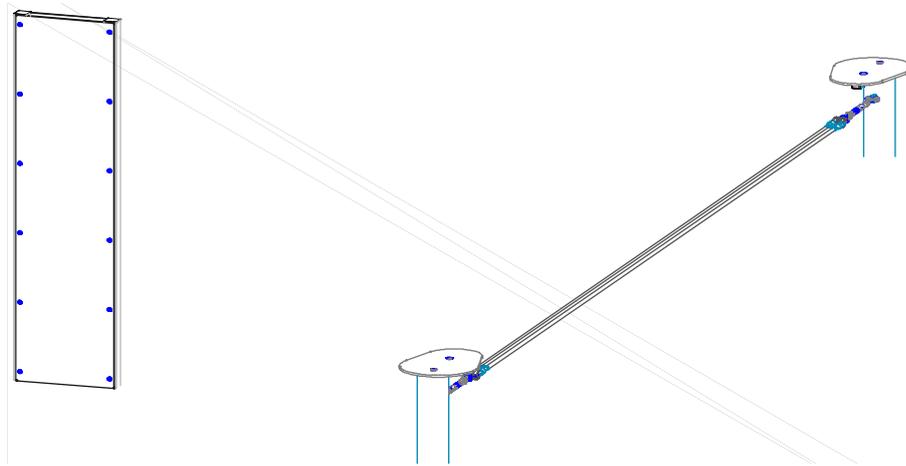


## Montageanleitung (Teil A)

**Typ:**

EM-X-21705-G1-S6-HK "Workout Slack Black"  
EM-X-21705-RG-VFx "Fallschutzplatten" (optional)



**AB-Nummer:**

-----

**Bearbeiter:**

**Martin Götsberger**

**Datum:**

18.08.2023

**Lieferumfang:**

- 2 Standpfosten mit Abdeckplatte vormontiert
- 1 Herkulestau 3-adrig mit Schäkkel und 2 Wantenspanner vormontiert
- 1 Übungsanleitungs-Steile:
  - 2 Standpfosten
  - 2 Übungsschilder
  - 1 Paket Montagezubehör.
- optional mit synthetischem Fallschutz: (EM-X-21705-RG-VFx)
  - 2,5 m<sup>2</sup> Fallschutzplatten mit Kleber

**Bewegungsfläche**

lt. derzeit gültigem Fundamentplan

**Untergrund:**

**lt. Fundamentplan und Tabelle Bodenmaterialien**

**max. Fallhöhe:**

50 cm

**Gewicht des  
schwersten Teils:**

ca. 30 kg Pfosten (Palette mit Gerät ca. 70 kg)

**Montagehilfen:**

Hebegerät zur LKW - Entladung und Transport zum Einbauort empfehlenswert.

**Spezialwerkzeuge:** keine

**Raumbedarf:** Abmessung des größten Teils: Länge: ca. 150/ 180 cm  
Breite: ca. 060/ 080 cm  
Tiefe: ca. 035/ 050 cm  
Standpfosten mit Abdeckplatte/ Palette mit Gerät

---

### **Allgemeine Hinweise:**



Das komplette Spielplatzgerät ist während der ganzen Montagezeit bis zur Gerätefreigabe vor unbefugter Benutzung abzusichern.



Die beiliegenden Zeichnungen / Fundamentpläne sind Teil der Montageanleitung und zu beachten.



Bei Schraubverbindungen mit Sicherungsmuttern muss das Gewinde über den Klemmring gedreht werden. Zugängliche Gewindestangenenden dürfen nicht überstehen und müssen in den dafür vorgesehenen Sacklöchern versenkt eingebaut oder mit Schutzkappen abgedeckt werden.



Einige Teile des Gerätes können aus Edelstahl hergestellt sein. Kommt Edelstahl mit schwarzem Stahl/Eisen in Berührung, können sich durch Abriebpartikel Rostspuren auf dem Edelstahl abzeichnen. Eine Berührung beider Teile ist zu vermeiden. Sollte es jedoch zu Rostspuren kommen, sind diese mit einem Schleifvlies für Edelstahl zu entfernen.



Schraubverbindungen sind in Edelstahl ausgeführt. Bei Standardverbindungen mit Sicherungsmuttern, sind die Edelstahlmutter mit einer galvanischen Gleitschicht überzogen, welche der Gefahr einer Kaltverschweißung („Fressen“) während der Montage vorbeugt. Bei allen anderen Edelstahlverschraubungen, verhindert die Verwendung der Montagepaste (Anti- Seize“) ein Festsetzen der Verschraubung. Die Paste wird bereits werkseitig aufgebracht oder ist als Montagezubehör in der entsprechenden Schraubenverpackung zur bauseitigen Anwendung enthalten.



