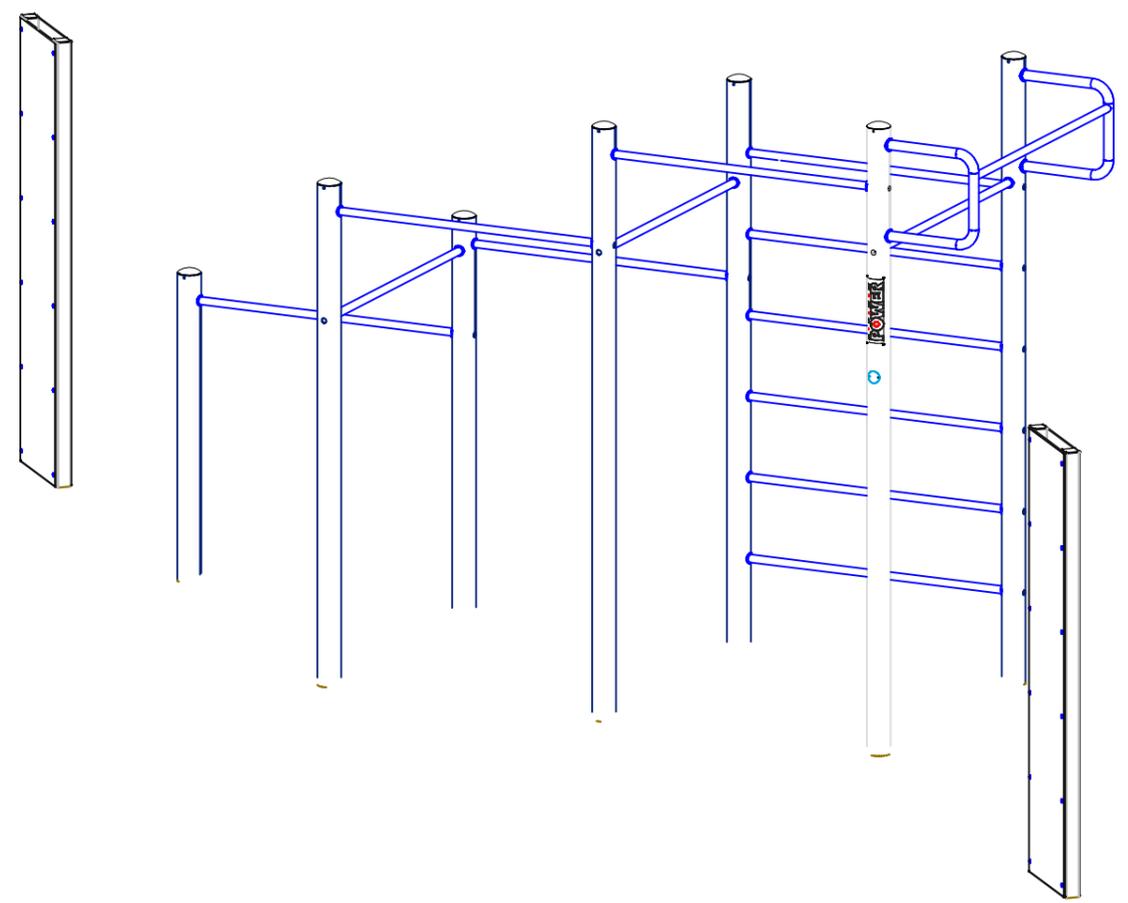
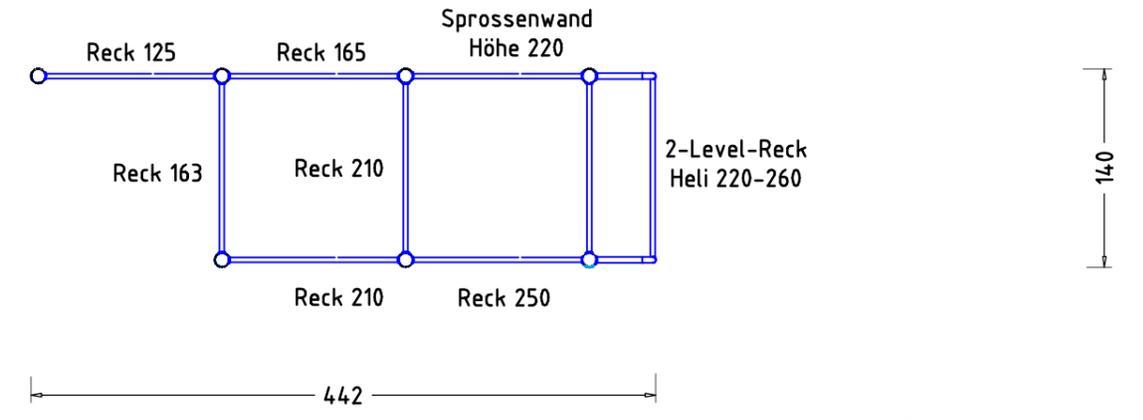
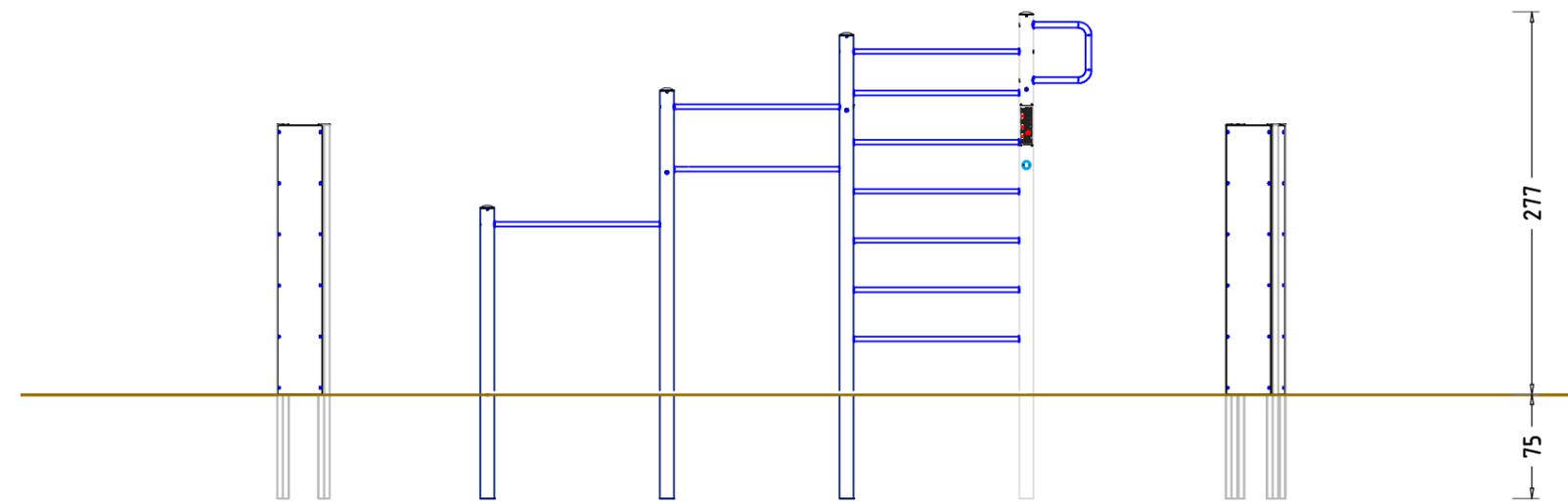
**KLIMMZÜGE DYNAMISCH - HELI BEIDE ARME**  
 Übung: Klimmzüge dynamisch, Heli beide Arme. Ziel: Kraft im Rücken und den Armen. Ausführung: Klimmzug gefolgt von einer Liegestützwand. **ANZAHL ÜBUNGEN:** 10-15. **WICHTIGES:** Rücken gerade halten, Brust nach oben.

