

OUTDOOR-WORKOUT MINIBARREN 30

OUTDOOR-WORKOUT MINI PARALLEL BARS 30

STÜTZ VORNE UND HINTEN
 Langgestreckte Muskeln am Oberarm (Deltamuskel) werden durch die Streckmuskeln des Oberarmes (Trizeps) und Flexoren des Unterarmes (Pronator quadratus) gestützt. Diese Muskeln sind für die Arterhebung wichtig. **Wichtig:** Die Hände sollten immer auf dem Boden sein. **Wichtig:** Die Füße sollten immer auf dem Boden sein. **Wichtig:** Die Hände sollten immer auf dem Boden sein. **Wichtig:** Die Füße sollten immer auf dem Boden sein.

BERGSTEIGER, KNEE DIAGONAL
 Für eine gute Handhabung der Hände ist es wichtig, dass die Hände auf dem Boden sind. **Wichtig:** Die Hände sollten immer auf dem Boden sein. **Wichtig:** Die Füße sollten immer auf dem Boden sein.

FLANCIER LEHNEN
 Langgestreckte Muskeln am Oberarm (Deltamuskel) werden durch die Streckmuskeln des Oberarmes (Trizeps) und Flexoren des Unterarmes (Pronator quadratus) gestützt. Diese Muskeln sind für die Arterhebung wichtig. **Wichtig:** Die Hände sollten immer auf dem Boden sein. **Wichtig:** Die Füße sollten immer auf dem Boden sein.

L-SITZ VS. V-SITZ
 In beide Richtungen, gerade oder gebogen, ist es möglich, die Hände auf dem Boden zu setzen. **Wichtig:** Die Hände sollten immer auf dem Boden sein. **Wichtig:** Die Füße sollten immer auf dem Boden sein.

Wichtig: Die Hände sollten immer auf dem Boden sein. **Wichtig:** Die Füße sollten immer auf dem Boden sein.

POWER

3080 00 158

OUTDOOR-WORKOUT MINIBARREN 30

OUTDOOR-WORKOUT MINI PARALLEL BARS 30

EINSEITIGE RUMPF-KOMPRESSION
 In beide Richtungen, gerade oder gebogen, ist es möglich, die Hände auf dem Boden zu setzen. **Wichtig:** Die Hände sollten immer auf dem Boden sein. **Wichtig:** Die Füße sollten immer auf dem Boden sein.

V-LIEGESTÜTZE
 In beide Richtungen, gerade oder gebogen, ist es möglich, die Hände auf dem Boden zu setzen. **Wichtig:** Die Hände sollten immer auf dem Boden sein. **Wichtig:** Die Füße sollten immer auf dem Boden sein.