Stoßdämpfendes Bodenmaterial aus Einzelpartikel kann für den Einsatz in Aufprallflächen mit Gefälle nur bedingt geeignet sein. Hierbei ist die Roll/ Fließfähigkeit des Materials zu beachten um einen dauerhaft gleichmäßigen Füllstand gewährleisten zu können.

---

### **1. Montagevorbereitung:**

- 1.1 Gerätestandort festlegen – Platzbedarf / Aufprallfläche beachten.
  - 1.2 Falls der Untergrund mit losem Fallschutzmaterial aufgefüllt werden soll, Fläche "Aufprallfläche" ausgraben.
  - 1.3 Fundamente lt. Fundamentplan/Fundamentschnitt ausgraben.
  - 1.4 Bei Bedarf für eine ausreichende Drainage des Platzbedarfes sorgen
-

## **2. Erd – und Grabarbeiten**



Die beiliegende/n Zeichnung/en Fundament- & Geländeschnitt/e beachten



Alle Angaben zu Fundamentausführungen und Fundamentarbeiten gelten für Bodenklasse 3-4 nach DIN 18300:2012

### 2.1 Sauberkeitsschichten lt. Fundamentplan/Fundamentschnitt erstellen

Die Sauberkeitsschichten müssen tragfest und wasserdurchlässig sein.

Das auf dem beiliegenden Fundamentplan bzw. Fundamentschnitt angegebene Höhenniveau aller Sauberkeitsschichten einhalten.

### 2.2. - Die Bewehrung lt. Fundamentplan einbringen. Für die Lagesicherung der Bewehrung beim Betonieren sind geeignete Hilfsmittel zu wählen.

---

## **3. Gerätemontage:**



!!!!!! Beachten Sie bei der Montage unbedingt die Werkpläne und die Zubehörliste !!!!!!!



Hinweis:

Der feste Sitz von Schraubverbindungen kann durch Transport und dem klimatisch bedingten Schwind-/Quellverhalten von Holzbauteilen beeinträchtigt werden.

Nach erfolgtem Ausrichten der Konstruktion, den festen Sitz der Schraubverbindungen an Pfosten-/Rahmenverbindungen, welche zur Grund- und Formstabilität der Gerätekonstruktion beitragen, überprüfen und ggf. nachziehen.

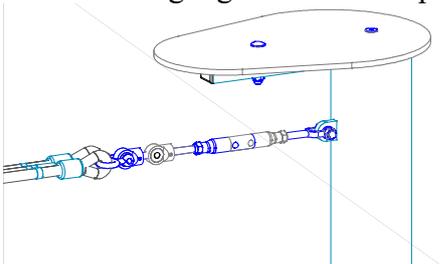
### 3.1. - Slack Jack:

- Pfosten mit Platte in die entsprechenden Fundamentlöcher heben.
- Pfosten vermessen, ausrichten und abstreben.
- Die Anschweißlasche am Pfosten muss genau in die Richtung vom Balanciertau verlaufen.
- Befestigung vom Wantenspanner-/ Pfosten siehe Bild unten 3.2

Achtung: !!! Die Wantenspanner im ausgefahrenen Zustand montieren.

- Wantenspanner am Pfosten lösen und nach dem die Fundamente abgebunden haben wieder montieren.
- Achtung !! Rote Markierung entspricht Geländeoberkante.

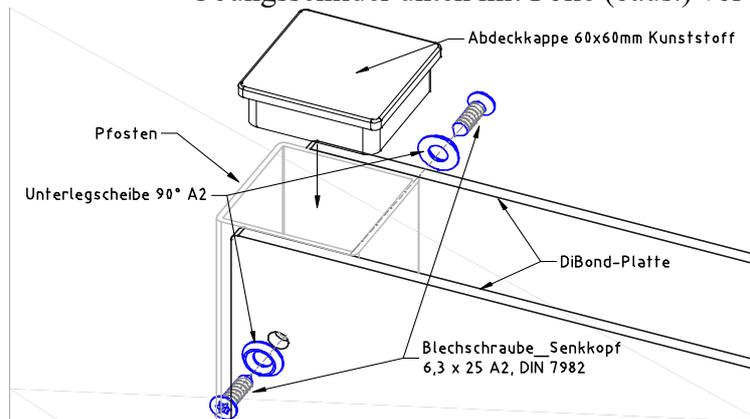
### 3.2. - Befestigung vom Wantenspanner-/ Pfosten:



weitere Gerätemontage:

