

## OUTDOOR-FITNESS BALANCIERBALKEN

### OUTDOOR-FITNESS BALANCING BEAM

**BALANCIEREN VORWÄRTS**  
**EXERCISE FORWARD BALANCING**

Auf dem Balken balancieren stellen sich geschlossene, Arme nachschalten – unter Fuß vor dem Balken ausstrecken.  
Körperachsen / Achsengelenke zu Fußhaltung.

**EINBEINIGER STRECKSPRUNG**  
**ONE LEGGED STRETCH JUMP**

Körper über dem Balken stellen die Fuß vor Rücken, über Strecken auf den Balken. Das vordere Bein in Beinarm nach oben führen. Einbeinig springen, Arme nachschalten. Einbeinig springen. Das jeweils rechte Fuß senkrecht wieder auf dem Balken.  
Wohler / Übung schwebelübungsüblich.  
Lernst 8: 1-10 je Seite  
Lernst 2: 1-10 je Seite

**BALKEN ÜBERSPRINGEN**  
**BEAM JUMP OVER**

Körper über dem Balken stellen die Fuß vor Rücken, über Strecken auf den Balken. Einbeinig springen, Arme nachschalten. Einbeinig springen. Das jeweils rechte Fuß senkrecht wieder auf dem Balken.  
Wohler / Übung schwebelübungsüblich.  
Lernst 1: 1-10 je Seite  
Lernst 2: 1-10 je Seite

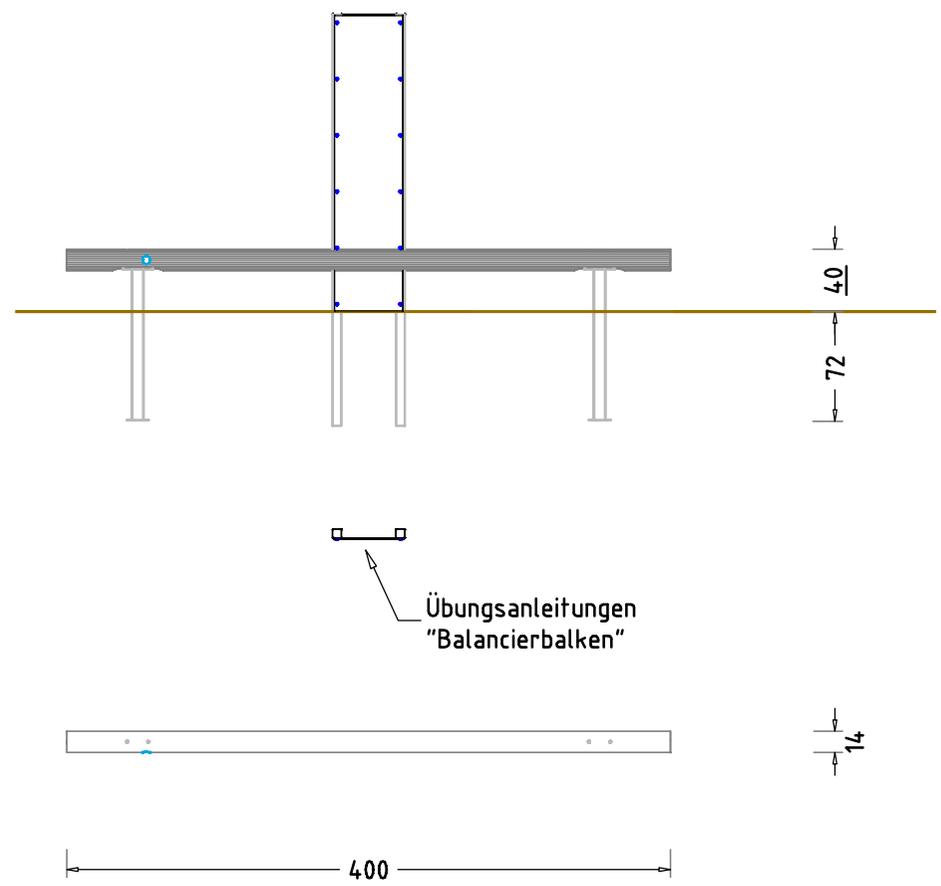
**KNIE ZUR BRUST**  
**KNEE TO THE CHEST**

