

**OUTDOOR-FITNESS STEP & STRETCHER**  
OUTDOOR-FITNESS STEP & STRETCHER

**TIEFE WADEN- MUSKULATUR**  
Tiefenwadenmuskulatur (Gastrocnemius) ist für die Fortbewegung und die Stabilität des Körpers wichtig. Durch das Gehen und Laufen werden diese Muskeln beansprucht. Durch das Steppen wird diese Muskulatur zusätzlich trainiert.

**BULGARISCHE KNIEBÜGEN**  
Bulgarian Split Squat ist ein einseitiges Kniebeugen. Es trainiert die Muskulatur der Beine und des Gesäßes. Durch das Steppen wird diese Muskulatur zusätzlich trainiert.

**EINBEINIGES AUFSTEHEN**  
Einbeinig aufstehen ist ein einseitiges Aufstehen. Es trainiert die Muskulatur der Beine und des Gesäßes. Durch das Steppen wird diese Muskulatur zusätzlich trainiert.

**HINTERE OBERSCHENKEL- MUSKULATUR**  
Hintere Oberschenkelmuskulatur (Hamstrings) ist für die Fortbewegung und die Stabilität des Körpers wichtig. Durch das Gehen und Laufen werden diese Muskeln beansprucht. Durch das Steppen wird diese Muskulatur zusätzlich trainiert.

