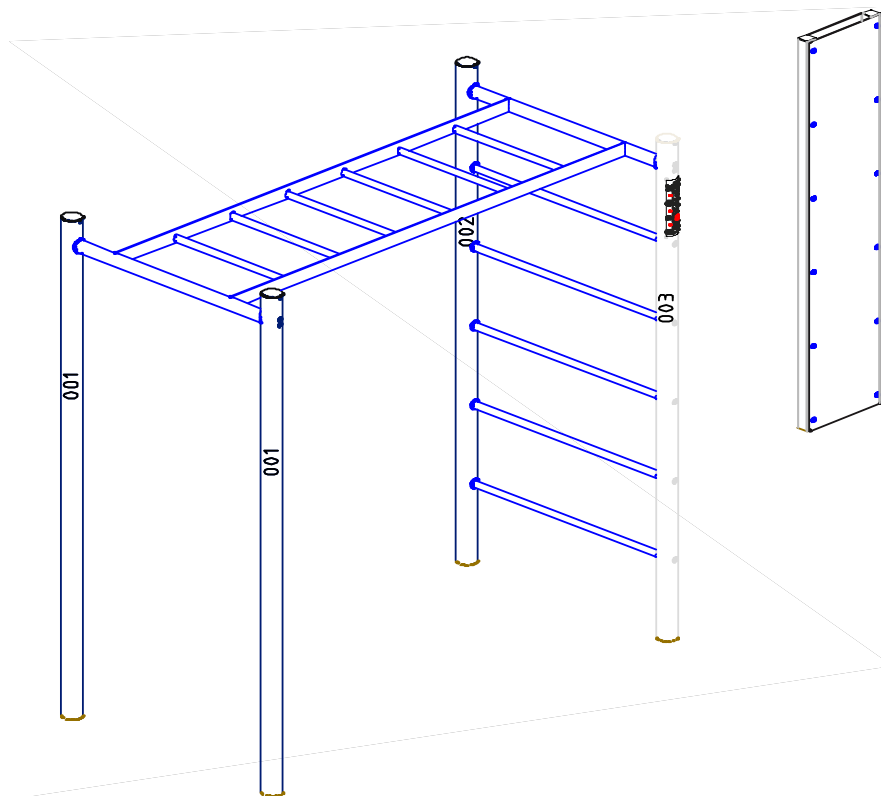


Montageanleitung (Teil A)

Typ:

EM-X-21301-G1-S6-V8 "Workout Hängelleiter mit Sprossenwand"



AB-Nummer:

Bearbeiter:

Martin Göttberger

Datum:

26.04.2021

Lieferumfang:

- 4 Standpfosten
- 1 Hängelleiter aus Edelstahl mit Rohrhülsen und Innensechskantschrauben vormontiert.
- 5 Sprossenstangen aus Edelstahl mit je 2 Rohrhülsen und 2 Zylinderschrauben vormontiert.
- 1 Satz Montagehölzer
- 1 Übungsanleitungs-Steile:
 - 2 Standpfosten
 - 2 Übungsschilder
 - 1 Paket Montagezubehör.

Bewegungsfläche	lt. derzeit gültigem Fundamentplan
Untergrund:	lt. Fundamentplan und Tabelle Bodenmaterialien
max. Fallhöhe:	240 cm
Gewicht des schwersten Teils:	ca. 30 kg (180 kg Palette mit Gerät)
Montagehilfen:	Hebegerät zur LKW - Entladung und Transport zum Einbauort empfehlenswert.
Spezialwerkzeuge:	keine
Raumbedarf:	Abmessung des größten Teils: Länge: ca. 327/ 265/ 330 cm Breite: ca. 025/ 130/ 130 cm Tiefe: ca. 011/ 006/ 040 cm Pfosten/ Hangelleiter/ 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.

