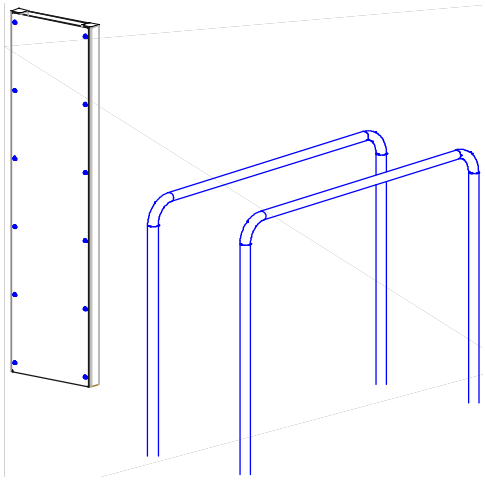
Montageanleitung (Teil A)

Typ: EM-X-21501-G1-V8 "Workout Barren 140"
EM-X-21501-RG-VFx "Fallschutzplatten" (optional)



AB-Nummer: ----------

Bearbeiter: **Martin Göttsberger**

Datum: 31.07.2026

Lieferumfang:

- 2 EST- Bügel
- 4 Montagehölzer
- 1 Übungsanleitungs-Stele:
  - 2 Standpfosten
  - 2 Übungsschilder
  - 1 Paket Montagezubehör.
- optional mit synthetischem Fallschutz: (EM-X-21501-RG-VFx)
  - 1,00 m² Fallschutzplatten mit Kleber

Bewegungsfläche lt. derzeit gültigem Fundamentplan

Untergrund: **lt. Fundamentplan und Tabelle Bodenmaterialien**

max. Fallhöhe: 140 cm

Gewicht des schwersten Teils: ca. 20 kg (Palette mit EST- Bügel und Montagehölzer ca. 50 kg)

Montagehilfen: Hebegerät zur LKW - Entladung und Transport zum Einbauort empfehlenswert.

Spezialwerkzeuge: keine

ERNST MAIER SPIELPLATZGERÄTE GMBH
Wasserburger Straße 70 · 83352 Altenmarkt an der Alz · Deutschland · Tel. +49 (0) 8621 5082-0
SPIELPLATZGERÄTE MAIER info@spielplatzgeraete-maier.de · www.spielplatzgeraete-maier.com
SPGM POWER info@spgm-power.de · www.spgm-power.com
Geschäftsführer: Ernst Maier, Christine Maier, Christoph Maier · AG Traunstein, HRB 4243 · USt.-Id. DE 13 15 55 215 · St.-Nr. 163 / 125 / 80083

Raumbedarf: Abmessung des größten Teils: Länge: ca. 215/ 215 cm
Breite: ca. 175/ 175 cm
Tiefe: ca. 004/ 015 cm
EST- Bügel/ Palette mit EST- Bügel

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 Edelstahlmuttern 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

---

ERNST MAIER SPIELPLATZGERÄTE GMBH
Wasserburger Straße 70 • 83352 Altenmarkt an der Alz • Deutschland • Tel. +49 (0) 8621 5082-0
SPIELPLATZGERÄTE MAIER info@spielplatzgeraete-maier.de • www.spielplatzgeraete-maier.com
SPGM POWER info@spgm-power.de • www.spgm-power.com
Geschäftsführer: Ernst Maier, Christine Maier, Christoph Maier • AG Traunstein, HRB 4243 • USt.-Id. DE 13 15 55 215 • St.-Nr. 163 / 125 / 80083

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.