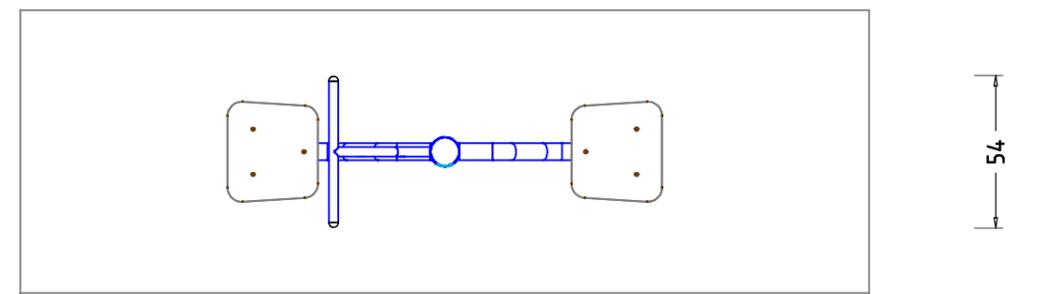
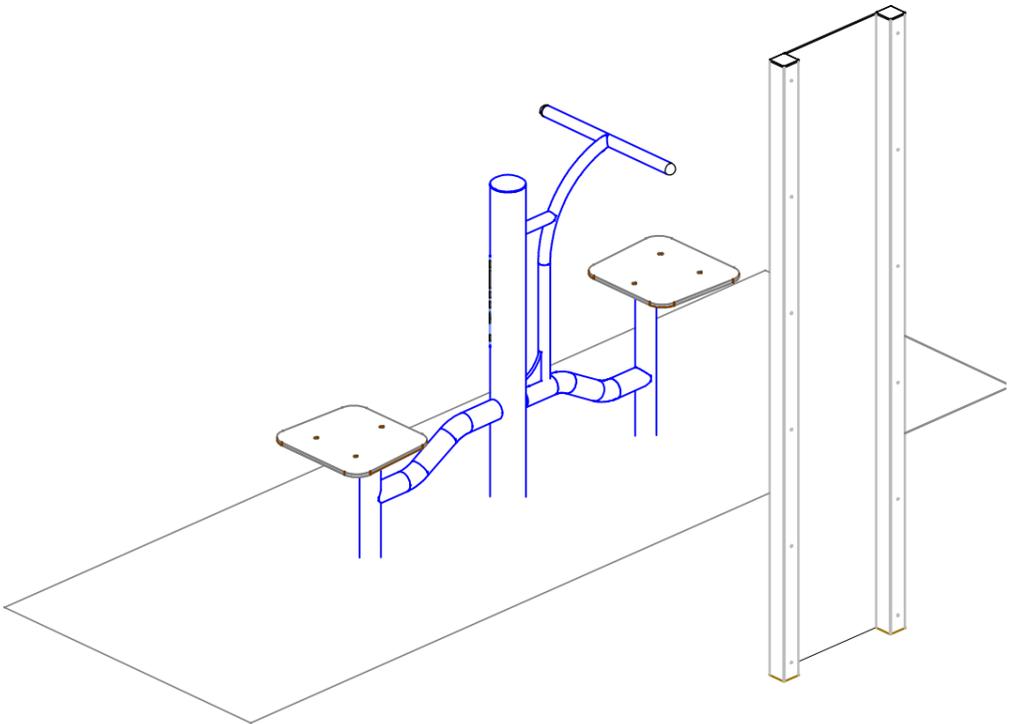
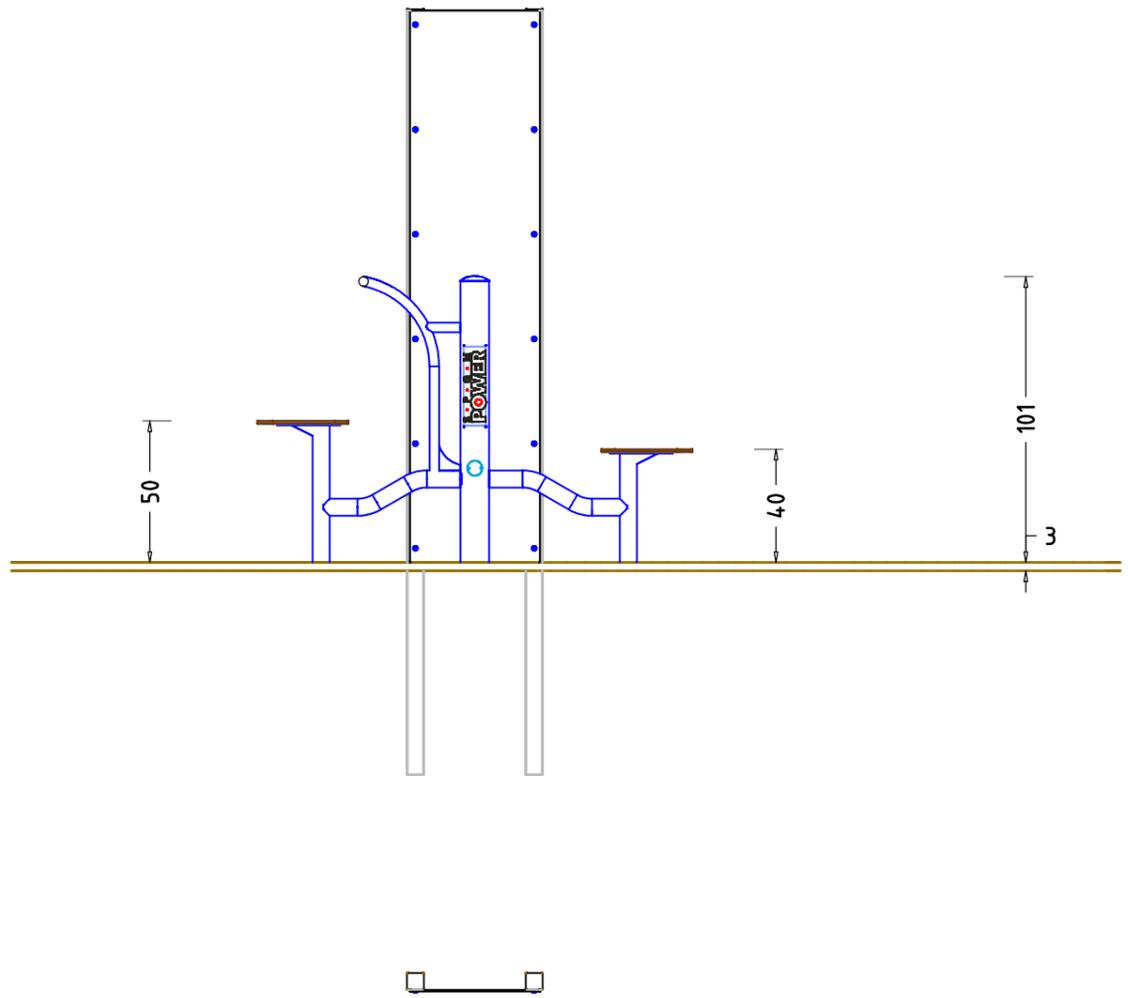
**Bitte beachten Sie:**  
Anwendung: Das Gerät ist für Jugendliche und Erwachsene geeignet. Es ist nicht für Kinder unter 12 Jahren geeignet. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Verletzungen sollte das Gerät nicht benutzt werden. Bei Fragen wenden Sie sich an den Hersteller.