### 3.3. - Übungsanleitungs-Steile:

- Die Folie auf der Rückseite von den Übungsschildern abziehen.
- Übungsschilder an die Standpfosten an den kleinen Bohrungen  $\varnothing$  6mm ausrichten und festschrauben. Übungsschild oben und unten ausrichten und festschrauben.
- Kunststoffstopfen oben in die Standpfosten eindrücken.  
(evtl. mit Gummihammer vorsichtig einschlagen)
- Standpfosten in das entsprechende Fundamentloch heben, ausrichten und abstreben.
- Übungsschilder unten mit Folie (baus.) vor Betonspritzer schützen.



## 4. Überprüfung:

4. Nochmals alle bisher durchgeführten Montagearbeiten überprüfen.

4.1. Gerätekonstruktion vermessen, ausrichten und bei Bedarf abstreben.

## 5. Fundamente fertig stellen:

5.1. Fundamente lt. Fundamentplan / Fundamentschnitt fertig stellen.

5.2. Weitere Gerätemontage erst durchführen, nachdem alle Fundamente voll abgebunden haben.

## **6. weitere Gerätemontage:**



Zu Inspektionszwecken während der Betriebsdauer des Gerätes (insbesondere bei Einmastgeräten), wird es erforderlich sein die Standpfosten bis zur Fundamentoberkante freizulegen. Es wird empfohlen, bereits während der Installationsphase (insbesondere bei synthetischen Bodenbelägen) diese Notwendigkeit zu berücksichtigen (siehe Beispielbilder der Kontrollpunkte bei unterschiedlichen Bodenarten in „**Wartungsanleitung Teil B**“ unter Punkt 8.4).

6.0. - Wantenspanner mit Herkulestau an die Öse am Standpfosten montieren.  
Achtung: Der Sicherungsring in der Sicherungs-Hutmutter muss greifen.  
Wantenspanner spannen. Den Durchhang in Feldmitte im unbelasteten Zustand auf ca. 4 cm einstellen. (Maurerschnurr spannen und den Durchhang einstellen.)  
Die Wantenspanner auf beiden Seiten mit Mutter sichern.

6.01. - optional mit synthetischem Fallschutz: (EM-X-21705-RG-VFx)  
Fallschutzplatten lt. Fundamentplan montieren.

6.1. Alle Hilfsabstreibungen / Montagehilfsmittel entfernen

6.2. Fundamentlöcher verfüllen

6.3. Untergrund erstellen



Rote Markierung an den Standpfosten für Oberkante Fallschutzfläche beachten.



Bei stoßdämpfenden Bodenmaterialien aus Einzelpartikeln sollte wenn zutreffend, bereits bei der Erstbefüllung das materialspezifische Setzungsverhalten berücksichtigt werden.



Bei Fallschutzmaterial aus Einzelpartikel ist auf eine ausreichende Wasserdurchlässigkeit des Untergrundes/Erdreiches zu achten.



Wir empfehlen bei losem Fallschutzmaterialien die Lieferscheine/Bestellunterlagen der Erstbefüllung zur Nachbestellung aufzubewahren.

## **7. Gerätefreigabe:**

### **7.1 Vor Gerätefreigabe folgende Punkte sorgfältig überprüfen:**

- den festen Sitz aller Schrauben und Muttern
- dass bei der Montage keine unzulässigen Fangstellen laut EN 16630 entstanden sind.
- alle Montage-/ Transporthilfen entfernt?
- am Herkulestau:
  - die Schraubverbindung am Pfosten auf festen Sitz
  - den festen Sitz und Unversehrtheit der Wantenspanner
  - Herkulestau und Querverbindungen auf Unversehrtheit und festen Sitz
  - die 2-Augen-Schäkel auf Unversehrtheit und festen Sitz
- den festen Sitz der Kunststoffstopfen an den Vierkantrohren unter den Einstiegsplatten
- an den Platten:
  - die Platten auf Beschädigung (Schadstellen auf Scharfkantigkeit prüfen)
  - den festen Sitz der Verschraubungen.
- Verzinkte/ Pulverbeschichtete Oberflächen auf Beschädigung prüfen (Schadstellen müssen versiegelt werden)
- an der Übungsanleitungs-Steile:
  - Übungsschilder auf Beschädigung (Schadstellen auf Scharfkantigkeit prüfen)
  - den festen Sitz der Kunststoffstopfen an den Vierkantrohren
- die Standfestigkeit der kompl. Geräte
- optional mit synthetischem Fallschutz: (EM-X-21705-RG-VFx)
  - Pflege zur Wartung der Fallschutzplatten entnehmen Sie bitte den Herstellerangaben



Freigabe der Geräte zum Spielbetrieb erst nach Aushärtung der Fundamente, Regelaushärtezeit bis zur Endfestigkeit ca. 28 Tage



Nach Fertigstellung sollte durch eine sachkundige Person die Installation der Geräte und der stoßdämpfenden Böden überprüft werden, um sicherzustellen dass alle Teile / Materialien ordnungsgemäß eingebaut wurden.