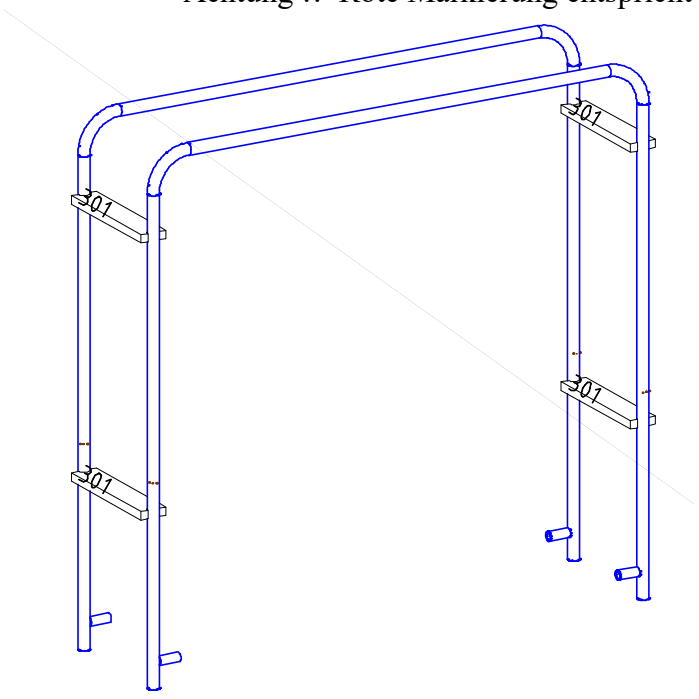
---

3. Gerätemontage:

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

3.1. - EST- Bügel:

- EST- Bügel in die entsprechenden Fundamentlöcher heben, vermessen ausrichten und abstreben.
- Montagehölzer zwischen die Pfosten stellen und fixieren.
- Achtung !! Rote Markierung entspricht Geländeoberkante.

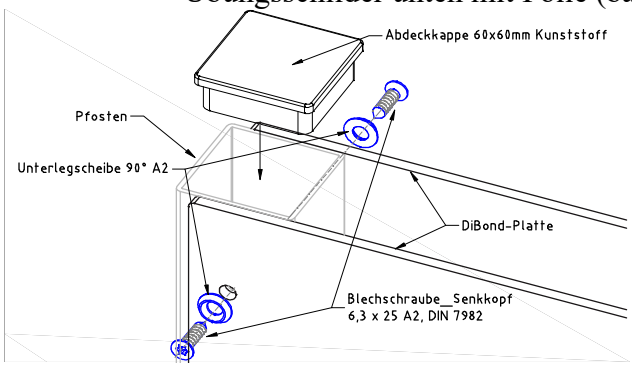


ERNST MAIER SPIELPLATZGERÄTE GMBH
Wasserburger Straße 70 • 83352 Altenmarkt an der Alz • Deutschland • Tel. +49 (0) 8621 5082-0
SPIELPLATZGERÄTE MAIER info@spielplatzgeraete-maier.de • www.spielplatzgeraete-maier.com
SPGM POWER info@spgm-power.de • www.spgm-power.com
Geschäftsführer: Ernst Maier, Christine Maier, Christoph Maier • AG Traunstein, HRB 4243 • USt.-Id. DE 13 15 55 215 • St.-Nr. 163 / 125 / 80083

weitere Gerätemontage:

3.2. - Übungsanleitungs-Stele:

- Die Folie auf der Rückseite von den Übungsschildern abziehen.
- Übungsschilder an die Standpfosten an den kleinen Bohrungen Ø 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).

6.01. - optional mit synthetischem Fallschutz: (EM-X-21501-RG-VFx)
Fallschutzplatten lt. Fundamentplan montieren.

ERNST MAIER SPIELPLATZGERÄTE GMBH
Wasserburger Straße 70 • 83352 Altenmarkt an der Alz • Deutschland • Tel. +49 (0) 8621 5082-0
SPIELPLATZGERÄTE MAIER info@spielplatzgeraete-maier.de • www.spielplatzgeraete-maier.com
SPGM POWER info@spgm-power.de • www.spgm-power.com
Geschäftsführer: Ernst Maier, Christine Maier, Christoph Maier • AG Traunstein, HRB 4243 • USt.-Id. DE 13 15 55 215 • St.-Nr. 163 / 125 / 80083

6.1. Alle Hilfsabstrebungen / 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:

- dass bei der Montage keine unzulässigen Fangstellen laut EN 16630 entstanden sind.
- alle Montage-/ Transporthilfen entfernt?
- die Edelstahlteile auf glatte Oberfläche (bei Beschädigung entstandene Gratstellen sofort entfernen. Nur Schleifvlies für Edelstahl verwenden.)
- an der Übungsanleitungs-Stele:
    - Übungsschild 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-21501-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