Auf dem Balken stellen, den rechten Bein nach oben abheben. Knie an Brust, die Hände nach unten. Beide Beine nachschalten.  
Übung Übung schwebelübungsüblich.  
Übersicht: 10-10 je Seite, je Seite

**Alle Anzeichen für Benutzung der Geräte nur für Jugendliche und Erwachsene oder Personen in einem Körpergröße von mehr als 140 cm. Personen, die keine sind, bitte nach in schriftlicher Befragung teilnehmen, empfohlen sei vor dem Benutzen des für diese hergestellten Geräte anschauen. Benutzzeit je Einheit: max. 100 kg. Viel Spaß beim Training. -Maße Sie druck! Oder Sie Feedback senden wir uns freuen. Feedbackfragen senden.**

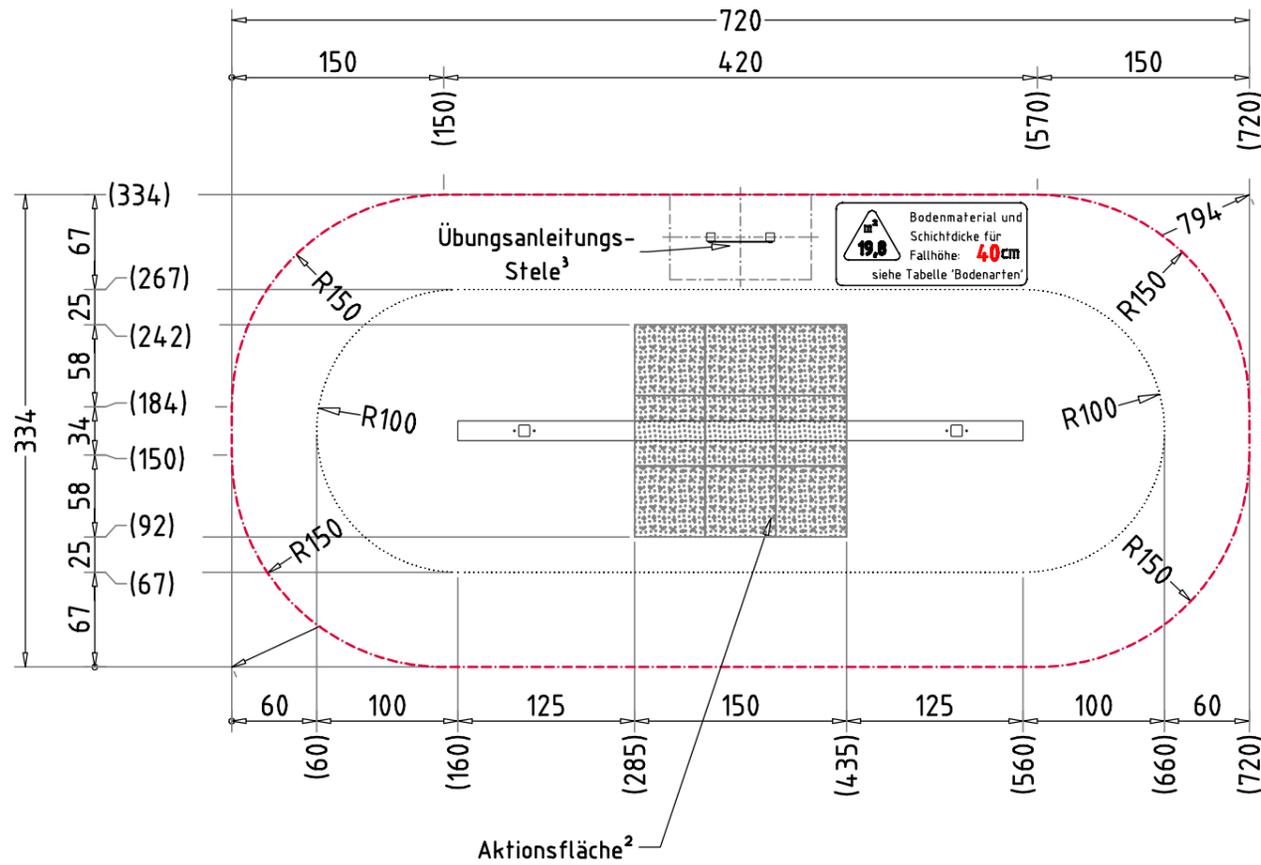
**SPGM POWER**

3080 00 106

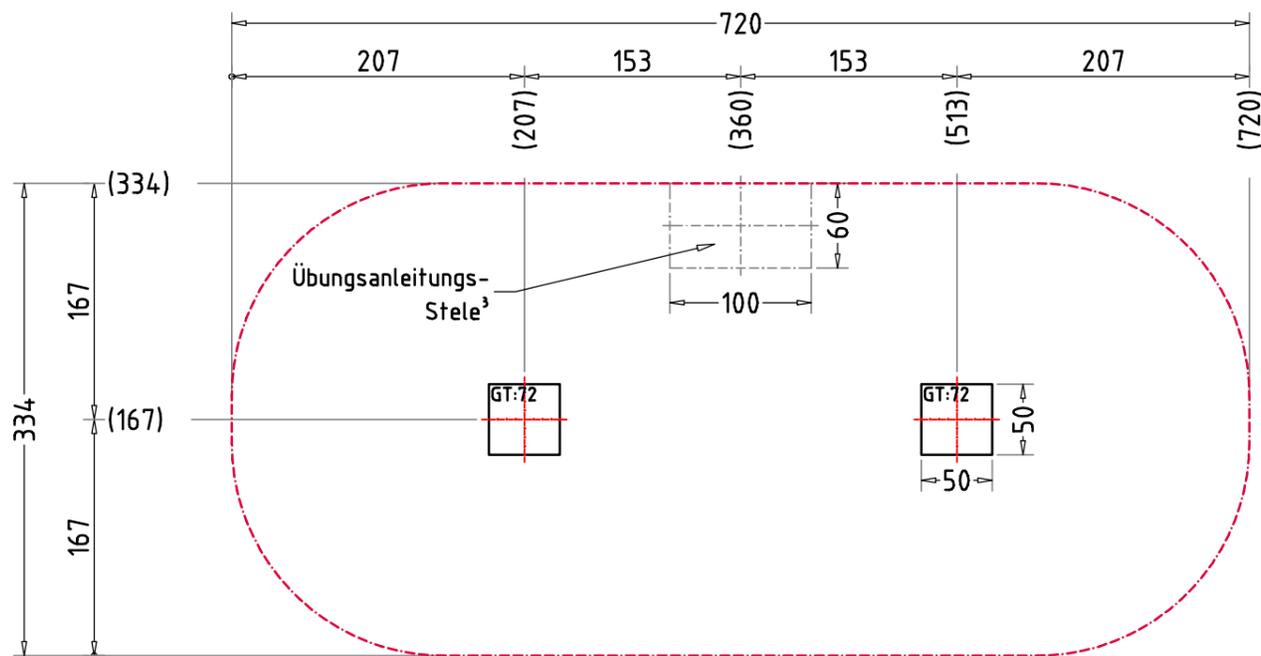


Fitness Balancierbalken		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:	
<b>EM-X-21701-G1-S6-D2</b>		Beschreibung:		bvn:	
x = Platzhalter, _ = "oder"		Format:	Maßstab:	Maßeinheit:	Blatt:
Planinhalt: Übersichtsplan		DIN A4	1:50	cm	3D-1v1
Werkstoff/Behandlung: DiBond / Aluminium AlMgSi0,5 (EN-AW 6060), pulverbeschichtet		Norm: EN 16630		Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c	
Zeichner: S. Daniels	Datum: 02.08.2023				
Geprüft: S. Daniels	Datum: 02.08.2023				
Diese Zeichnung ist unser geistiges Eigentum. Sie darf ohne unsere schriftliche Einwilligung weder kopiert, verwertet, noch dritten Personen zugänglich gemacht werden.					
Index: <b>230802</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			