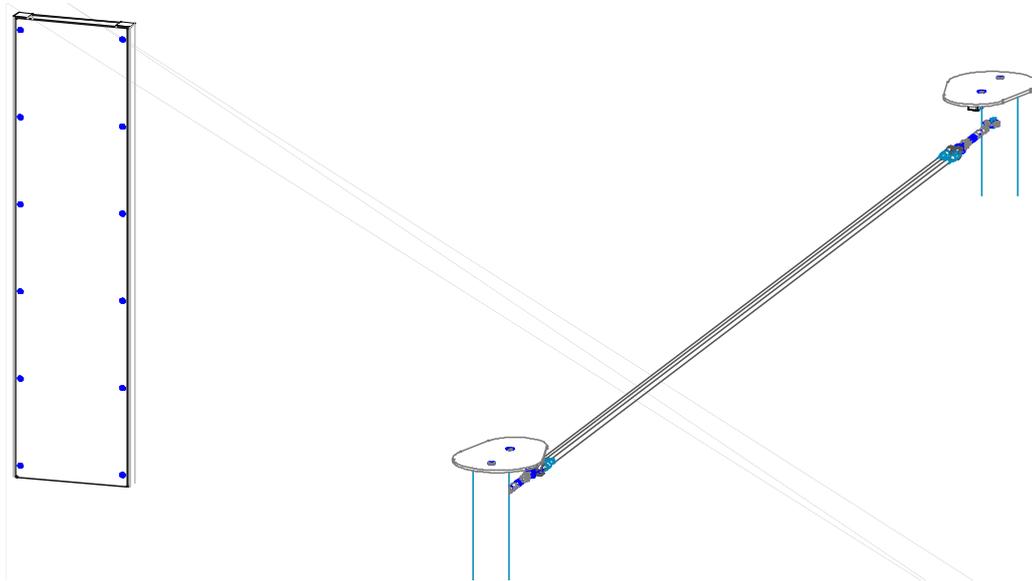


Nach spätestens 2 Wochen Spielbetrieb nochmals den festen Sitz der Schraubverbindungen prüfen und ggf. nachziehen.

## Wartungsanleitung (Teil B) nach EN 16630:2015

**Typ:**

EM-X-21705-G1-S6-HK "Workout Slack Black"  
EM-X-21705-RG-VF<sub>x</sub> "Fallschutzplatten" (optional)

**AB-Nummer:**

-----

### 8. Wartung und Pflege (Inspektion):

#### 8.1. Allgemeine Hinweise zur Wartung und Pflege:



Die Wartung und Pflege (Inspektion) ist regelmäßig erforderlich und durch sachkundige Personen gemäß den Inhalten der EN 16630 und dieser Wartungsanleitung durchzuführen.



Reparaturen oder Ersatzteile müssen den Spezifikationen des Herstellers entsprechen. Die Identifizierung der Ersatzteile erfolgt immer unter Berücksichtigung der auf der Geräteplakette eingepprägten 7-stelligen Auftragsnummer (AB Nr.):



Festgestellte Mängel müssen bei vorliegender Sicherheitsbeeinträchtigung umgehend behoben werden. Bei schwerwiegenden Defekten ist das Spielgerät bis zur Instandsetzung wirksam gegen weitere Benutzung durch die Öffentlichkeit abzusperren.



Bauteile die zu mehr als 30 % verschlissen sind müssen umgehend erneuert werden.



Während der Wartungsarbeiten an Spielgeräten oder Fallschutzböden, sollten die Bereiche wirksam abgesperrt sein um evtl. Unfallgefahren vorzubeugen.