**WIKI Beschreibung:** Beschreibung der Reck- und Stangeübungen. **POWER**

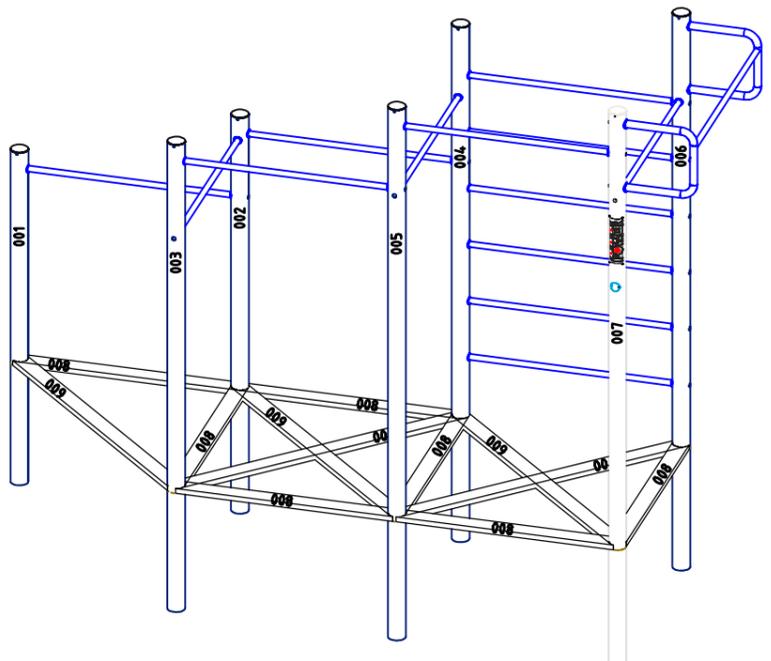
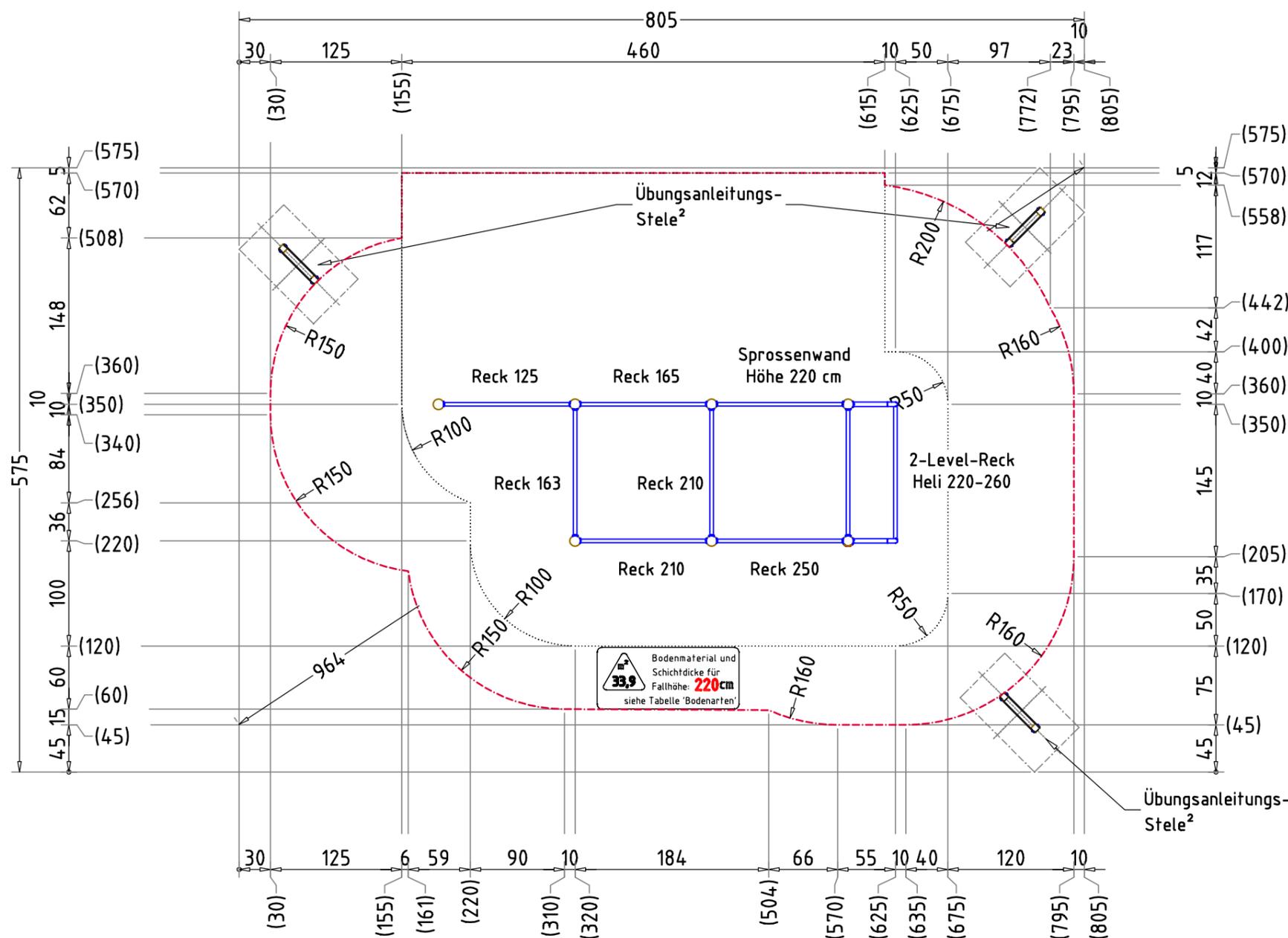
3080 00 118



Workout Kombination Base 2		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:
<b>EM-X-21905-G1-S6-V8</b>		Beschreibung:		bnv:
x = Platzhalter, _ = "oder"		Format:	Maßstab:	Maßeinheit:
Planinhalt: <b>Übersichtsplan</b>		DIN A3	1:	cm
Blatt: 3D-1v2		Norm:		Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c
Werkstoff/Behandlung: DiBond / Aluminium AlMgSi0,5 (EN-AW 6060) / FVZ + PULV				
Zeichner: S. Daniels	Datum: 26.07.2023	<b>Spielplatzgeräte Maier</b> Ernst Maier Spielplatzgeräte GmbH Wasserburger Str. 70, D-83552 Altenmarkt a. d. Alz Tel. +49 8621 50 82-0, Fax +49 8621 50 82-11 www.spielplatzgeraete-maier.com www.spgm-power.com		
Geprüft: S. Daniels	Datum: 26.07.2023			
Index: <b>230726</b>	Diese Zeichnung ist unser geistiges Eigentum. Sie darf ohne unsere schriftliche Einwilligung weder kopiert, verwendet, noch dritten Personen zugänglich gemacht werden.			