3. Gerätemontage:

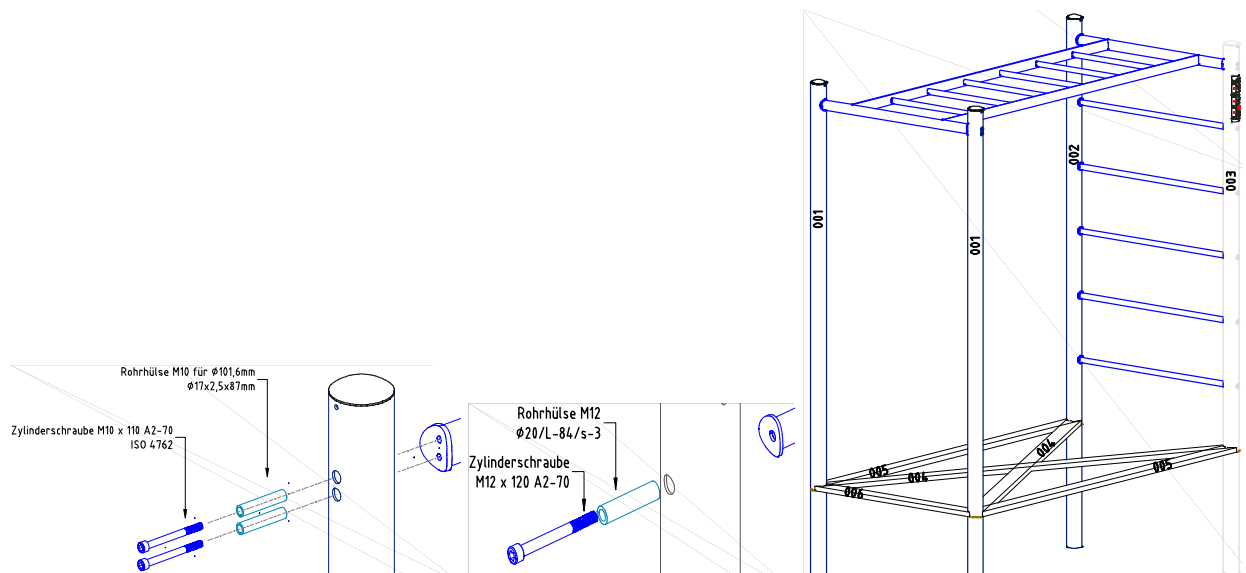


!!!!!! Beachten Sie bei der Montage unbedingt die Werkpläne !!!!!!!

- Die Schraubenköpfe sind bündig im Pfosten eingebaut. (Das große Loch im Pfosten ist außen.)

- 3.1. - Hangelleiter mit Sprossenwand: (Nr.: siehe auch Bild auf Seite 1)

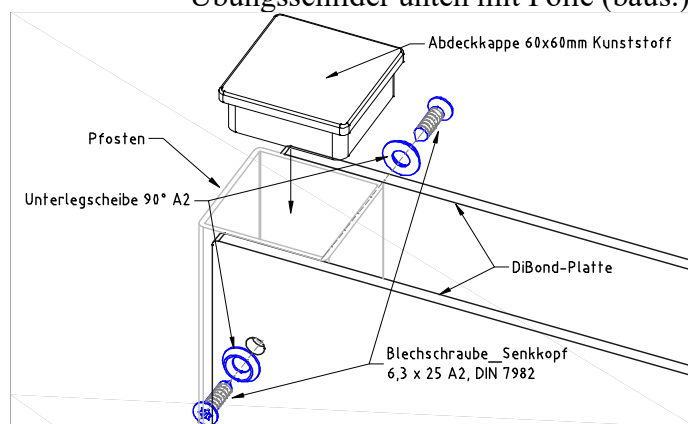
- Standpfosten Nr.: 2+3 vor die entsprechenden Fundamentlöcher heben.
- Sprossenstangen und Hangelleiter zwischen die Standpfosten montieren.
Die beiliegende Zylinderschrauben mit Hülsen von der Außenseite in die eingeschweißten Muttern langsam eindrehen.
- Standpfosten Nr.: 2+3 in die entsprechenden Fundamentlöcher heben, ausrichten und Pfosten mit Hangelleiter abstreben.
- Standpfosten Nr.: 1 in die entsprechenden Fundamentlöcher heben, ausrichten, abstreben und an die Hangelleiter montieren. Die beiliegende Zylinderschrauben mit Hülsen von der Außenseite in die eingeschweißten Muttern langsam eindrehen.
- Achtung !! Rote Markierung entspricht Geländeoberkante.
- Montagehölzer zwischen die Pfosten stellen und fixieren.



weitere Gerätemontage:

3.2. - Übungsanleitungs-Steile:

- Die Folie auf der Rückseite von den Übungsschildern abziehen.
- Übungsschilder an die Standpfosten an den kleinen Bohrungen $\varnothing 6\text{mm}$ 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 Montagetarbeiten 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).