Hinweis zu stoßdämpfenden Böden:

In der Regel kann davon ausgegangen werden, dass die allgemein empfohlenen Inspektionsintervalle für visuelle Inspektion (wöchentlich), operative Inspektion (vierteljährlich) und die Hauptinspektion (jährlich) ausreichend sind. Für die Festlegung der Inspektionszeiträume im Einzelfall sind zusätzlich verschiedene platzspezifische Faktoren durch den Betreiber zu berücksichtigen, welche ggf. zur Verkürzung der Intervalle führen können:

- Größe und Frequentierung des Spielplatzes
- Luftbelastung am Standort (Küstennähe / Industriegebiete)
- Vandalismus
- Material des stoßdämpfenden Bodens

Durch mangelnde Wartung können sich die stoßdämpfenden Eigenschaften verschlechtern!



Übermäßige Verschmutzung durch Laub und Sand (z.B. bedingt durch überwiegend schattige Standorte mit hohem Baumbestand oder Sand-/Wassermatschgeräte) kann zu dauerhafter Staunässe an Konstruktionsteilen aus Holz führen und eine frühzeitige Holzschädigung durch holzerstörende Pilze begünstigen. Zur Vorbeugung sollte eine regelmäßige Reinigung der Holzoberflächen vorgenommen werden. Die Häufigkeit richtet sich nach den Standortbedingungen und dem Grad der Verschmutzung. Wir empfehlen als Richtwert eine halbjährliche Kontrolle.

Die Inspektion der Geräte und stoßdämpfenden Böden sollte wie folgt durchgeführt werden:

### **8.2. Visuelle Inspektion (wöchentlich):**



Bei Vandalismus gefährdeten oder übermäßig stark bespielten Bereichen, kann die visuelle Inspektion täglich erforderlich werden

- Sauberkeit der Bodenoberfläche prüfen
- Fallschutzbereiche / Aufprallflächen auf Vorhandensein harter Gegenstände überprüfen
- Zwischenräume Gerät/Boden auf Verschmutzungen prüfen
- Fundamentkanten auf ausreichende Überdeckung prüfen
- Das Gerät auf scharfe Kanten oder Absplitterungen durch Beschädigung prüfen.
- Vollständigkeit der Anbauteile prüfen. (Diebstahl)

### **8.3. Operative Inspektion (1-3 Monate):**



Die nötige Inspektionshäufigkeit richtet sich nach der Frequentierung der Geräte und nach den lokalen Bedingungen und kann in dem angegebenen Zeitraum durch den Betreiber gesondert festgelegt werden.



Wir empfehlen bei losem Fallschutzmaterialien die Lieferscheine/Bestellunterlagen der Erstbefüllung zur Nachbestellung aufzubewahren.

- Prüfung aller konstruktiv wichtigen Teile durch Benutzung, bzw. Belastung der zu prüfenden Teile. Es müssen alle für den Spielbetrieb notwendigen Teile auf Sicherheit, Funktion und Beschädigung überprüft werden.
- Das Gerät auf scharfe Kanten oder Absplitterungen durch Beschädigung oder Bewitterung prüfen.
- Gerät an beanspruchten Stellen, die hohem Verschleiß unterliegen (z.B. bewegliche Teile), kontrollieren.
- den festen Sitz aller Schrauben und Muttern

- Materialspezifische Inspektion von stoßdämpfenden Böden:
  - synthetische Böden: Beschaffenheit hinsichtlich sicherheitsgefährdender Schäden (z.B. Unebenheiten, Risse, Löcher, lose Platten, offene Fugen oder Überstände) prüfen. Durch regelmäßige Reinigung der Platten-/Fugenbereiche wird die Drainagefähigkeit des Materials erhalten.
  - Naturböden: Boden aus organischen Naturmaterialien (z.B. Holzschnitzel, Rindenmulch) unterliegen einem natürlichen Zersetzungsprozess und werden kontinuierlich abgebaut. Dies erfordert je nach Standort und materialspezifischer Eigenschaften eine höhere Inspektionshäufigkeit und zur Erhaltung der stoßdämpfenden Eigenschaften ein regelmäßiges Nachfüllen.
  - Fallschutzmaterial aus Einzelpartikel: Füllstände kontrollieren und ggf. nachfüllen. Nachfüllmaterial sollte gleichwertig dem Material der Erstbefüllung sein (rote Markierung an Standpfosten für Oberkante Fertigboden beachten). Bei Anzeichen von Verdichtung des stoßdämpfenden Bodenmaterials (insbesondere Sand-/Rundkornkies) Fallschutzflächen wieder auflockern.