Workout Kombination Base 2		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:					
<b>EM-X-21905-G1-S6-V8</b>		Beschreibung:		bvn:					
x = Platzhalter, _ = "oder"									
Planinhalt:	Übersichtsplan	Format:	DIN A3	Maßstab:	1:50	Maßeinheit:	cm	Blatt:	3D-2v2
Werkstoff/Behandlung:	DiBond / Aluminium AlMgSi0,5 (EN-AW 6060) / FVZ + PULV		Norm:	EN 16630		Toleranzen nach DIN:			ISO-2768-c
Zeichner:	S. Daniels	Datum:	26.07.2023						
Geprüft:	S. Daniels	Datum:	26.07.2023						
Index:	230726		Diese Zeichnung ist unser geistiges Eigentum. Sie darf ohne unsere schriftliche Einwilligung weder kopiert, verwendet, noch dritten Personen zugänglich gemacht werden.						
Ernst Maier Spielplatzgeräte GmbH		Wasserburger Str. 70, D-83352 Altenmarkt a. d. Alz			Tel. +49 8621 50 82-0, Fax +49 8621 50 82-11		www.spielplatzgeraete-maier.com		
www.spgm-power.com		S · P · G · M			POWER				



### BEWEGUNGSFLÄCHE (BF)

- durch gestrichelte Linien dargestellt
- Bodenmaterial und Schichtdicke gemäß Tabelle "BODENARTEN", für Geräte mit einer freien Fallhöhe von mehr als 100 cm und/oder Geräte mit erzwungener Bewegung sind immer stoßdämpfende Böden erforderlich

### BEWEGUNGSRAUM

- die Höhe des Bewegungsraums über der Bewegungsfläche muss mind. 220 cm betragen
- dieser Raum muss hindernisfrei sein und ist nicht für den Aufenthalt von Zuschauern vorbestimmt
- in diesem Raum dürfen sich keine Gegenstände befinden, auf die ein Benutzer fallen könnte und die Verletzungen verursachen könnten, z.B. scharfkantige oder gefährlich vorstehende Bauteile, herausragende Fundamente
- Bewegungsräume einschließlich Bewegungsflächen dürfen sich überschneiden. Ausgenommen davon sind Bewegungsräume um Geräte mit erzwungener Bewegung.

### ÜBUNGSRAUM

- durch gepunktete Linien dargestellt
- Übungsräume dürfen sich nicht überschneiden

### GERÄTEPOSITION

- ein Fitnessgerät darf nicht in der Bewegungsfläche eines anderen stehen
- falls Fitnessgeräte auf Spielplätzen oder ähnlichen Einrichtungen aufgestellt werden, müssen sie durch einen angemessenen Abstand, Einfriedungen oder andere bauliche Maßnahmen vom allgemeinen Spielbetrieb getrennt werden

### TRAGFESTE SAUBERKEITSSCHICHT

- zum Einbau des Fundaments bzw. der Bewehrung ist eine ebene, feste Unterlage mit Schichtdicke mind. 5,0 cm bis 30,0 cm aus gut verdichtetem, nicht bindigem Boden (z.B. Kies, Schotter, Magerbeton) mit ausreichender Wasserdurchlässigkeit erforderlich.
- Stau- und Sickerwasserbildung vermeiden!

- (2) Die Position der Übungsanleitungs-Stelen ist außerhalb des Übungsraumes frei wählbar. Hier nur eine Empfehlung