6.1. 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/Erdrreiches 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?
- an der Hangeleiter mit Sprossenaufstieg:
 - Verdrehsicherheit der Sprossen
 - den festen Sitz der Verschraubungen der Sprossen und Hangeleiter
 - die Sprossen auf glatte Oberfläche (bei Beschädigung entstandene Gratstellen sofort entfernen. Nur Schleifflies für Edelstahl verwenden.)
- Verzinkte/ Pulverbeschichtete Oberflächen auf Beschädigung prüfen (Schadstellen müssen versiegelt werden)
- an der Übungsanleitungs-Steile:
 - Übungsschild auf Beschädigung (Schadstellen auf Scharfkantigkeit prüfen)
 - den festen Sitz der Kunststoffstopfen an den Vierkantrohren
- die Standfestigkeit der kompl. Geräte



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.

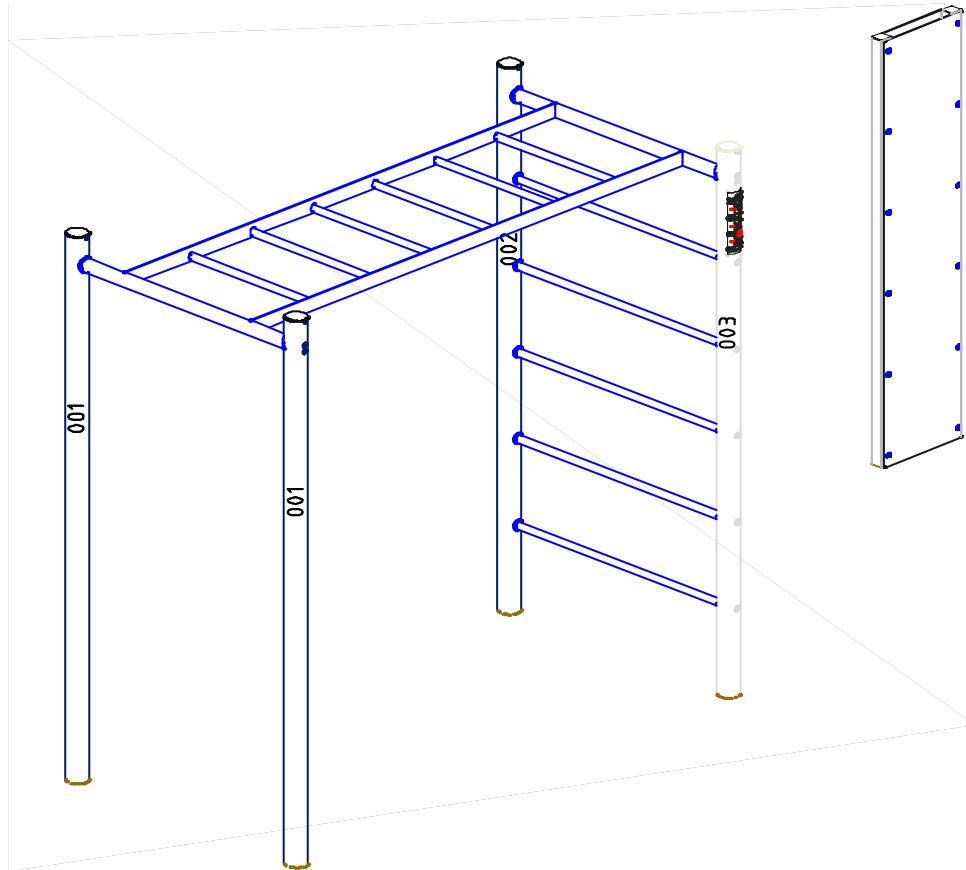


Nach spätestens 2 Wochen Spielbetrieb nochmals den festen Sitz der Schraubverbindungen prüfen und ggf. nachziehen.