**Wartung:**  
Das Gerät sollte regelmäßig gewartet werden. Die Wartung sollte von einem qualifizierten Fachpersonal durchgeführt werden. Die Wartungsintervalle sind in der Bedienungsanleitung angegeben.

**Sicherheitsmaßnahmen:**  
Das Gerät sollte sicher aufgestellt werden. Es sollte nicht auf unebenem Boden aufgestellt werden. Das Gerät sollte nicht überladen werden. Die maximale Nutzlast ist in der Bedienungsanleitung angegeben.

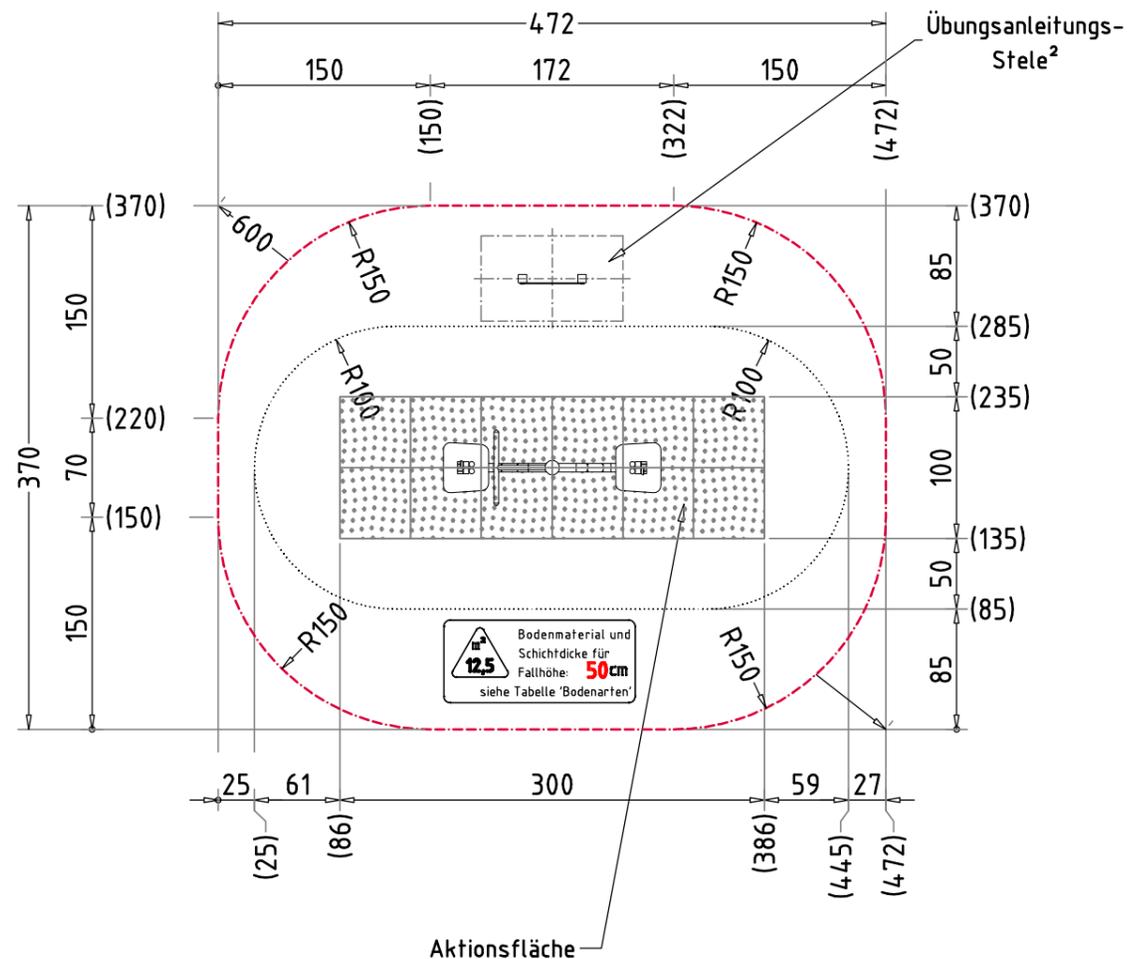
**Hersteller:**  
Spielplatzgeräte Maier  
Wasserburger Str. 70, D-83352 Altenmarkt a. d. Alz  
Tel. +49 8621 50 82-0, Fax +49 8621 50 82-11  
www.spielplatzgeraete-maier.com