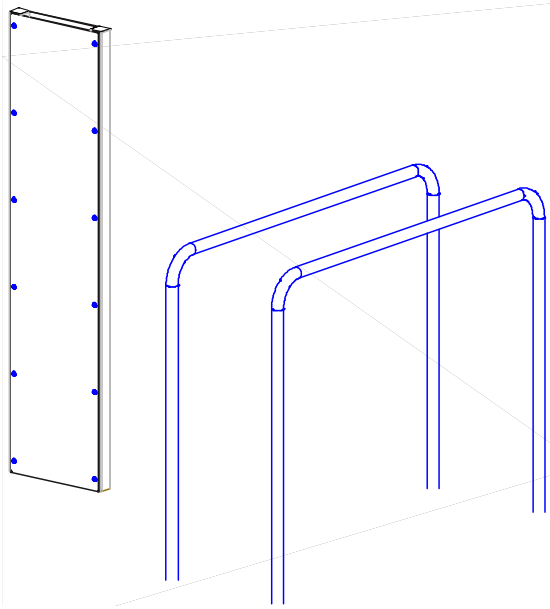
Nach Fertigstellung sollte durch eine sachkundige Person die Installation der Geräte und der stoßdämpfenden Böden überprüft werden, um sicherzustellen das alle Teile / Materialien ordnungsgemäß eingebaut wurden.

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

ERNST MAIER SPIELPLATZGERÄTE GMBH
Wasserburger Straße 70 • 83352 Altenmarkt an der Alz • Deutschland • Tel. +49 (0) 8621 5082-0
SPIELPLATZGERÄTE MAIER info@spielplatzgeraete-maier.de • www.spielplatzgeraete-maier.com
SPGM POWER info@spgm-power.de • www.spgm-power.com
Geschäftsführer: Ernst Maier, Christine Maier, Christoph Maier • AG Traunstein, HRB 4243 • USt.-Id. DE 13 15 55 215 • St.-Nr. 163 / 125 / 80083

Wartungsanleitung (Teil B) nach EN 16630:2015

Typ: EM-X-21501-G1-V8 "Workout Barren 140"
EM-X-21501-RG-VFx "Fallschutzplatten" (optional)



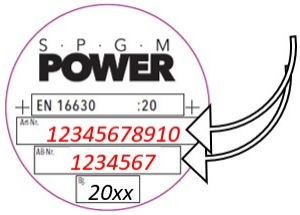
AB-Nummer: ----------

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 Plakette eingeprägten Art-Nr. und 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.

ERNST MAIER SPIELPLATZGERÄTE GMBH
Wasserburger Straße 70 • 83352 Altenmarkt an der Alz • Deutschland • Tel. +49 (0) 8621 5082-0
SPIELPLATZGERÄTE MAIER info@spielplatzgeraete-maier.de • www.spielplatzgeraete-maier.com
SPGM POWER info@spgm-power.de • www.spgm-power.com
Geschäftsführer: Ernst Maier, Christine Maier, Christoph Maier • AG Traunstein, HRB 4243 • USt.-Id. DE 13 15 55 215 • St.-Nr. 163 / 125 / 80083

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 holzzerstörende 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

ERNST MAIER SPIELPLATZGERÄTE GMBH
Wasserburger Straße 70 • 83352 Altenmarkt an der Alz • Deutschland • Tel. +49 (0) 8621 5082-0
SPIELPLATZGERÄTE MAIER info@spielplatzgeraete-maier.de • www.spielplatzgeraete-maier.com
SPGM POWER info@spgm-power.de • www.spgm-power.com
Geschäftsführer: Ernst Maier, Christine Maier, Christoph Maier • AG Traunstein, HRB 4243 • USt.-Id. DE 13 15 55 215 • St.-Nr. 163 / 125 / 80083

- 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:

- die Edelstahlteile auf glatte Oberfläche (bei Beschädigung entstandene Gratstellen sofort entfernen. Nur Schleifvlies für Edelstahl verwenden.)
- an der Übungsanleitungs-Stele:
    - Übungsschild 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-21501-RG-VFx)
    - 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.

ERNST MAIER SPIELPLATZGERÄTE GMBH
Wasserburger Straße 70 • 83352 Altenmarkt an der Alz • Deutschland • Tel. +49 (0) 8621 5082-0
SPIELPLATZGERÄTE MAIER info@spielplatzgeraete-maier.de • www.spielplatzgeraete-maier.com
SPGM POWER info@spgm-power.de • www.spgm-power.com
Geschäftsführer: Ernst Maier, Christine Maier, Christoph Maier • AG Traunstein, HRB 4243 • USt.-Id. DE 13 15 55 215 • St.-Nr. 163 / 125 / 80083

- 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).