Wartungsanleitung (Teil B) nach EN 16630:2015

Typ:

EM-X-21301-G1-S6-V8 "Workout Hängelleiter mit Sprossenwand"



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 eingetragenen 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:
 - o 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.
 - o 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.
 - o 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:

- an der Hangeleiter mit Sprossenaufstieg:
 - Verdrehsicherheit der Sprossen
 - den festen Sitz der Verschraubungen der Sprossen und Hangeleiter
 - die Sprossen auf glatte Oberfläche (bei Beschädigung entstandene Gratstellen sofort entfernen. Nur Schleiflies für Edelstahl verwenden.)
- Verzinkte/ Pulverbeschichtete Oberflächen auf Beschädigung prüfen (Schadstellen müssen versiegelt werden)
- an der Übungsanleitungs-Stele:
 - Übungsschild auf Beschädigung (Schadstellen auf Scharfkantigkeit prüfen)
 - den festen Sitz der Kunststoffstopfen an den Vierkantrohren
- die Standfestigkeit der kompl. Geräte

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.

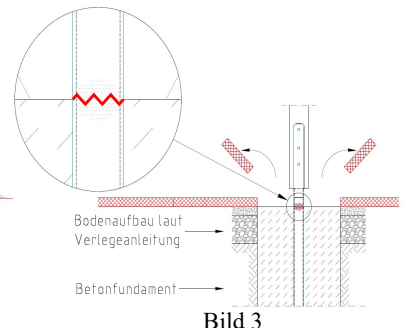
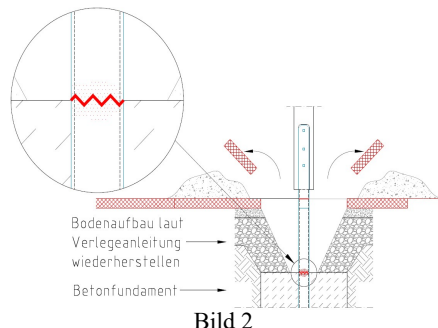
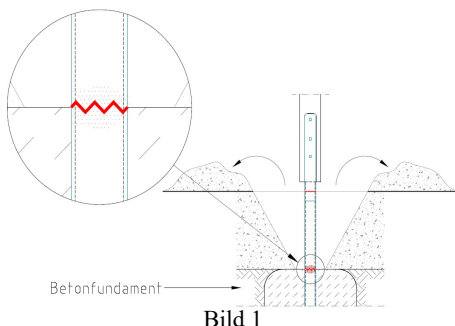


Die nachfolgend aufgeführten Prüfintervalle beziehen sich auf „**nicht aggressive Böden**“. Bei standortbedingt vorliegenden aggressiven Böden, deren Inhaltsstoffe und Bodenbestandteile eine erhöhte Korrosionswahrscheinlichkeit bei metallischen Werkstoffen bewirken können, sind durch den Betreiber gesonderte 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 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-21301-G1-S6-V8
Übersichtsplan (3D)
Fundamentplan (FP)
Montagezubehör (MZ)

Detailplan (DP)

Anhang:

Benutzerhinweis (Seite 11+12)

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 HANGELLEITER OUTDOOR-WORKOUT MONKEY BARS

HANGELN AN DEN INNEREN SPROSSEN

Ristgriff, beide Hände an einer Sprosse. Beine leicht anwinkeln. Eine Hand greift vor - je nach Kraft greift die zweite Hand dazu oder eine Sprosse weiter.

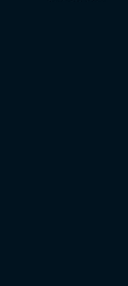
Oberarm- / Rückenmuskulatur
Level 1: 1x Leiter
Level 2: 3x Leiter



HAND OVER HAND THROUGH THE MONKEY BARS, INSIDE

Hook grip, both hands on one bar. Slightly bend your legs. Move one hand forward and grab the next bar - depending on your strength follow up with the second hand or move forward and grab one bar further along.

Upper arm- / back muscles
Level 1: 1x along the monkey bars
Level 2: 3x along the monkey bars



HANGELN AN DEN ÄUSSEREN STANGEN

Ristgriff, Beine leicht angewinkelt. Hangelleiter außen 1x komplett umhängeln.

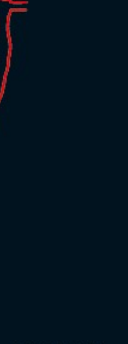
Oberarm- / Rückenmuskulatur
Level 1: 1x Leiter
Level 2: 3x Leiter



HAND OVER HAND THROUGH THE MONKEY BARS, OUTSIDE

Hook grip, slightly bend your legs. Move once around the monkey bars on the outside.