Weitere gerätespezifische Inspektionen:

- am Herkulestau:
  - die Schraubverbindung am Pfosten auf festen Sitz
  - den festen Sitz und Unversehrtheit der Wantenspanner
  - Herkulestau und Querverbindungen auf Unversehrtheit und festen Sitz
  - die 2-Augen-Schäkel auf Unversehrtheit und festen Sitz
- den festen Sitz der Kunststoffstopfen an den Vierkantrohren unter den Einstiegsplatten
- an den Platten:
  - die Platten auf Beschädigung (Schadstellen auf Scharfkantigkeit prüfen)
  - den festen Sitz der Verschraubungen.
- Verzinkte/ Pulverbeschichtete Oberflächen auf Beschädigung prüfen (Schadstellen müssen versiegelt werden)
- an der Übungsanleitungs-Steile:
  - Übungsschilder auf Beschädigung (Schadstellen auf Scharfkantigkeit prüfen)
  - den festen Sitz der Kunststoffstopfen an den Vierkantrohren
- die Standfestigkeit der kompl. Geräte
- optional mit synthetischem Fallschutz: (EM-X-21705-RG-VF<sub>x</sub>)
  - Pflege zur Wartung der Fallschutzplatten entnehmen Sie bitte den Herstellerangaben

## 8.4. Hauptinspektion (jährlich):



Die jährliche Hauptinspektion muss durch sachkundige Personen vorgenommen werden. Der Grad der erforderlichen Sachkunde richtet sich nach den durchzuführenden Prüftätigkeiten. Insbesondere sind die Stand-/Betriebssicherheit der gesamten Anlage incl. der Fundamente sowie der sicherheitstechnische Zustand in Übereinstimmung mit den relevanten Teilen der EN 1176 zu überprüfen. Hierzu müssen ggf. bestimmte Bauteile ausgegraben bzw. freigelegt werden.

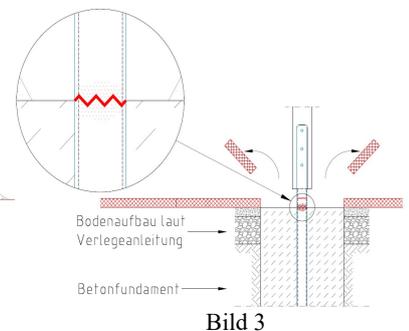
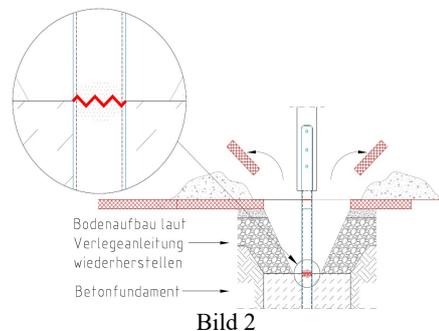
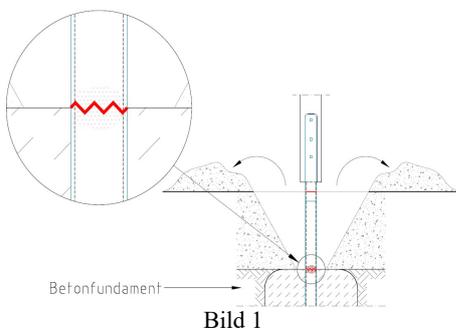


Die nachfolgend aufgeführten Prüfintervalle beziehen sich auf „**nicht aggressive Böden**“. Bei standortbedingt vorliegenden aggressiven Böden, deren Inhaltsstoffe und Bodenbestandteile eine erhöhte Korrosionswahrscheinlichkeit bei metallischen Werkstoffen bewirken können, sind durch den Betreiber gesonderte Wartungsintervalle festzulegen.



Zur Feststellung der ausreichenden Standsicherheit und konstruktiven Festigkeit des Spielgerätes sind folgende Überprüfungen durchzuführen:

- feuerverzinkte Metallteile, insbesondere tragende Teile, auf Korrosion und Beschädigung prüfen.
- alle Holzbauteile, insbesondere tragende Teile auf Fäulnis, Verrottung und Beschädigung prüfen.
- Bauliche Veränderungen an Anbauteilen prüfen (in Folge von Reparaturen oder Ersatzteilmontagen) und ggf. die konstruktive Gleichwertigkeit zum Originalzustand bewerten.
- Im direkten Erdverbau ausgeführte Holzpfosten im Erd-Luftbereich auf Fäulnis, Verrottung, und Beschädigung prüfen. (Kritische Zone im Regelfall Bodenniveau +/-20 cm. Achtung bei Kies: Kritische Zone kann tiefer reichen). Wir empfehlen generell eine Freilegung bis zur Fundamentoberkante.
- Feuerverzinkte Metallpfosten / Pfostenschuhe mit tragender Funktion erstmalig nach 3 Jahren\*, dann jährlich am Fundamentkopfbereich auf Korrosion und Beschädigung prüfen. Die gefährdete Zone befindet sich direkt am Fundamentkopf, d.h. Freilegen immer notwendig! (siehe Bild 1-3).



