

OUTDOOR-FITNESS POWERBIKE

HANDGELENKE
ÜBUNG
 Finger strecken und verschieben, Ellenbogen nach außen bewegen, Handgelenke nach vorne und hinten bewegen.
 15 Sek. je Richtung.

ARME KREISEN
ÜBUNG
 Arme kreisförmig nach außen und innen bewegen, Schulermuskulatur dehnen.
 Level 1: 10 Sek. je Richtung, Level 2: 15 Sek. je Richtung.

RÜCKEN ZIEHEN
ÜBUNG
 Auf dem Sitz sitzen und die Hände an den Griffen halten, Rücken nach vorne beugen, die Hände nach oben ziehen, die Schultern nach unten ziehen.
 Level 1: 10-15 Sek., Level 2: 15-20 Sek.

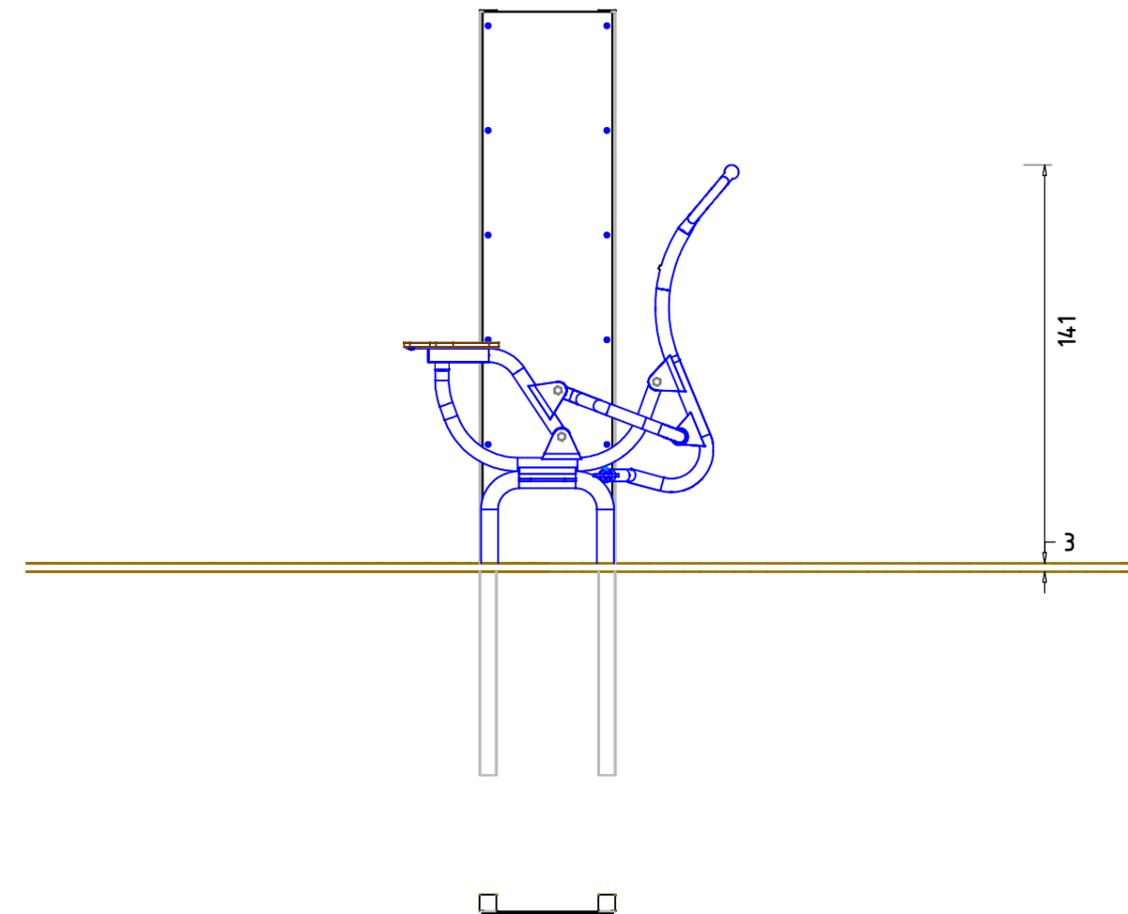
SCHULTER
ÜBUNG
 Die Hände an den Griffen halten, die Schultern nach vorne und hinten bewegen, die Schultermuskulatur dehnen.
 30-45 Sek. je Seite.