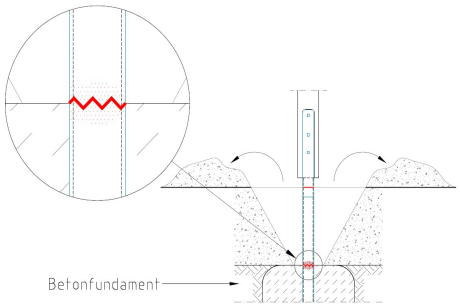


Bild 1

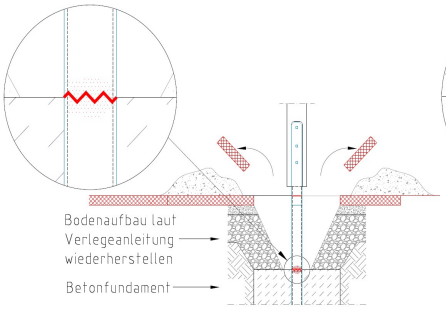


Bild 2

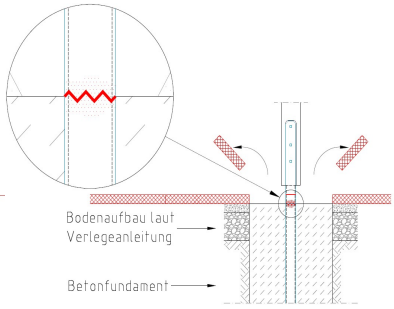


Bild 3

⚠ * 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.

ERNST MAIER SPIELPLATZGERÄTE GMBH
Wasserburger Straße 70 • 83352 Altenmarkt an der Alz • Deutschland • Tel. +49 (0) 8621 5082-0
SPIELPLATZGERÄTE MAIER info@spielplatzgeraete-maier.de • www.spielplatzgeraete-maier.com
SPGM POWER info@spgm-power.de • www.spgm-power.com
Geschäftsführer: Ernst Maier, Christine Maier, Christoph Maier • AG Traunstein, HRB 4243 • USt.-Id. DE 13 15 55 215 • St.-Nr. 163 / 125 / 80083

9. Entsorgungshinweise / Produktinformation:

Imprägniertes oder oberflächenbehandeltes Holz
nach AVV Abfallschlüssel 17 02 04 entsorgen
Hinweis zu imprägnierten Produkten:
- geschützt vor holzzerstörenden 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-21501-G1-V8
Übersichtsplan (3D)
Fundamentplan (FP)
Montagezubehör (MZ)

Detailplan (DP)

Anhang:
Benutzerhinweis (Seite 11+12)

ERNST MAIER SPIELPLATZGERÄTE GMBH
Wasserburger Straße 70 • 83352 Altenmarkt an der Alz • Deutschland • Tel. +49 (0) 8621 5082-0
SPIELPLATZGERÄTE MAIER info@spielplatzgeraete-maier.de • www.spielplatzgeraete-maier.com
SPGM POWER info@spgm-power.de • www.spgm-power.com
Geschäftsführer: Ernst Maier, Christine Maier, Christoph Maier • AG Traunstein, HRB 4243 • USt.-Id. DE 13 15 55 215 • St.-Nr. 163 / 125 / 80083

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.

ERNST MAIER SPIELPLATZGERÄTE GMBH

Wasserburger Straße 70 • 83352 Altenmarkt an der Alz • Deutschland • Tel. +49 (0) 8621 5082-0

SPIELPLATZGERÄTE MAIER info@spielplatzgeraete-maier.de • www.spielplatzgeraete-maier.com

SPGM POWER info@spgm-power.de • www.spgm-power.com

Geschäftsführer: Ernst Maier, Christine Maier, Christoph Maier • AG Traunstein, HRB 4243 • USt.-Id. DE 13 15 55 215 • St.-Nr. 163 / 125 / 80083

OUTDOOR-WORKOUT BARREN 140

OUTDOOR-WORKOUT PARALLEL BARS 140

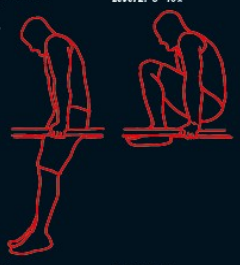
BEINHEBER, ANGEWINKELTE BEINE

Hände am Barren, gerade Handgelenke. Im Stütz Oberkörper senkrecht. Beine gestreckt. Beine anwinkeln, Knie maximal Richtung Brust anziehen – Unterschenkel bleiben senkrecht.