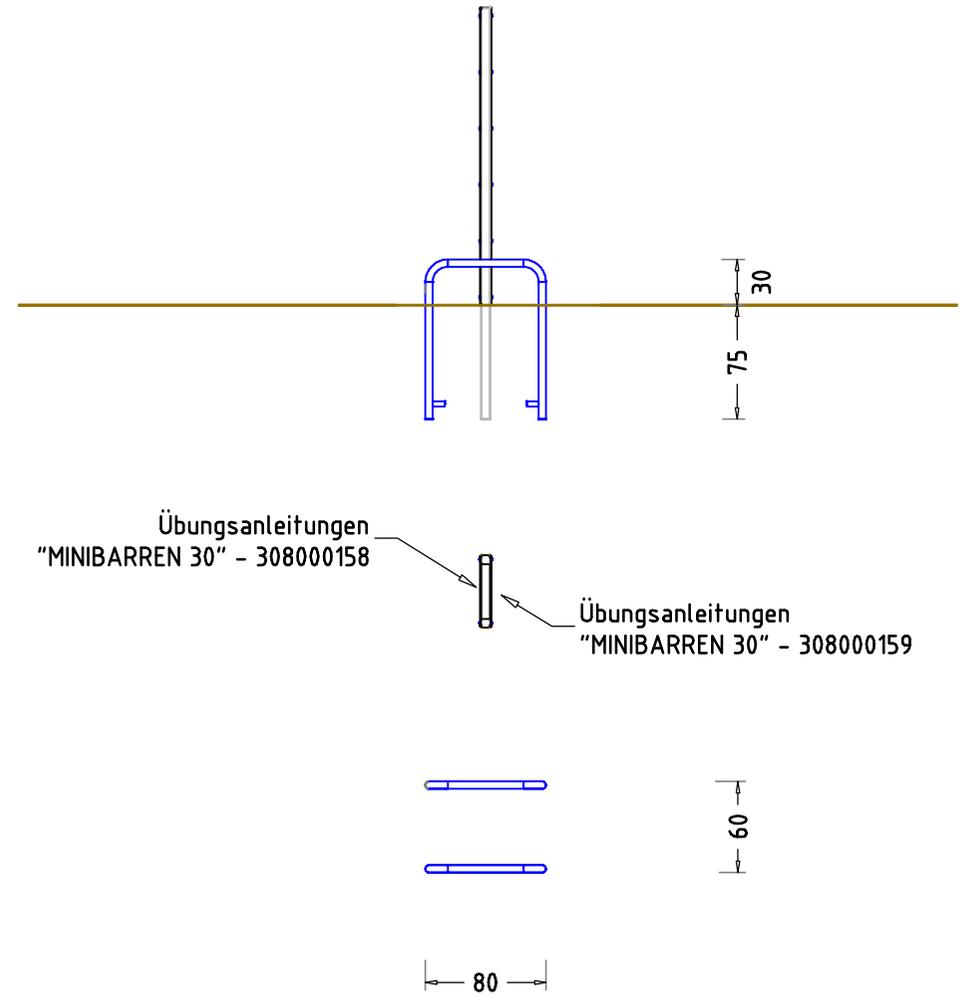
KNEE ANZIEHEN, STATISCH
 In beide Richtungen, gerade oder gebogen, ist es möglich, die Hände auf dem Boden zu setzen. **Wichtig:** Die Hände sollten immer auf dem Boden sein. **Wichtig:** Die Füße sollten immer auf dem Boden sein.

LIEGESTÜTZE-DIPS-KOMBINATION
 In beide Richtungen, gerade oder gebogen, ist es möglich, die Hände auf dem Boden zu setzen. **Wichtig:** Die Hände sollten immer auf dem Boden sein. **Wichtig:** Die Füße sollten immer auf dem Boden sein.

Wichtig: Die Hände sollten immer auf dem Boden sein. **Wichtig:** Die Füße sollten immer auf dem Boden sein.