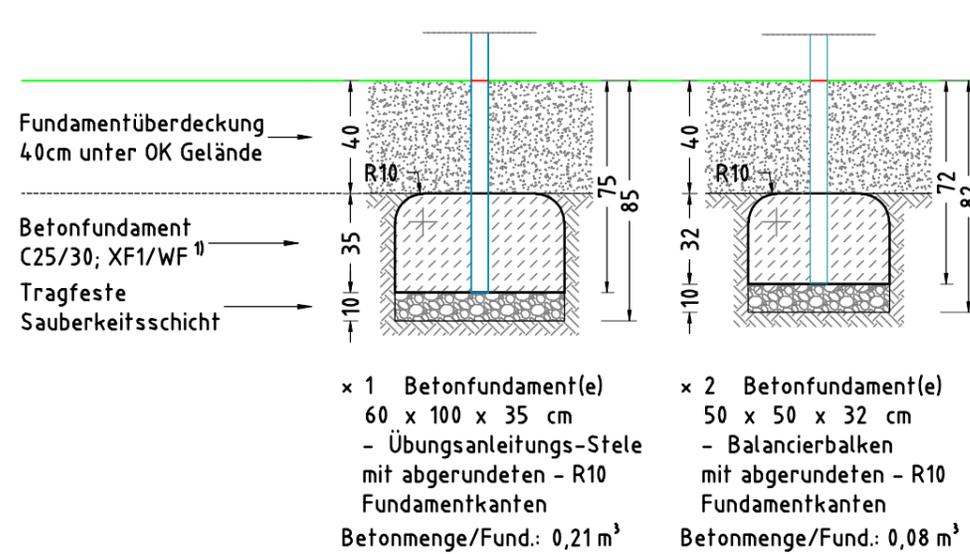
**PLATZBEDARF**



**FUNDAMENTPLAN**



**FUNDAMENTSCHNITT(E) M 1:25**



x 1 Betonfundament(e)  
 60 x 100 x 35 cm  
 - Übungsanleitungs-Stele  
 mit abgerundeten - R10  
 Fundamentkanten  
 Betonmenge/Fund.: 0,21 m<sup>3</sup>

x 2 Betonfundament(e)  
 50 x 50 x 32 cm  
 - Balancierbalken  
 mit abgerundeten - R10  
 Fundamentkanten  
 Betonmenge/Fund.: 0,08 m<sup>3</sup>