\* 3 – Jahres Frist für Erstprüfung feuerverzinkter Metallpfosten gilt nicht für Standpfosten von Einmastgeräten → hierzu sind gerätespezifisch gesonderte Hinweise zu beachten!

Weitere gerätespezifische Inspektionen:

Schilder:

Wir empfehlen die Schilder jährlich mit einem neutralen Reinigungsmittel zu reinigen.  
(Gebrauchsanweisung vom Reinigungsmittel beachten)

Nicht geeignete Reinigungsmittel:

Nicht verwendet werden dürfen stark alkalische Reinigungsmittel wie Ätzkali, Soda, Natronlauge, auch keine stark sauren Produkte oder stark abrasiv wirkende Haushalts-Scheuermittel und Reinigungsmittel, die den Lackfilm anlösen.

---

### **9. Entsorgungshinweise / Produktinformation :**

Imprägniertes oder oberflächenbehandeltes Holz  
nach AVV Abfallschlüssel 17 02 04 entsorgen

Hinweis zu imprägnierten Produkten:

- geschützt vor holzerstörenden Insekten / Pilzen
- Wirkstoff: Kupfer(II)carbonat-Kupfer(II)hydroxid Didecylpolyoxethylammoniumborat

Naturböden:

- regionale Deponien (z.B. Sand/Kies Kat. ZO)

### **10. Anlagen / mitgeltende Unterlagen**

Zeichnungs-Nr.: EM-X-21705-G1-S6-HK  
Übersichtsplan (3D)  
Fundamentplan (FP)  
Montagezubehör (MZ)  
  
Detailplan (DP)

Anhang:

Benutzerhinweis (Seite 12+13)

**Anhang:**

**Bitte beachten Sie:**

Benutzung der Geräte nur für Jugendliche und Erwachsene oder Personen ab einer Körpergröße von mehr als 140 cm.

Personen, die krank sind bzw. sich in ärztlicher Behandlung befinden, empfehlen wir vor dem Training den Rat Ihres behandelnden Arztes einzuholen.

Benutzerlast je Einheit: max. 100 kg.

# OUTDOOR-WORKOUT SLACK BLACK

## OUTDOOR-WORKOUT SLACK BLACK

### LIEGESTÜTZE GENEIGT, SCHULTERBREIT

Ristgriff, Hände schulterbreit. Körper gerade. Arme nahe am Körper abwinkeln.

**Trizeps-/Brust-/Bauchmuskulatur**

Level 1: 5-7 x  
Level 2: 8-15 x



### INCLINED PUSH-UPS, SHOULDER WIDTH APART

Hook grip, hands shoulder width apart. Body straight. Bend your arms close to your body.

**Triceps /chest/ abdominal muscles**

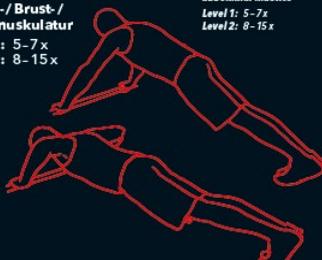
Level 1: 5-7 x  
Level 2: 8-15 x

### LIEGESTÜTZE GENEIGT, WEITE HÄNDE

Ristgriff, weite Hände. Körper gerade. Arme abwinkeln.

**Trizeps-/Brust-/Bauchmuskulatur**

Level 1: 5-7 x  
Level 2: 8-15 x



### INCLINED PUSH-UPS, WIDE SPREAD HANDS

Hook grip, wide spread hands. Body straight. Bend arms.

**Triceps /chest/ abdominal muscles**

Level 1: 5-7 x  
Level 2: 8-15 x

### LIEGESTÜTZE GENEIGT, ENGE HÄNDE

Ristgriff, Hände eng. Körper gerade. Arme nahe am Körper abwinkeln.

**Trizeps-/Schulter-/Brust-/Bauchmuskulatur**

Level 1: 5-7 x  
Level 2: 8-15 x



### INCLINED PUSH-UPS, HANDS CLOSE TOGETHER

Hook grip, hands close together. Body straight. Bend arms close to your body.