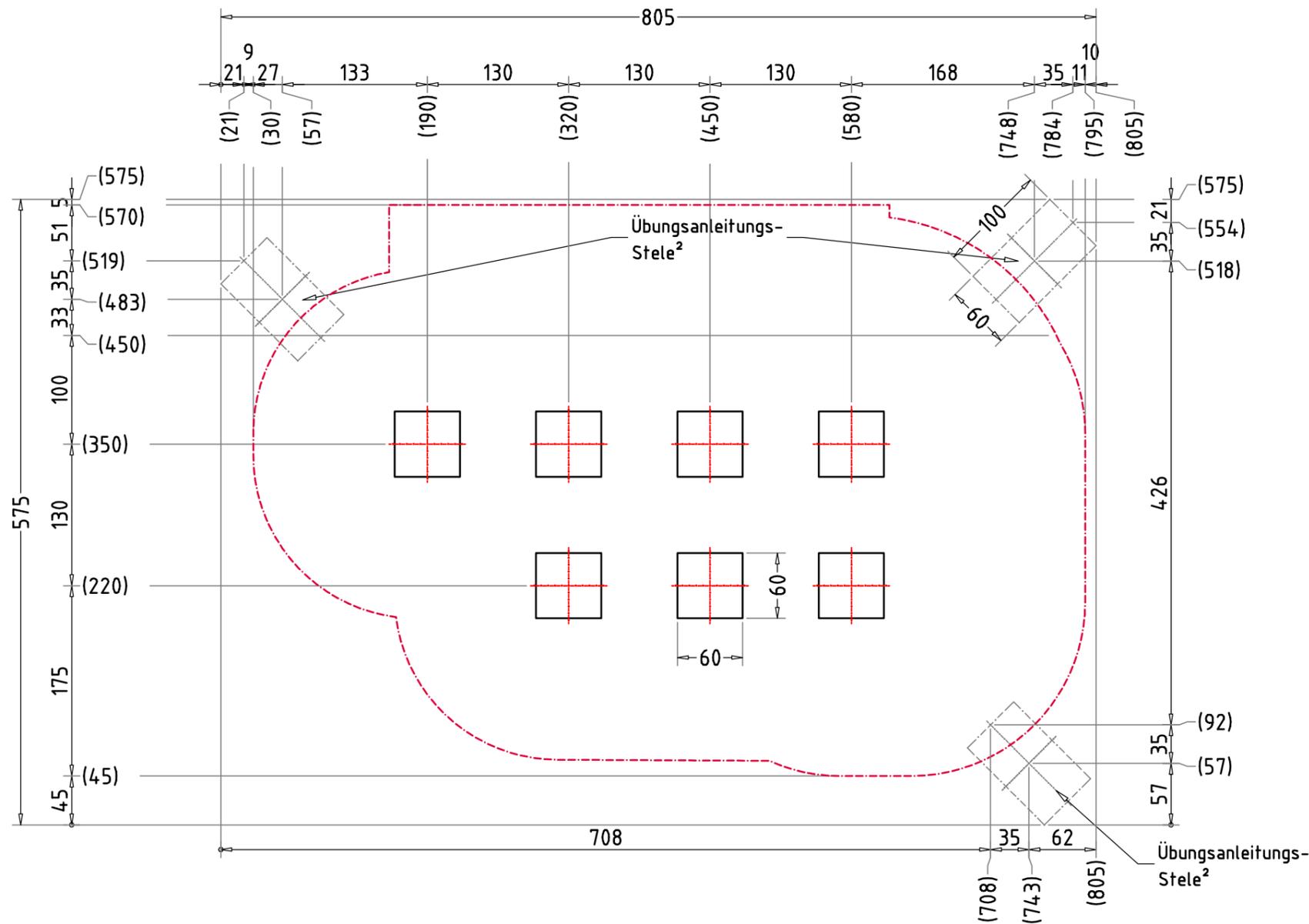
Flächenaufteilung	Deutschland [m²]	Europa [m²]
Bewegungsfläche	33,9	
Rasen	-	-
loser Fallschutz 30cm	-	-
loser Fallschutz 40cm	33,9	33,9
Fallschutzplatten	-	-

Workout Kombination Base 2		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:
EM-X-21905-G1-S6-V8		Beschreibung:		bvn: 90577
Planinhalt: Platzbedarf	Format: DIN A3	Maßstab: 1:50	Maßeinheit: cm	Blatt: F 1 / 2
Werkstoff/Behandlung: DiBond / Aluminium AlMgSi0,5 (EN-AW 6060) / FVZ + PULV	Norm: EN 16630		Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c	
Zeichner: S. Krautscheid	Datum: 17.03.2020			
Geprüft: M. Göttberger	Datum: 18.03.2020			
Index: 001	Diese Zeichnung ist unser geistiges Eigentum. Sie darf ohne unsere schriftliche Einwilligung weder kopiert, verwendet, noch dritten Personen zugänglich gemacht werden.			

**Spielplatzgeräte Maier**

Ernst Maier Spielplatzgeräte GmbH  
Wasserburger Str. 70, D-83352 Altenmarkt a. d. Alz  
Tel. +49(0)862150 82-0, Fax +49(0)862150 82-11  
www.spielplatzgeraete-maier.com  
www.spgm-power.com

S · P · G · M  
**POWER**



### BEWEGUNGSFLÄCHE (BF)

- durch gestrichelte Linien dargestellt
- Bodenmaterial und Schichtdicke gemäß Tabelle "BODENARTEN", für Geräte mit einer freien Fallhöhe von mehr als 100 cm und/oder Geräte mit erzwungener Bewegung sind immer stoßdämpfende Böden erforderlich

### BEWEGUNGSRAUM

- die Höhe des Bewegungsraums über der Bewegungsfläche muss mind. 220 cm betragen
- dieser Raum muss hindernisfrei sein und ist nicht für den Aufenthalt von Zuschauern vorbestimmt
- in diesem Raum dürfen sich keine Gegenstände befinden, auf die ein Benutzer fallen könnte und die Verletzungen verursachen könnten, z.B. scharfkantige oder gefährlich vorstehende Bauteile, herausragende Fundamente
- Bewegungsräume einschließlich Bewegungsflächen dürfen sich überschneiden. Ausgenommen davon sind Bewegungsräume um Geräte mit erzwungener Bewegung.