SHOULDER
ÜBUNG
 Die Hände an den Griffen halten, die Schultern nach vorne und hinten bewegen, die Schultermuskulatur dehnen.
 30-45 Sek. je Seite.

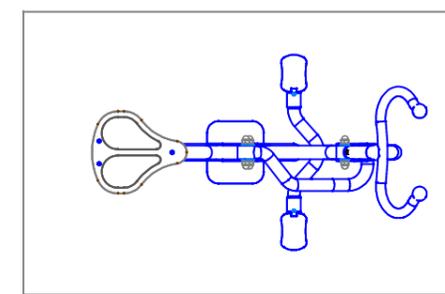
Bitte beachten Sie:
 Benutzen Sie die Geräte nur für Jugendliche und Erwachsene unter Aufsicht eines Trainers oder qualifizierten Personals. Personen, die krank sind oder sich in ärztlicher Behandlung befinden, sollten sich vor der Benutzung des Gerätes mit ihrem Arzt konsultieren. Benutzen Sie das Gerät nur bei trockenem Wetter.

Viel Spaß beim Training - bleiben Sie dran!
 Über die Feedback-Option auf dem Display.

POWER

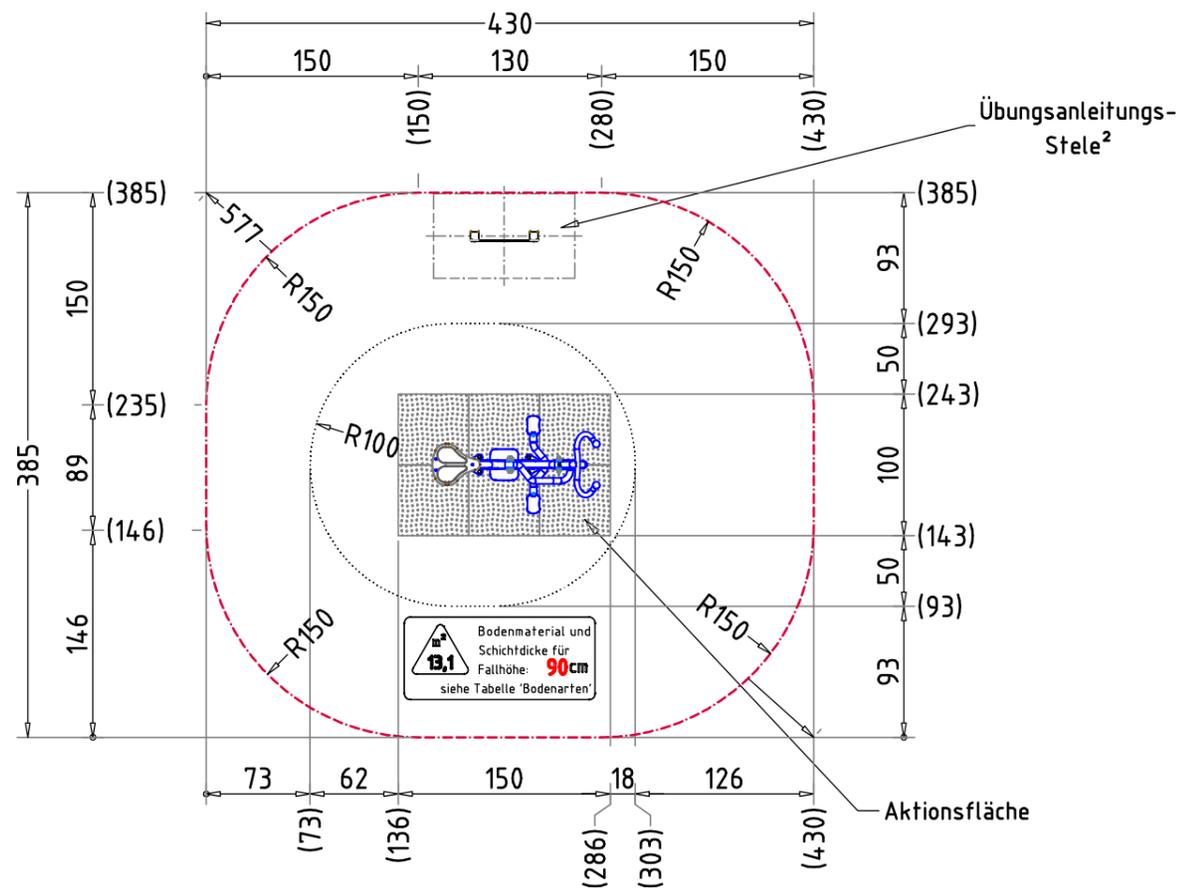


118

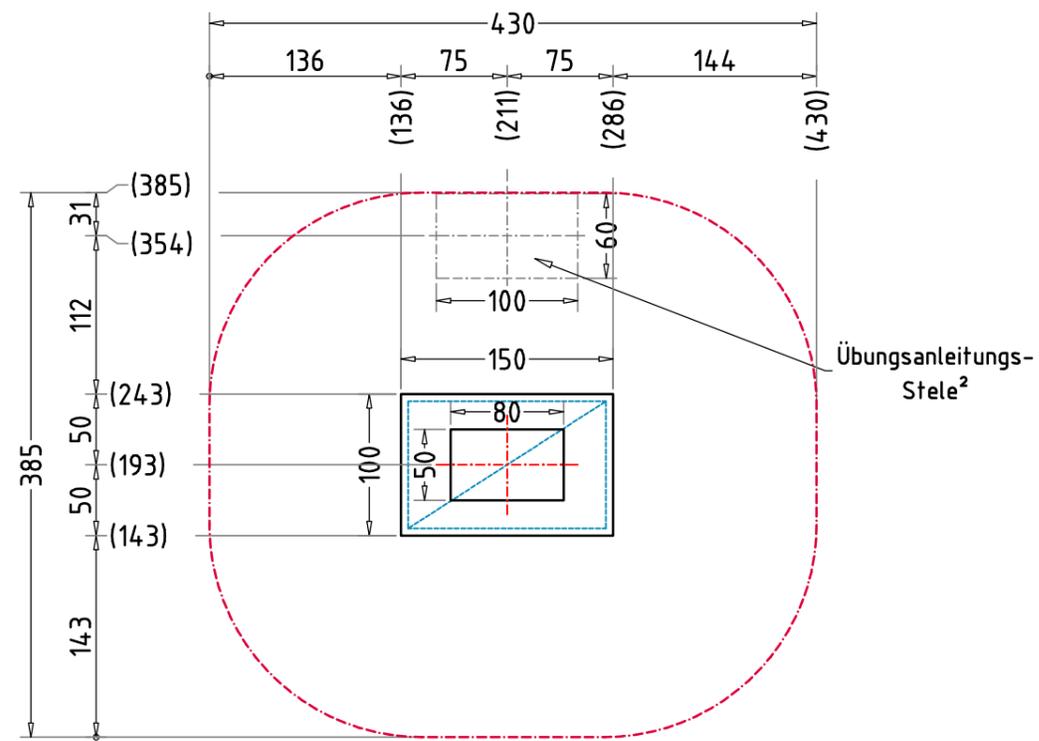


Fitness Powerbike		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:
EM-X-20103-G3-V9		Beschreibung:		bvn:
x = Platzhalter, _ = "oder"		Formal:	Maßstab:	Maßeinheit:
Übersichtsplan		DIN A3	1: 25	cm
Werkstoff/Behandlung:		Norm:		Blatt:
EST 14301, glasperlgestrahlt / DiBond / ALU		EN 16630		3D 1 / 1
Zeichner:	Datum:	Toleranzen nach DIN:		 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. Krautscheid	14.04.2020	ISO-2768-c		
Geprüft:	Datum:			
J. Seel	15.04.2020			
Index:	Diese Zeichnung ist unser geistiges Eigentum. Sie darf ohne unsere schriftliche Einwilligung weder kopiert, verwertet, noch dritten Personen zugänglich gemacht werden.			
001				

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.