**POWER**

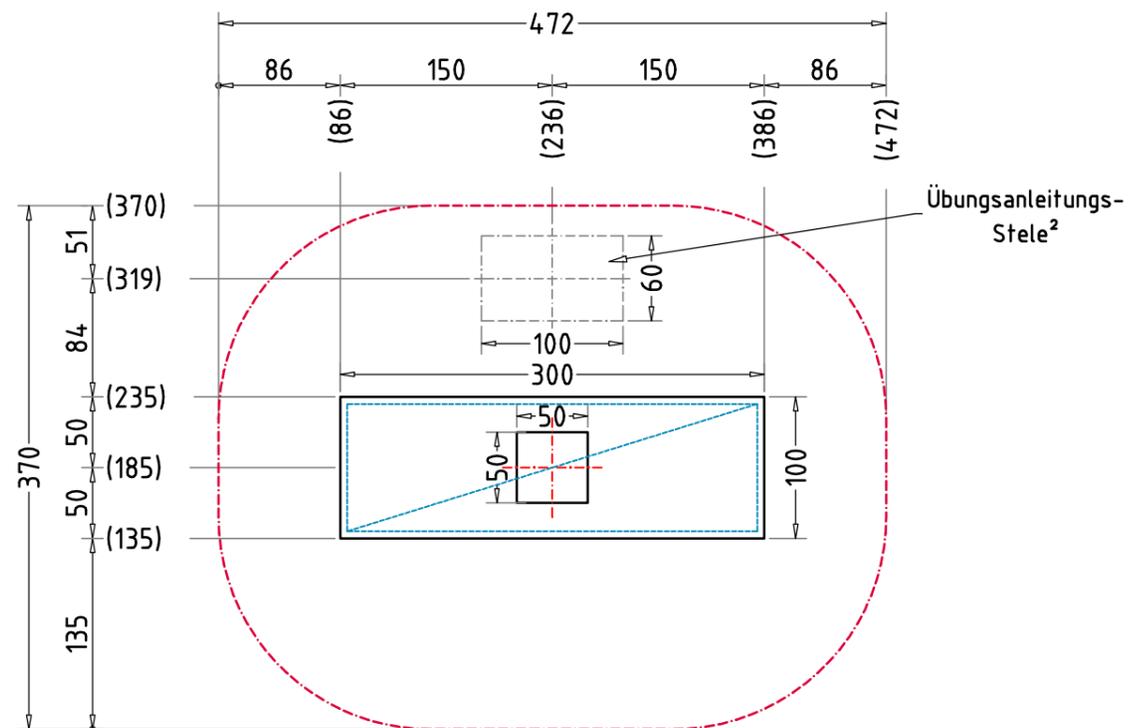


Fitness Stepper & Stretcher		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:
EM-X-20205-G3-V9		Beschreibung:		bvn:
x = Platzhalter, _ = "oder"		Formal:	Maßstab:	Maßeinheit:
Planinhalt: Übersichtsplan		DIN A3	1: 25	cm
Blatt:		Norm:		Toleranzen nach DIN:
3D		EN 16630		ISO-2768-c
Werkstoff/Behandlung: EST 14301, glasperlgestrahlt / DiBond / ALU				
Zeichner:	Datum:	<b>Spielplatzgeräte Maier</b> 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		
A. Seel	08.10.2022			
Geprüft:	Datum:			
M. Göttberger	25.10.2022	<b>S · P · G · M</b> <b>POWER</b>		
Index:	Diese Zeichnung ist unser geistiges Eigentum. Sie darf ohne unsere schriftliche Einwilligung weder kopiert, verwendet, noch dritten Personen zugänglich gemacht werden.			
221008				