Trizeps- / Schulter- / Bauch- / Hüftbeugemuskulatur

Level 1: 5–7 x
Level 2: 8–10 x

Video zur Übung Short Film



LEG LIFT, BENT LEGS

Place your hands on the parallel bars, wrists straight. Upper body in an upright position and legs extended. Bend your legs and pull your knees up towards your chest keeping your lower legs vertically.

Triceps / shoulder- / abdominal- / hip flexor muscle

Level 1: *5–7 x*
Level 2: *8–10 x*

BARRENDIPS, HÄNGENDE BEINE

Hände am Barren, gerade Handgelenke. Im Stütz Oberkörper senkrecht. Beine gestreckt. Arme nahe am Körper abwinkeln (maximal 90°!). Oberkörper kippt leicht nach vorne. Wieder in den Stütz drücken.

Trizeps- / Schulter- / untere Brustmuskulatur

Level 1: 4–6 x
Level 2: 8–10 x

Video zur Übung Short Film

PARALLEL BAR DIPS, LEGS HANGING

Place your hands on the parallel bars, wrists straight. Upper body in an upright position and legs extended. Bend your arms (maximum 90 degrees) close to your body. The upper body is leaning slightly forward. Push back up into your starting position.

Triceps / shoulder- / lower chest muscles

Level 1: *4–6 x*
Level 2: *8–10 x*

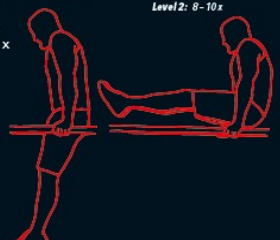
BEINHEBER, GESTRECKTE BEINE

Hände schulterbreit, gerade Handgelenke. Im Stütz Oberkörper senkrecht. Beine gestreckt 90° anheben, kurz blockieren und wieder senken.

Trizeps- / Schulter- / Bauchmuskulatur

Level 1: 4–6 x
Level 2: 8–10 x

Video zur Übung Short Film



LEG LIFT, STRAIGHT LEGS

Place your hands on the parallel bars shoulder width apart, wrists straight. Upper body in an upright position. Lift your straight legs up into the 90 degree position, hold and then slowly lower back down into the starting position.

Triceps / shoulder- / abdominal muscles

Level 1: *4–6 x*
Level 2: *8–10 x*

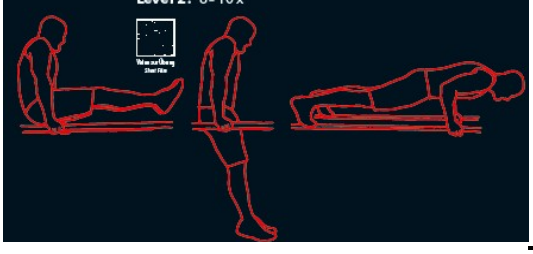
BEINHEBER-LIEGESTÜTZE-KOMBINATION

Hände schulterbreit, gerade Handgelenke. Im Stütz Oberkörper senkrecht. Beine gestreckt 90° anheben, kurz blockieren und wieder senken. Beine nach hinten durchschwingen. Füße mit den Zehenspitzen auf die Holme stellen – Körper gerade – Liegestütze. Wieder nach vorne schwingen.

Trizeps- / Schulter- / Brustmuskulatur

Level 1: 4–6 x
Level 2: 8–10 x

Video zur Übung Short Film



LEG LIFT PUSH-UP COMBINATION

Place your hands on the parallel bars shoulder width apart, wrists straight. Upper body in an upright position. Lift your straight legs up into a 90 degree angle, hold and then slowly lower back down. Swing your legs backwards and place your feet on tip toes on the bars – straight body – push-up. Swing back forward.

Triceps / shoulder- / chest muscles

Level 1: *4–6 x*
Level 2: *8–10 x*

OUTDOOR-WORKOUT BARREN 140

OUTDOOR-WORKOUT PARALLEL BARS 140

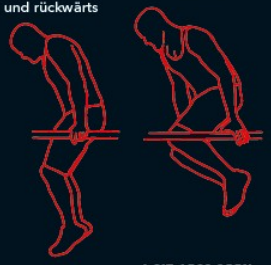
IM STÜTZ MARSCHIEREN

Hände am Barren, gerade Handgelenke. Oberkörper senkrecht. Beine leicht gebeugt. Durch Verlagerung des Gewichtes mit den Händen marschieren. Jeweils die Barrenlänge.