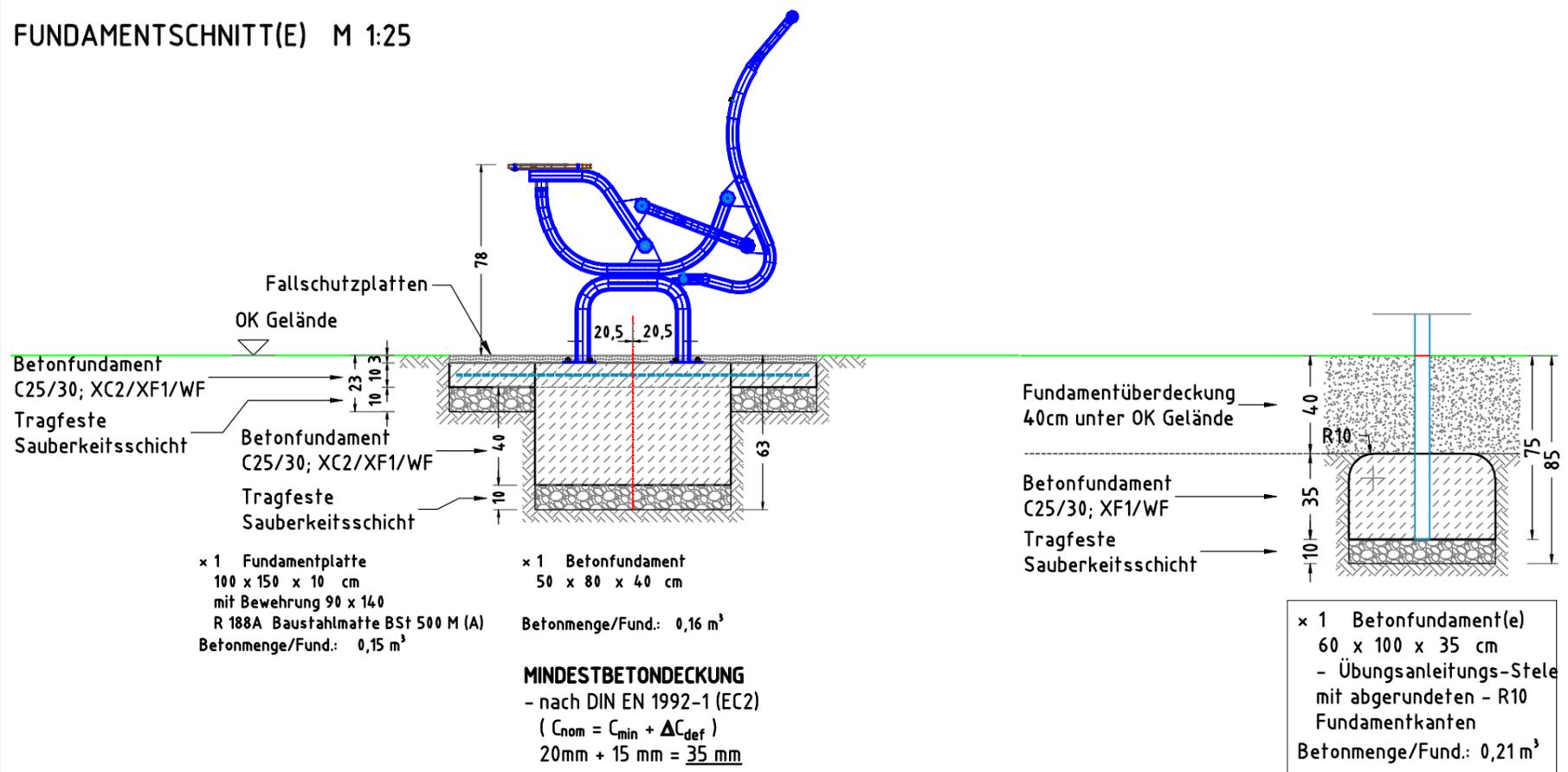
ÜBUNGSRAUM
 - durch gepunktete Linien dargestellt
 - Übungsräume dürfen sich nicht überschneiden

Flächenaufteilung	Deutschland [m²]	Europa [m²]
Bewegungsfläche	14,6	
Rasen	13,1	13,1
loser Fallschutz 30cm	-	-
loser Fallschutz 40cm	-	-
Fallschutzplatten	1,5	1,5