### ÜBUNGSRAUM

- durch gepunktete Linien dargestellt
- Übungsräume dürfen sich nicht überschneiden

### GERÄTEPOSITION

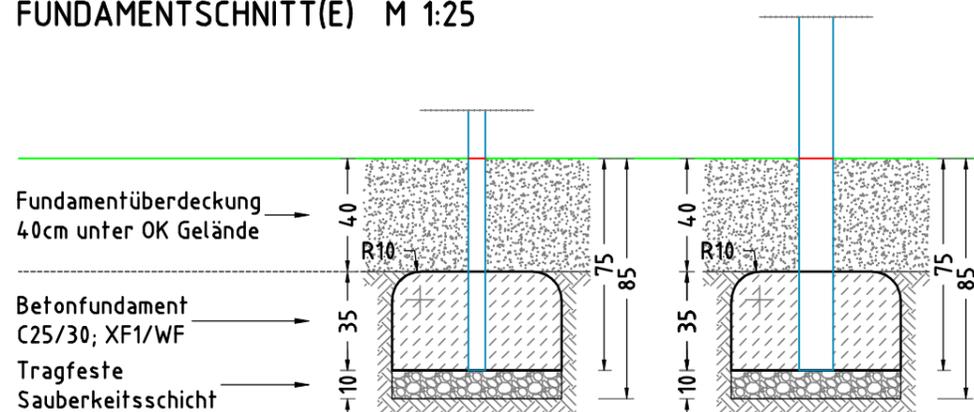
- ein Fitnessgerät darf nicht in der Bewegungsfläche eines anderen stehen
- falls Fitnessgeräte auf Spielplätzen oder ähnlichen Einrichtungen aufgestellt werden, müssen sie durch einen angemessenen Abstand, Einfriedungen oder andere bauliche Maßnahmen vom allgemeinen Spielbetrieb getrennt werden

### TRAGFESTE SAUBERKEITSSCHICHT

- zum Einbau des Fundaments bzw. der Bewehrung ist eine ebene, feste Unterlage mit Schichtdicke mind. 5,0 cm bis 30,0 cm aus gut verdichtetem, nicht bindigem Boden (z.B. Kies, Schotter, Magerbeton) mit ausreichender Wasserdurchlässigkeit erforderlich.
- Stau- und Sickerwasserbildung vermeiden!

- (2) Die Position der Übungsanleitungs-Stelen ist außerhalb des Übungsraumes frei wählbar. Hier nur eine Empfehlung

### FUNDAMENTSCHNITT(E) M 1:25



× 3 Betonfundament(e)  
60 x 100 x 35 cm  
- Übungsanleitungs-Stele  
mit abgerundeten - R10  
Fundamentkanten  
Betonmenge/Fund.: 0,21 m<sup>3</sup>

× 7 Betonfundament(e)  
60 x 60 x 35 cm  
- Pfosten  
mit abgerundeten - R10  
Fundamentkanten  
Betonmenge/Fund.: 0,12 m<sup>3</sup>

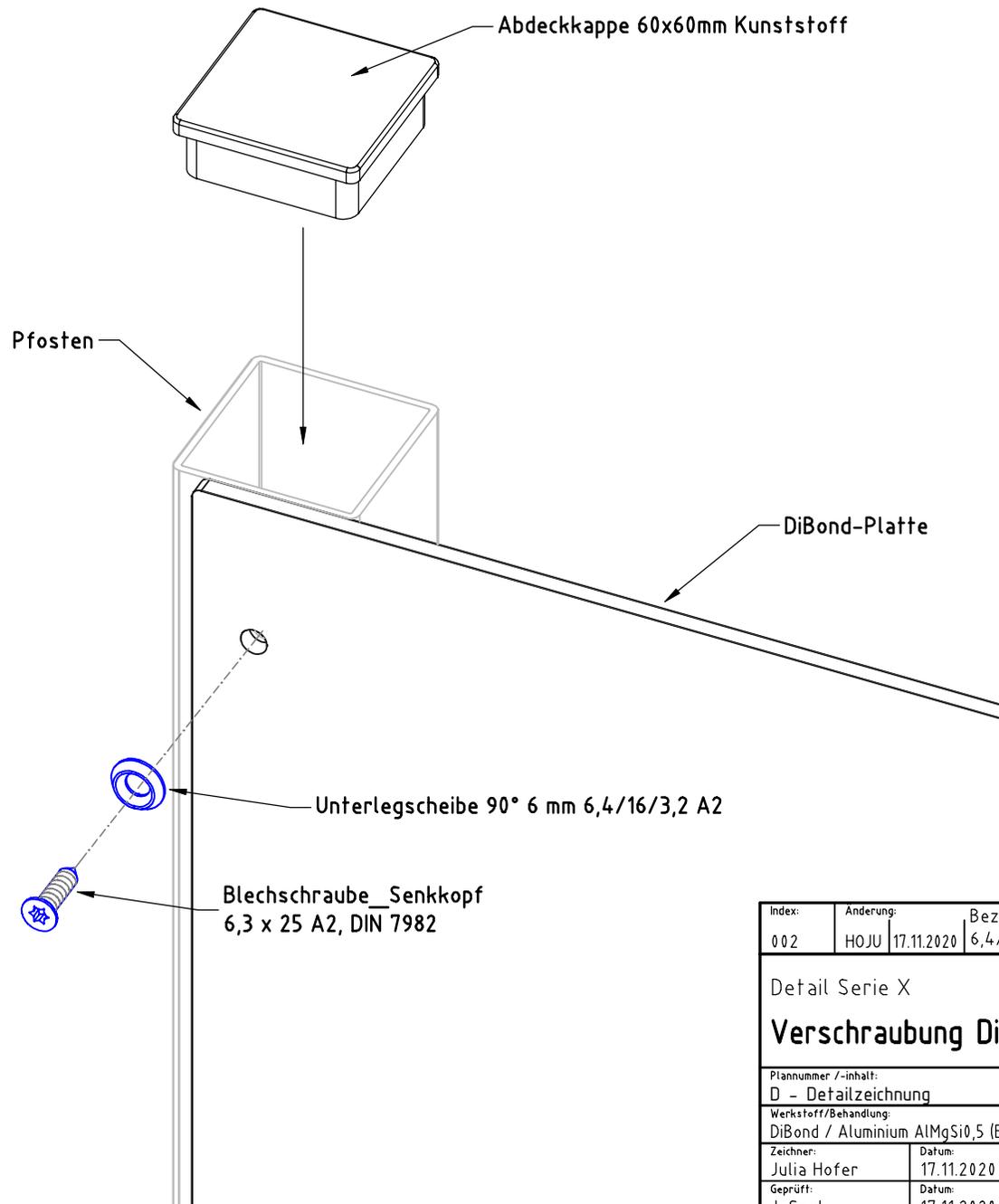
Flächenaufteilung	Deutschland [m <sup>2</sup> ]	Europa [m <sup>2</sup> ]
Bewegungsfläche	33,9	
Rasen	-	-
loser Fallschutz 30cm	-	-
loser Fallschutz 40cm	33,9	33,9
Fallschutzplatten	-	-