**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!

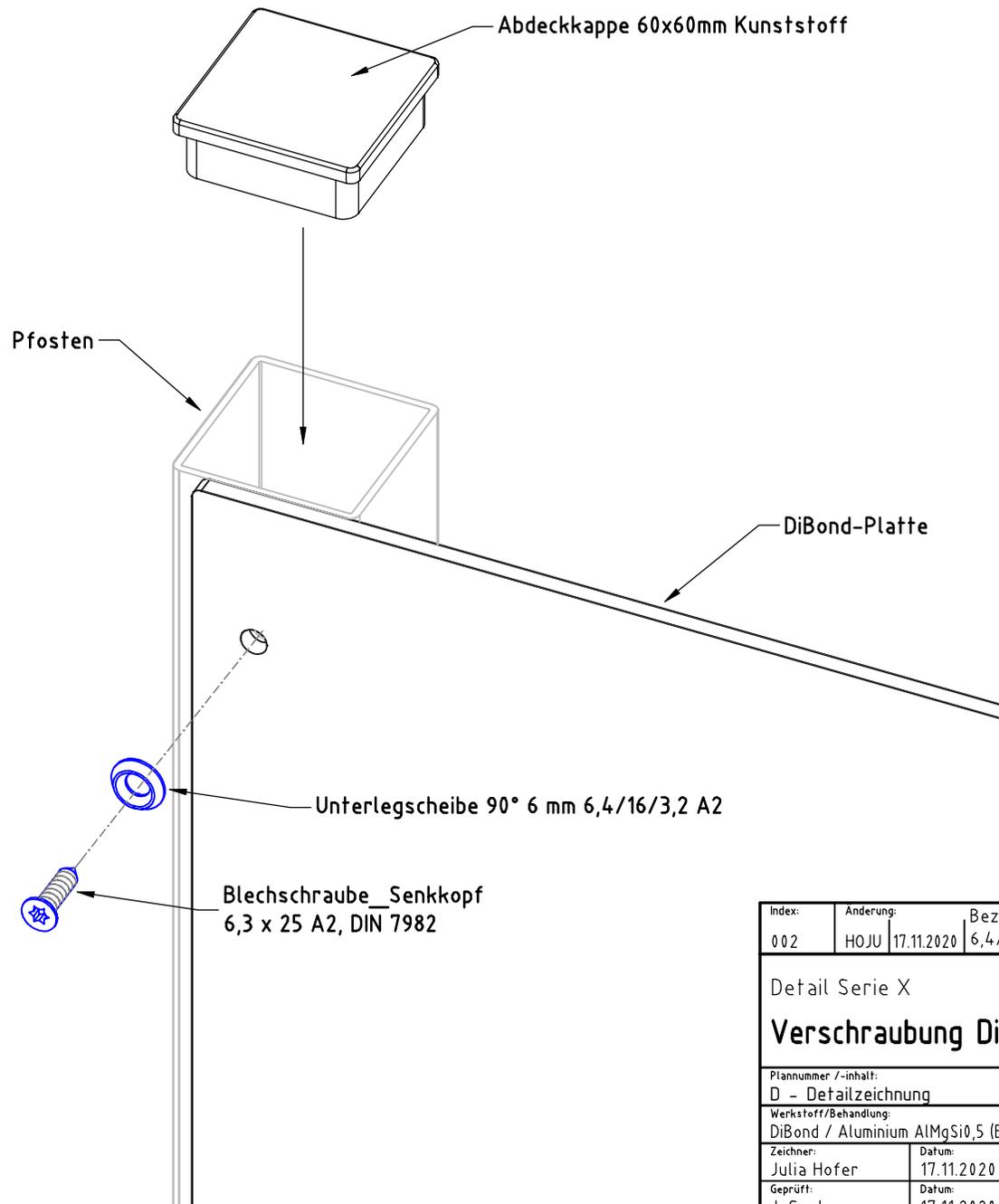
- (2) optional mit synthetischem Fallschutz ohne Randeinfassung für kritische Fallhöhe 100cm EM-X-21701-RG\* Verklebung auf drainagefähiger Betonschicht.
- (3) Die Position der Übungsanleitungs-Stele ist außerhalb des Übungsraumes frei wählbar. Hier nur eine Empfehlung

**1) BETONEIGENSCHAFTEN**

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

Empfohlene Bodenarten	Deutschland [m <sup>2</sup> ]	Europa [m <sup>2</sup> ]
Bewegungsfläche	22,1	
Rasen	19,8	19,8
loser Fallschutz 30cm	-	-
loser Fallschutz 40cm	-	-
Fallschutzplatten	2,3	2,3

Fitness Balancierbalken		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:	
EM-X-21701-G1-S6-D2		Beschreibung:		bvn: 22934	
x = Platzhalter, _ = "oder"		Format: DIN A3		Maßstab: 1:50	Maßeinheit: cm
Planinhalt: Fundamentplan		Blatt: FP-1v1		Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c	
Werkstoff/Behandlung: DiBond / Aluminium AlMgSi0,5 (EN-AW 6060), pulverbeschichtet		Norm: EN 16630			
Zeichner: A. Seel	Datum: 15.10.2022				
Geprüft: M. Götsberger	Datum: 25.10.2022				
Index: 221015	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-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					



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.		
<b>Spielplatzgeräte Maier</b>  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 POWER</b>			