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

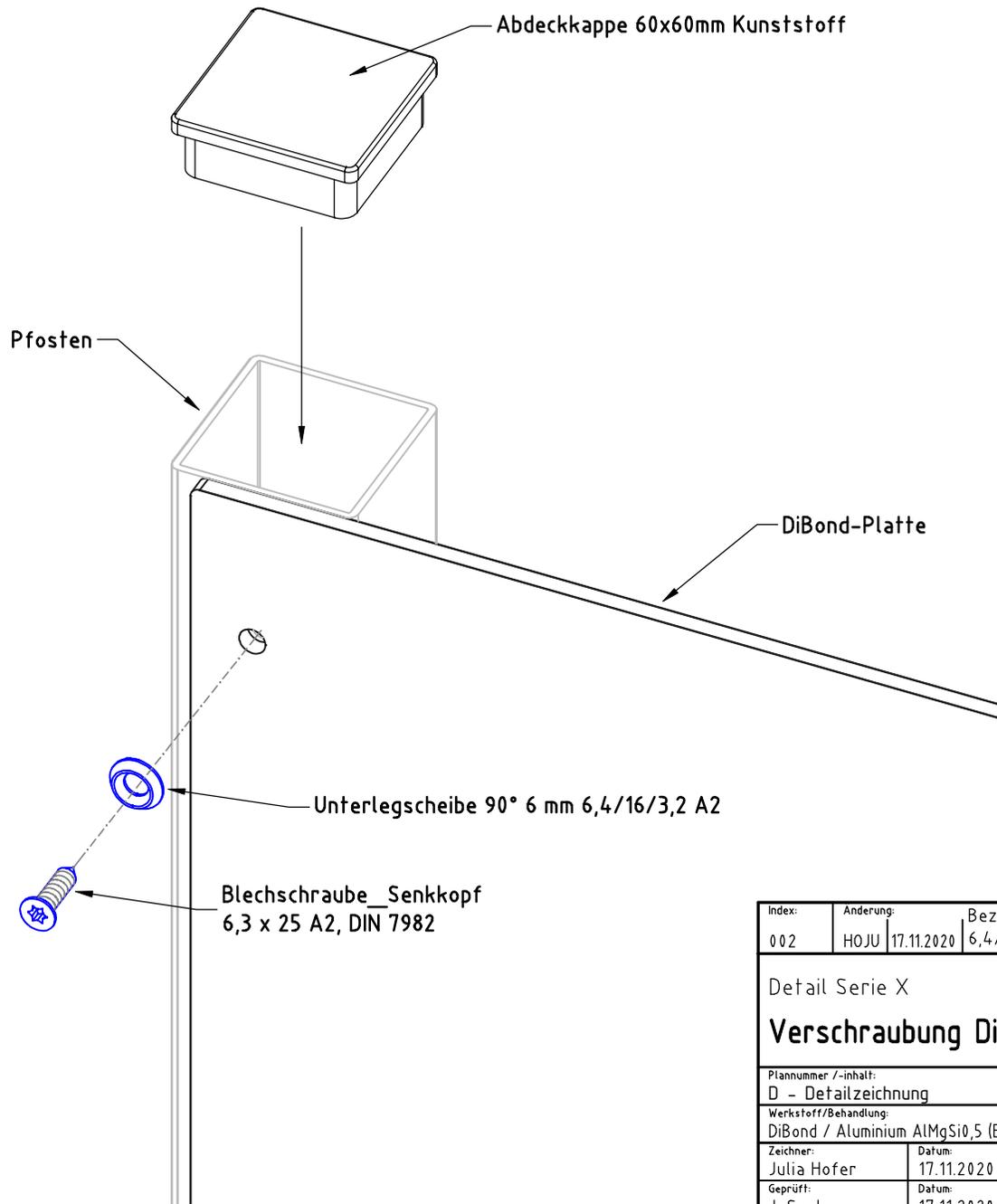
TRAGFESTE SAUBERKEITSSCHICHT
 - zum Einbau des Fundaments bzw. der Bewehrung ist eine ebene, feste Unterlage mit Schichtdicke mind. 5,0 cm bis 30,0 cm aus gut verdichtetem, nicht bindigem Boden (z.B. Kies, Schotter, Magerbeton) mit ausreichender Wasserdurchlässigkeit erforderlich.
 - Stau- und Sickerwasserbildung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

FUNDAMENTSCHNITT(E) M 1:25



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

Fitness Powerbike		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:	
EM-X-20103-G3-V9		Beschreibung:		bvn.:	
x = Platzhalter, _ = "oder"		Formal:	Maßstab:	Maßeinheit:	Blatt:
Fundamentplan		DIN A3	1:50	cm	F 1 / 1
Werkstoff/Behandlung:		Norm:	Toleranzen nach DIN:		
EST 1.4301, glasperlgestrahlt / DiBond / ALU		EN 16630	ISO-2768-c		
Zeichner:	Datum:				
S. Krautscheid	01.04.2020				
Geprüft:	Datum:				
M. Göttberger	15.04.2020	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			
Index:	Diese Zeichnung ist unser geistiges Eigentum. Sie darf ohne unsere schriftliche Einwilligung weder kopiert, verwendet, noch dritten Personen zugänglich gemacht werden.				
001					



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		Auftraggeber:	AB/AG-Nr:
Verschraubung DiBond-Platten		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.		
		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	