Workout Kombination Base 2		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:
EM-X-21905-G1-S6-V8		Beschreibung:		bvn: 90577
x = Platzhalter, _ = "oder"		Format:	Maßstab:	Maßeinheit:
Planinhalt: Fundamentplan		DIN A3	1:50	cm
Werkstoff/Behandlung: DiBond / Aluminium AlMgSi0,5 (EN-AW 6060) / FVZ + PULV		Norm:	Blatt: F 2 / 2	
Zeichner: S. Krautscheid		Datum:	Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c	
Geprüft: M. Göttberger		Datum:	17.03.2020	
Index: 001		Diese Zeichnung ist unser geistiges Eigentum. Sie darf ohne unsere schriftliche Einwilligung weder kopiert, verwendet, noch dritten Personen zugänglich gemacht werden.		

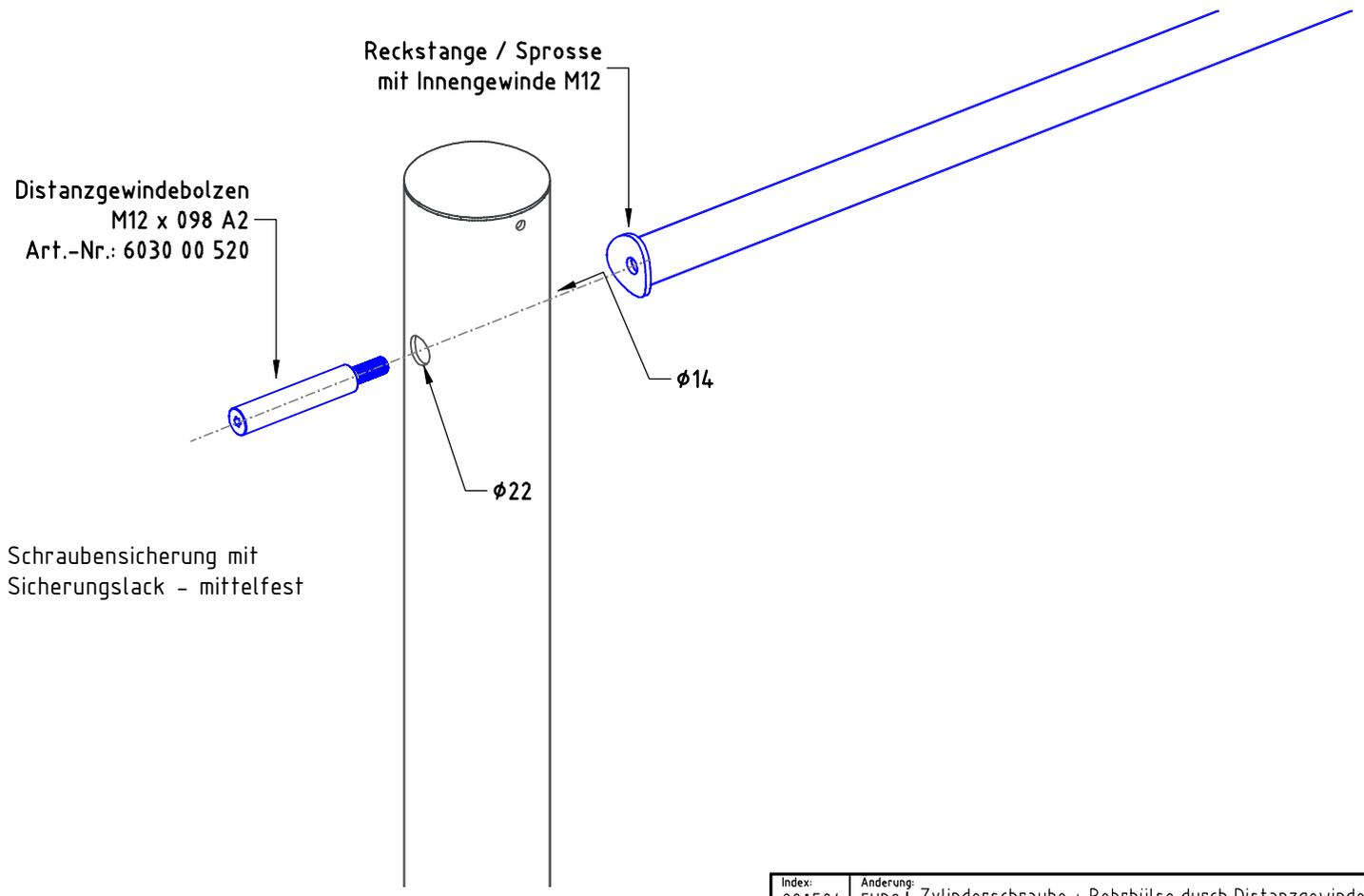
**Spielplatzgeräte Maier**

Ernst Maier Spielplatzgeräte GmbH  
Wasserburger Str. 70, D-83352 Altenmarkt a. d. Alz  
Tel. +49 (0)862150 82-0, Fax +49 (0)862150 82-11  
www.spielplatzgeraete-maier.com  
www.spgm-power.com

S · P · G · M  
**POWER**



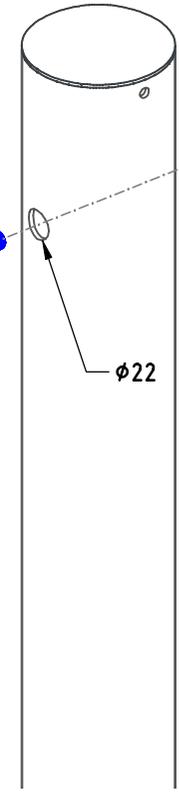
Index: 002	Änderung: HOJU 17.11.2020	Bezeichnungsänderung von Unterlegscheibe 90° A2 zu Unterlegscheibe 90° 6mm 6,4/16/3,2 A2	
Detail Serie X <b>Verschraubung DiBond-Platten</b>			Auftraggeber: AB/AG-Nr:
Bauvorhaben:			bvn:
Plannummer /-inhalt: D - Detailzeichnung	Format: DIN A4	Maßstab: 1:2	Maßeinheit: mm
Blatt: D 1 / 1		Norm: EN 16630	Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c
Werkstoff/Behandlung: DiBond / Aluminium AlMgSi0,5 (EN-AW 6060)			
Zeichner: Julia Hofer	Datum: 17.11.2020		
Geprüft: J. Seel	Datum: 17.11.2020		