Upper arm- / back muscles
Level 1: 1x along the monkey bars
Level 2: 3x along the monkey bars



KLIMMZÜGE AN PARALLELEN STANGEN

Kammgriff, zwei Stangen greifen. Beine leicht anwinkeln. Klimmzug.

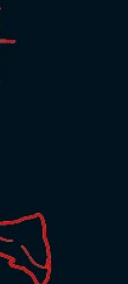
Bizeps- / Rückenmuskulatur
Level 1: 4-6x
Level 2: 8-10x



CHIN-UPS ON PARALLEL BARS

Underhand grip, hold on to both bars. Slightly bend your legs. Chin-up.

Biceps / back muscles
Level 1: 5-6x
Level 2: 8-10x



KLIMMZÜGE HORIZONTAL

Ristgriff, Hände schulterbreit. Füße mit den Fußspitzen an die Stange. Körper gerade, Arme gestreckt. Oberkörper zur Stange ziehen.

Bizeps- / Rücken- / Bauchmuskulatur
Level 1: 4-6x
Level 2: 8-10x



CHIN-UPS HORIZONTAL

Hook grip, hands shoulder width apart. Place the tip of your toes on the bar. Body and arms are straight. Pull your upper body up towards the bar.

Biceps / back- / abdominal muscles
Level 1: 4-6x
Level 2: 8-10x



OUTDOOR-WORKOUT SPROSSENWAND OUTDOOR-WORKOUT WALL BARS

WADENHEBER

Einen Fuß mit dem Ballen auf die unterste Sprosse stellen - Ferse erst nach unten senken, anschließend nach oben drücken. Hände an oberer Sprosse halten das Gleichgewicht.

Wadenmuskulatur
Level 1: 10x je Seite
Level 2: 15x je Seite



CALF LIFTS

Place the ball for one foot onto the lowest bar. Lower down your heel then raise back up again. To keep in balance hold on to the higher bars with your hands.

Calf muscles
Level 1: 10x each side
Level 2: 15x each side



AUFSTEIGEN EINBEINIG & EINARMIG

Linken Fuß auf Sprosse stellen, Bein anwinkeln - rechte Hand greift Sprosse auf Kopfhöhe. Nach oben ziehen und Bein durchdrücken. Kurz blockieren und zurückschieben.

Oberschenkel- / Wadenmuskulatur
Level 1: 10x je Seite
Level 2: 15x je Seite



CLIMB UP ONE LEGGED & SINGLE ARM

Place your left foot on the bar, bend your legs - with your right hand hold on to the bar at face level. Pull yourself up and straighten your leg. Hold and back down.

Thigh- / calf muscles
Level 1: 10x each side
Level 2: 15x each side



BULGARISCHE KNIEBEUGEN

Fußrücken des linken Beines auf die erste (oder zweite) Sprosse legen. Der rechte Fuß steht etwas weiter als eine Schrittlänge vor der Sprossenwand - Kniebeugen (vorderes Knie max. 90°). Im Wechsel.

Gesäß- / Oberschenkelmuskulatur
Level 1: 5-7x je Seite
Level 2: 8-12x je Seite



Place the back of your left foot onto the first (or second) bar. Your right foot is placed one pace straight out in front - squat down (front knee bent max. 90 degrees). Change sides.

Glutes / thigh muscles
Level 1: 5-7x each side
Level 2: 8-12x each side



T-BAR DIPS

Ristgriff, Hände schulterbreit auf eine Sprosse (je tiefer desto schwerer). Körper gerade. Ellenbogen abwinkeln (zeigen zum Boden). Kopf taucht unter die Hände. Zurück in die Ausgangsposition drücken.

Trizeps- / Bauchmuskulatur
Level 1: 4-6x
Level 2: 8-10x



T-BAR DIPS

Hook grip, hands shoulder width apart at the bar, body straight, standing on your tip toes on the ground. Bend your elbows (so they are pointing down towards the ground) and dip your head below your hands. Move back to the starting position.

Triceps / abdominal muscles
Level 1: 4-6x
Level 2: 8-10x