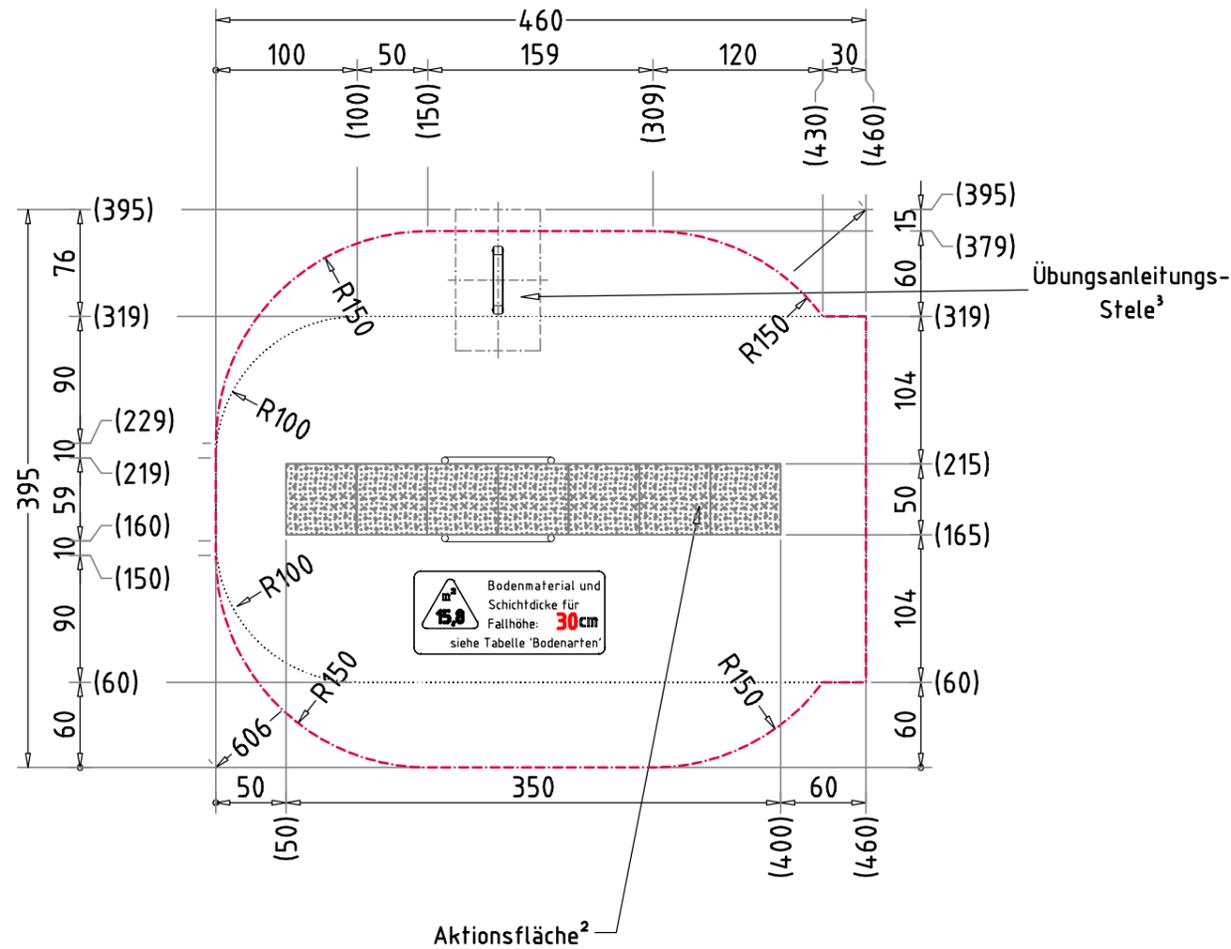
POWER

3080 00 159

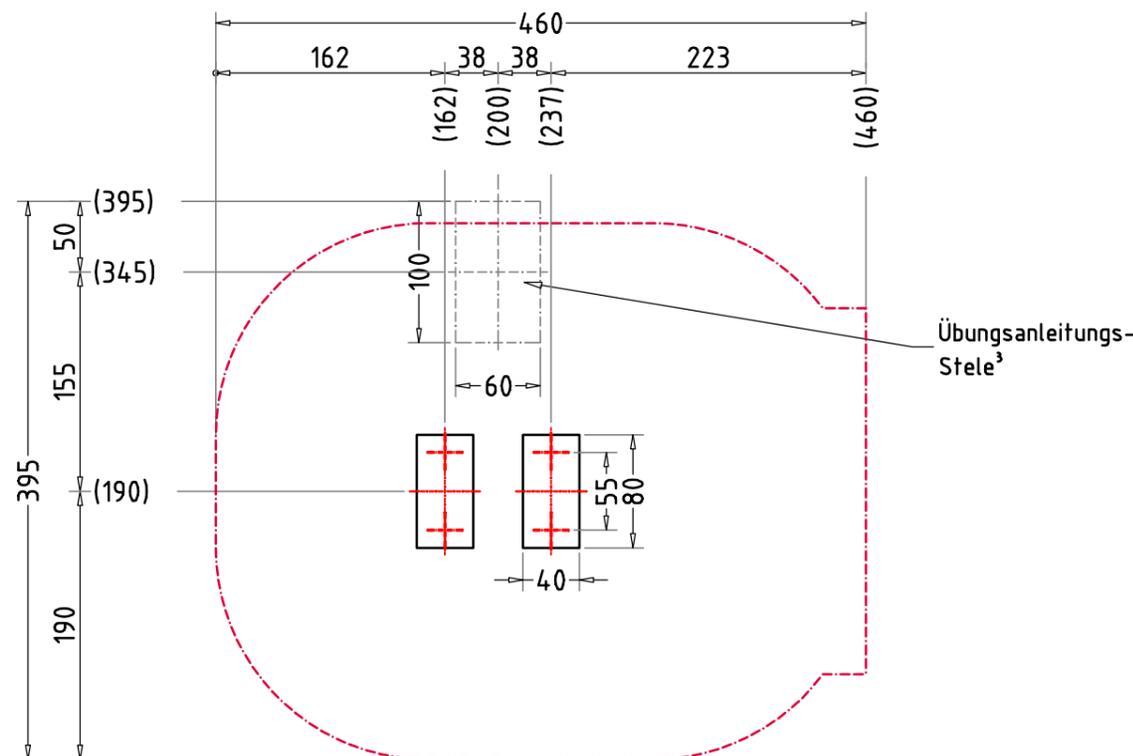


Workout Minibarren 30		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:	
EM-X-21503-G1-V8		Bauvorhaben:		bvn:	
Planinhalt: Übersichtsplan	Format: DIN A4	Maßstab: 1:50	Maßeinheit: cm	Blatt: 3D-1v1	Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c
Werkstoff/Behandlung: DiBond / Aluminium AlMgSi0,5 (EN-AW 6060) / Edelstahl		Norm: EN 16630			
Zeichner: S. Daniels	Datum: 18.08.2023				
Geprüft: S. Daniels	Datum: 18.08.2023				
Index: 230818	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 8621 50 82-0, Fax +49 8621 50 82-11 www.spielplatzgeraete-maier.com www.spgm-power.com					

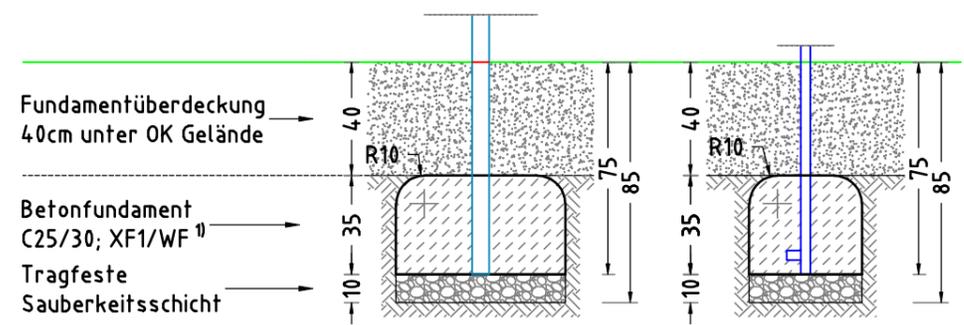
PLATZBEDARF



FUNDAMENTPLAN



FUNDAMENTSCHNITT(E) M 1:25



- × 1 Betonfundament(e)
60 x 100 x 35 cm
- Übungsanleitungs-Stele mit abgerundeten - R10 Fundamentkanten
Betonmenge/Fund.: 0,21 m³
- × 2 Betonfundament(e)
80 x 40 x 35 cm
- Minibarren mit abgerundeten - R10 Fundamentkanten
Betonmenge/Fund.: 0,11 m³

1) BETONEIGENSCHAFTEN

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

- optional mit synthetischem Fallschutz ohne Randeinfassung für kritische Fallhöhe 100cm EM-X-21503-RG* Verklebung auf drainagfähiger Betonschicht.
- Die Position der Übungsanleitungs-Stele ist außerhalb des Übungsraumes frei wählbar. Hier nur eine Empfehlung

Empfohlene Bodenarten	Deutschland [m²]	Europa [m²]
Bewegungsfläche	15,8	
Rasen	15,8	15,8
loser Fallschutz 30cm	-	-
loser Fallschutz 40cm	-	-
Fallschutzplatten	-	-

Workout Minibarren 30		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:	
EM-X-21503-G1-V8		Beschreibung:		bvn: 90555	
x = Platzhalter, _ = "oder"		Format: DIN A3		Maßstab: 1:50	
Planinhalt: Fundamentplan		Maßeinheit: cm		Blatt: FP-1v1	
Werkstoff/Behandlung: DiBond / Aluminium AlMgSi0,5 (EN-AW 6060) / EST		Norm: EN 16630		Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c	
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-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					

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 erzwingener 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 erzwingener Bewegung.