**Triceps /shoulder-/chest/ abdominal muscles**

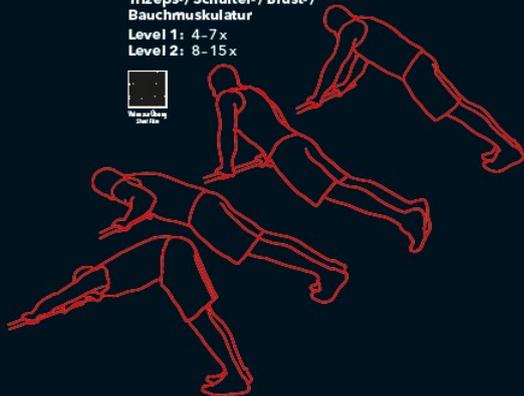
Level 1: 5-7 x  
Level 2: 8-15 x

### LIEGESTÜTZE HINDU

Ristgriff, Hände schulterbreit. Po in die Höhe, Körper bildet ein umgedrehtes V. Kopf und Oberkörper nahe über die Stange schieben. Dabei Ellenbogen abwinkeln. Arme durchdrücken, Oberkörper ins Hohlkreuz drücken. Zurück in die Ausgangsposition. Fließende „runde“ Bewegung.

**Trizeps-/Schulter-/Brust-/Bauchmuskulatur**

Level 1: 4-7 x  
Level 2: 8-15 x



### HINDU PUSH-UPS

Hook grip, hands shoulder width apart, raise your buttocks up high so your body forms an inverted V. Push your head and upper body closely over the bar, whilst bending your elbows. Push your arms up through, arching your upper body. Back to the starting position in a flowing movement.

**Triceps /shoulder-/chest/ abdominal muscles**

Level 1: 5-7 x  
Level 2: 8-15 x

# OUTDOOR-WORKOUT SLACK BLACK

## OUTDOOR-WORKOUT SLACK BLACK

### BALANCIEREN VORWÄRTS

Auf die Balanciertau stellen - Blick geradeaus. Arme seitlich ausstrecken. Hände in Kopfhöhe halten. Einen Fuß vor den anderen setzen. Zum Ausstärken das entlastete Bein seitlich ausstrecken.

**Rumpfmuskulatur/ Gleichgewicht**

Level 1: 1x Taulänge  
Level 2: 3x Taulänge



### BALANCE FORWARD

Stand on the tight rope - look straight ahead. Stretch out your arms to the sides with your hands at head height. Place one foot in front of the other. To stay in balance stretch your loose leg out to the side.

**Core muscles/balance**  
Level 1: 1 x rope length  
Level 2: 3 x rope length

### EINBEINIGES AUFSTEHEN

Ein Fuß auf das Balanciertau, ein Fuß am Boden. Angewinkeltes Knie durchstrecken - oben kurz stehen bleiben. Im Wechsel.

**Oberschenkel-/Wadenmuskulatur**

Level 1: 5-7 x  
Level 2: 8-15 x



### STAND UP - ONE LEGGED

Place one foot onto the tight rope, the other on the ground. Straighten your bent leg up and hold briefly. Change sides.

**Thigh/calf muscles**  
Level 1: 5-7 x  
Level 2: 8-15 x

### SCHWEBESITZ

Mit dem Po auf das Balanciertau setzen. Arme seitlich ausstrecken - Beine anheben.

**Rumpfmuskulatur/ Gleichgewicht**

Level 1: 5x 5 Sek.  
Level 2: 10x 10 Sek.



### BALANCING SEAT

Place your buttocks onto the tight rope. Stretch your arms out to the sides - lift up your legs.

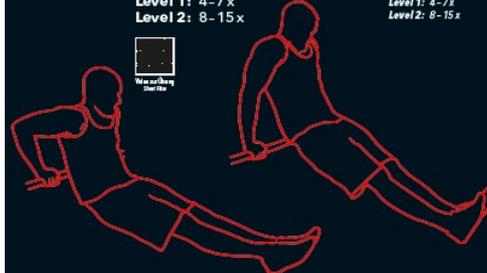
**Core muscles/balance**  
Level 1: 5x 5 sec.  
Level 2: 10x 10 sec.

### DIPS

Ristgriff, rücklings Seile greifen, Hände schulterbreit - Stütz. Gestreckte Beine, Fersen am Boden. Oberkörper gerade. Arme 90° beugen und wieder zurück in den Stütz drücken.

**Trizeps-/Brustmuskulatur**

Level 1: 4-7 x  
Level 2: 8-15 x



### DIPS

Hook grip, reach backwards and hold onto the bar, hands shoulder width apart - Push-up position. Legs straight, heels on the ground. Upper body straight. Bend your arms down 90 degrees and push back up into the push-up position.

**Triceps /chest muscles**  
Level 1: 4-7 x  
Level 2: 8-15 x