## PLATZBEDARF



## FUNDAMENTPLAN



### 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

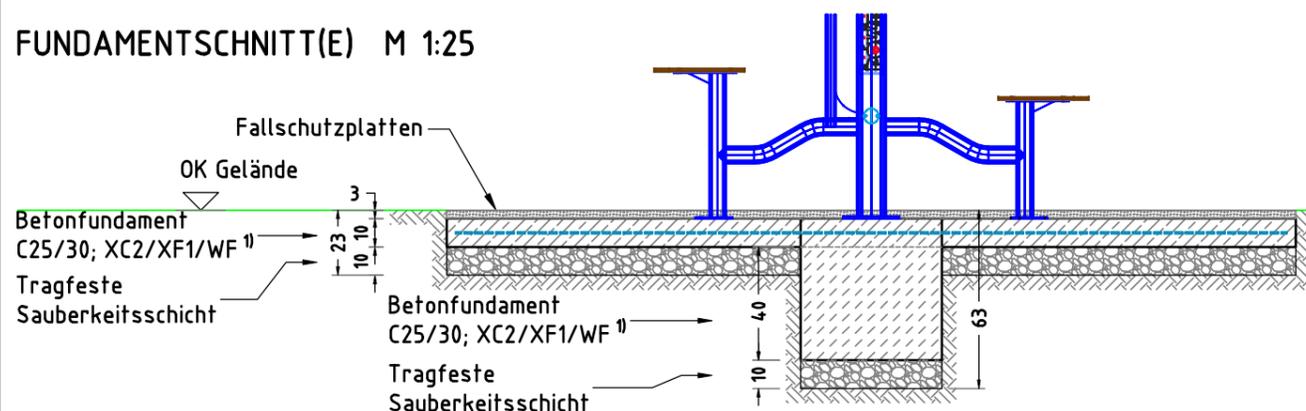
### TRAGFESTE SAUBERKEITSSCHICHT

- 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!

Empfohlene Bodenarten	Deutschland [m <sup>2</sup> ]	Europa [m <sup>2</sup> ]
Bewegungsfläche	15,5	
Rasen	12,5	12,5
loser Fallschutz 30cm	-	-
loser Fallschutz 40cm	-	-
Fallschutzplatten	3,0	3,0

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

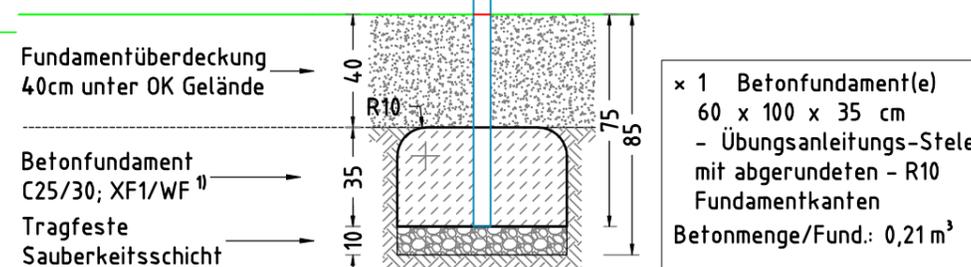
## FUNDAMENTSCHNITT(E) M 1:25



× 1 Fundamentplatte  
100 x 300 x 10 cm  
mit Bewehrung 90 x 290  
R 188A Baustahlmatte BSt 500 M (A)  
Betonmenge/Fund.: 0,3 m<sup>3</sup>