ÜBUNGSRAUM

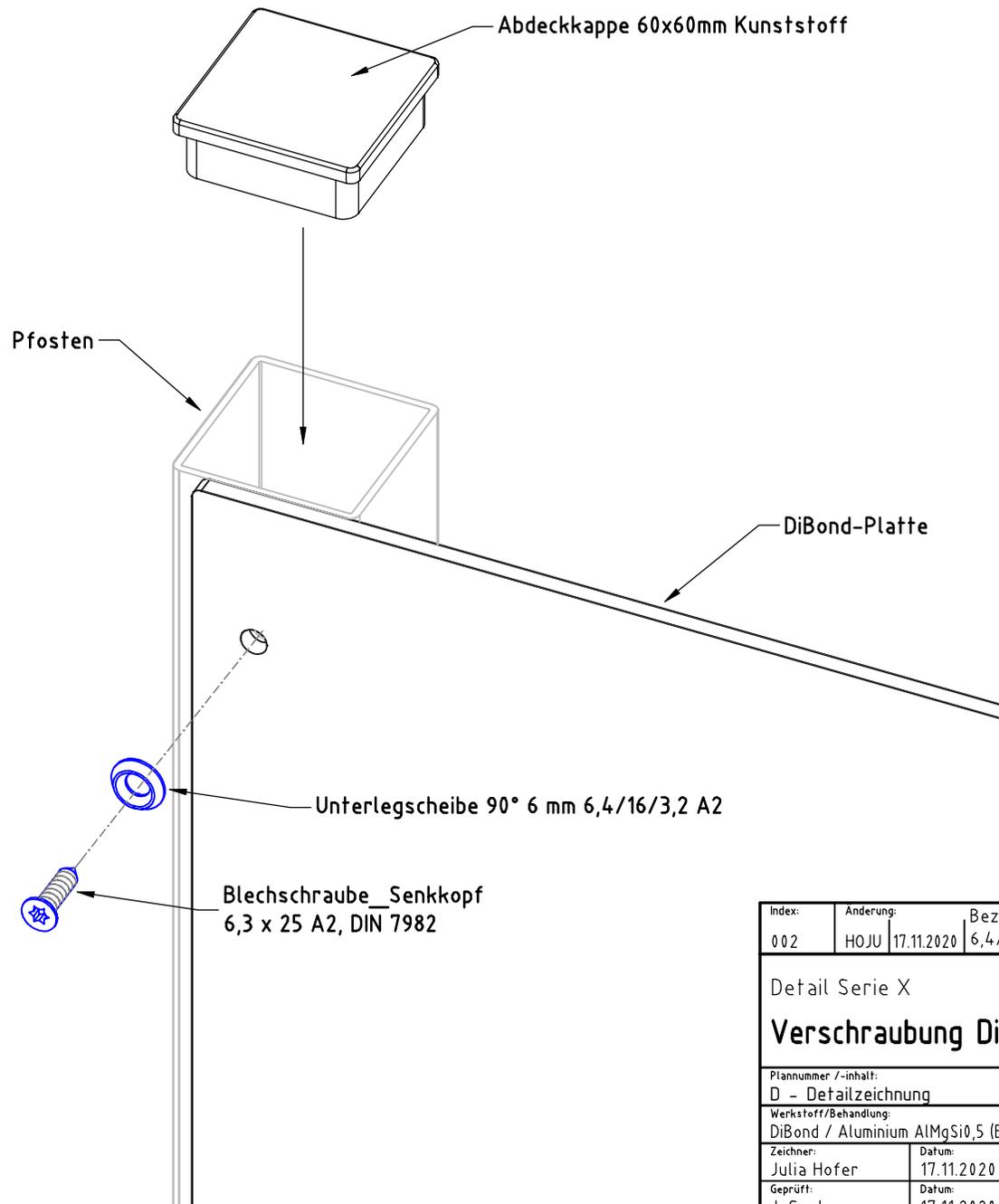
- durch gepunktete Linien dargestellt
- Übungsräume dürfen sich nicht überschneiden

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!



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 Verschraubung DiBond-Platten			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		 S · P · G · M POWER	