Trizeps- / Schulter- / untere Brustmuskulatur

Level 1: 1 x vorwärts
Level 2: 1 x vor- und rückwärts

Video zur Übung Short Film



MOVING IN AN UPRIGHT POSITION

Place your hands on the parallel bars, wrists straight. Upper body in an upright position and your legs slightly bent. Shifting your body weight from left to right move along the bars until the end.

Triceps / shoulder- / lower chest muscles

Level 1: *1 x forward*
Level 2: *1 x forward and backwards*

L-SITZ, BEINE ÖFFNEN

Hände am Barren, gerade Handgelenke. Im Stütz Oberkörper senkrecht. Füße zusammen. Beine gestreckt 90° anheben und halten. Beine horizontal öffnen und wieder schließen. Beine senken.

Trizeps- / Bauchmuskulatur

Level 1: 4–6 x
Level 2: 7–10 x

Video zur Übung Short Film

L-SIT, LEGS OPEN

Place your hands on the parallel bars, wrists straight. Upper body in an upright position with your feet together. Lift your straight legs up into a 90 degree angle and hold. Open your legs horizontally and close them again. Lower your legs back down.

Triceps / abdominal muscles

Level 1: *4–6 x*
Level 2: *7–10 x*

STÜTZ MIT ANGEZOGENEN BEINEN

Hände am Barren, gerade Handgelenke. Im Stütz Oberkörper senkrecht. Oberkörper nach vorne beugen – Beine anhocken bis die Unterschenkel parallel zu den Holmen sind. Position kurz halten.

Trizeps- / Schulter- / Brust- / Bauchmuskulatur

Level 1: 3 x 3 Sek.
Level 2: 5 x 5 Sek.

Video zur Übung Short Film

TUCKED PLANCHÉ HOLD

Place your hands on the parallel bars, wrists straight. Upper body in an upright position. Tilt your body forward and pull up your legs until the lower leg is parallel to the bars. Briefly hold this position.

Triceps / shoulder- / chest- / abdominal muscles

Level 1: *3 x 3 sec.*
Level 2: *5 x 5 sec.*

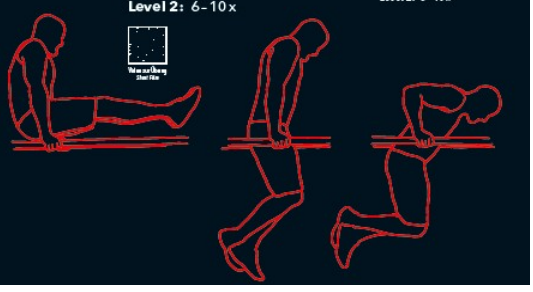
BEINHEBER-DIPS-KOMBINATION

Hände am Barren, gerade Handgelenke. Im Stütz Oberkörper senkrecht. Beine gestreckt 90° anheben kurz halten und senken. Anschließend Dip: Arme nahe am Körper abwinkeln (maximal 90°!). Oberkörper kippt leicht nach vorne. Zurück in den Stütz drücken.

Trizeps- / Schulter- / Bauchmuskulatur

Level 1: 3–5 x
Level 2: 6–10 x

Video zur Übung Short Film



LEG LIFT-DIPS-COMBINATION

Place your hands on the parallel bars, wrists straight. Upper body in an upright position. Lift your straight legs up into a 90 degree angle and hold briefly, then lower the legs back down: Bend your arms (maximum 90 degrees) close to your body into a dip. The upper body is leaning slightly forward. Move back up into your starting position.

Triceps / shoulder- / abdominal muscles

Level 1: *3–5 x*
Level 2: *6–10 x*

ERNST MAIER SPIELPLATZGERÄTE GMBH

Wasserburger Straße 70 • 83352 Altenmarkt an der Alz • Deutschland • Tel. +49 (0) 8621 5082-0

SPIELPLATZGERÄTE MAIER info@spielplatzgeraete-maier.de • www.spielplatzgeraete-maier.com

SPGM POWER info@spgm-power.de • www.spgm-power.com

Geschäftsführer: Ernst Maier, Christine Maier, Christoph Maier • AG Traunstein, HRB 4243 • USt.-Id. DE 13 15 55 215 • St.-Nr. 163 / 125 / 80083