× 1 Betonfundament  
50 x 50 x 40 cm  
Betonmenge/Fund.: 0,1 m<sup>3</sup>

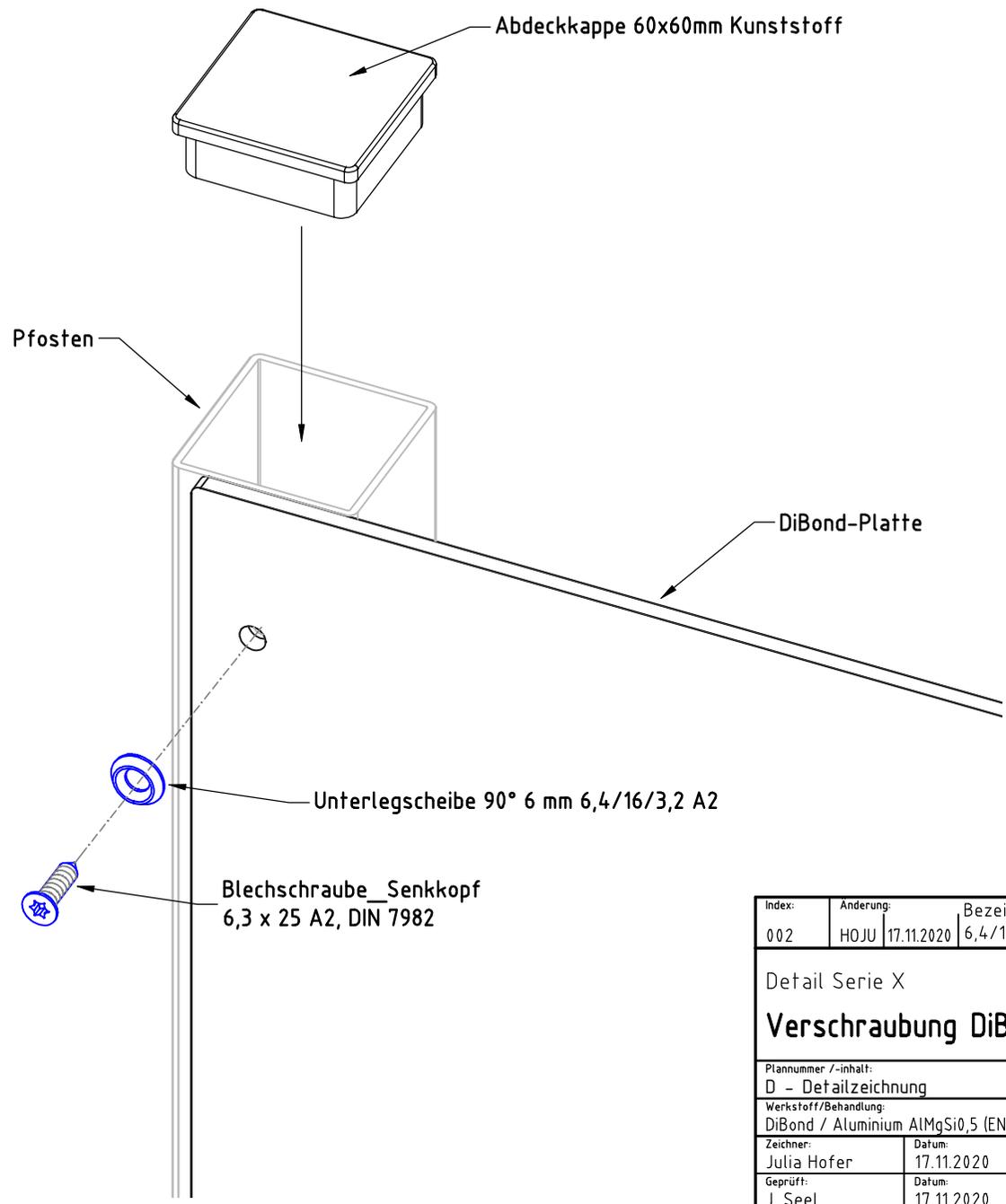
**MINDESTBETONDECKUNG**  
- nach DIN EN 1992-1 (EC2)  
( $C_{nom} = C_{min} + \Delta C_{def}$ )  
20mm + 15 mm = 35 mm



### 1) BETONEIGENSCHAFTEN

Bei aggressiven Umgebungsbedingungen (chemischer Angriff, Meerwassernähe) kann eine höhere Expositionsklasse erforderlich sein. Die Festlegung sollte den aktuell gültigen Regelwerken für Betoneigenschaften entsprechen.

Fitness Stepper & Stretcher		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:	
EM-X-20205-G3-V9		Beschreibung:		bvn.	
Planinhalt: Fundamentplan	Formst: DIN A3	Maßstab: 1:50	Maßeinheit: cm	Blatt: FP-1v1	
Werkstoff/Behandlung: EST 1.4301, glasperlgestrahlt / DiBond / ALU	Norm: EN 16630		Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c		
Zeichner: A. Seel	Datum: 08.10.2022				
Geprüft: M. Göttberger	Datum: 25.10.2022				
Index: 221008	Diese Zeichnung ist unser geistiges Eigentum. Sie darf ohne unsere schriftliche Einwilligung weder kopiert, verwendet, noch dritten Personen zugänglich gemacht werden.				
S:\XX\20205\Einbau\Fundamentplan\V9\EM-X-20205-G3-V9_FP_		 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			



Index: 002	Anderung: 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:
Plannummer /-inhalt: D - Detailzeichnung			Bauvorhaben: bvn:
Werkstoff/Behandlung: DiBond / Aluminium AlMgSi0,5 (EN-AW 6060)	Format: DIN A4	Maßstab: 1:2	Maßeinheit: mm
Zeichner: Julia Hofer	Datum: 17.11.2020	Norm: EN 16630	Blatt: D 1 / 1
Gepüft: J. Seel	Datum: 17.11.2020	Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c	
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