Index: 002	Diese Zeichnung ist unser geistiges Eigentum. Sie darf ohne unsere schriftliche Einwilligung weder kopiert, verwertet, noch dritten Personen zugänglich gemacht werden.		
Ernst Maier Spielplatzgeräte GmbH Wasserburger Str. 70, D-83352 Altenmarkt a. d. Alz Tel. +49.(0)862150 82-0, Fax +49.(0)862150 82-11 www.spielplatzgeraete-maier.com www.spgm-power.com		 <b>S · P · G · M</b> <b>POWER</b>	



Distanzgewindebolzen  
M12 x 098 A2  
Art.-Nr.: 6030 00 520

Schraubensicherung mit  
Sicherungslack - mittelfest

Reckstange / Sprosse  
mit Innengewinde M12



Pfosten  
Ø 101,6x3,6mm

Index: 220524	Änderung: EHR0   Zylinderschraube + Rohrhülse durch Distanzgewindebolzen ersetzt		
Detail Serie X		Auftraggeber:	AB/AG-Nr.:
<b>Verschraubung Reckstange/Sprosse</b>		Beschreibung:	bvn:
x = Platzhalter, _ = "oder"			
Planinhalt: Detailzeichnung	Format: DIN A4	Maßstab: 1:5	Maßeinheit: mm
Blatt: DP-1v1		Norm: EN 16630	Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c
Werkstoff/Behandlung: Stahl S 235 JRG2 feuerverzinkt nach DIN EN ISO 1461			
Zeichner: Robin Ehring	Datum: 24.05.2022		
Geprüft: Robin Ehring	Datum: ----		
Index: 220524	Diese Zeichnung ist unser geistiges Eigentum. Sie darf ohne unsere schriftliche Einwilligung weder kopiert, verwertet, noch dritten Personen zugänglich gemacht werden.		
Ernst Maier Spielplatzgeräte GmbH Wasserburger Str. 70, D-83352 Altenmarkt a. d. Alz Tel. +49.(0)862150 82-0, Fax +49.(0)862150 82-11 www.spielplatzgeraete-maier.com www.spgm-power.com		 <b>S · P · G · M</b> <b>POWER</b>	