

OUTDOOR-WORKOUT BODYBOARD 2

ALGEMEIN
Wird hier die für jeden Übungsaufbau benötigte Anzahl an Bodyboards angegeben. Die angegebenen Maße sind in mm angegeben.

CRUNCHES
Fürs in die Hände greifen. Körper senkrecht über Knie mit auf gebeugten Knien. Hände über Kopf. Rücken flach. Körper nach vorne kippen.

BEINE HEBEN, GERADE
Aufstehen, Beine an die Hüften strecken. Rücken flach. Die Füße stehen auf den Füßen. Die Beine werden langsam angehoben und wieder abgelassen.

BEINE HEBEN, GERADE, IM WECHSEL
Aufstehen, Beine an die Hüften strecken. Rücken flach. Die Füße stehen auf den Füßen. Die Beine werden langsam angehoben und wieder abgelassen.

DRAGON FLAG
Aufstehen, Beine an die Hüften strecken. Rücken flach. Die Füße stehen auf den Füßen. Die Beine werden langsam angehoben und wieder abgelassen.

OUTDOOR-WORKOUT BODYBOARD 2

SIT UPS
Fürs in die Hände greifen. Körper senkrecht über Knie mit auf gebeugten Knien. Hände über Kopf. Rücken flach. Körper nach vorne kippen.

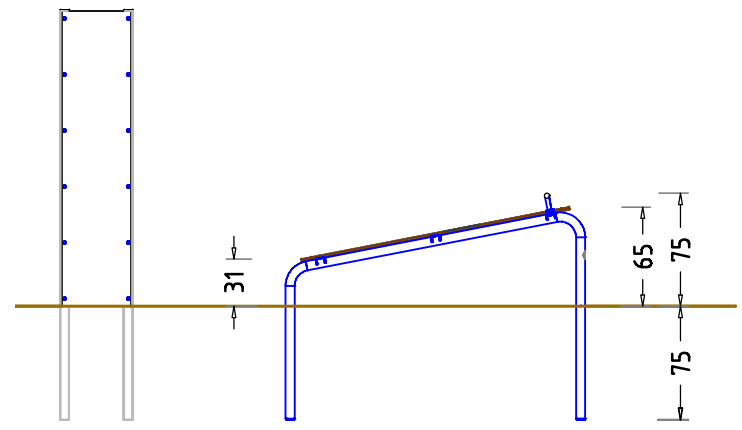
RUSSIAN TWIST
Fürs in die Hände greifen. Körper senkrecht über Knie mit auf gebeugten Knien. Hände über Kopf. Rücken flach. Körper nach vorne kippen.

BEINE HEBEN, DIAGONAL
Aufstehen, Beine an die Hüften strecken. Rücken flach. Die Füße stehen auf den Füßen. Die Beine werden langsam angehoben und wieder abgelassen.

BEINE WAAGRECHT / SENKRECHT
Aufstehen, Beine an die Hüften strecken. Rücken flach. Die Füße stehen auf den Füßen. Die Beine werden langsam angehoben und wieder abgelassen.

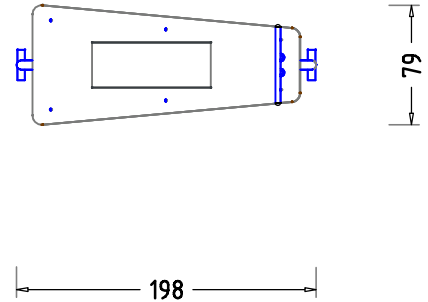
3080 00 162

3080 00 163



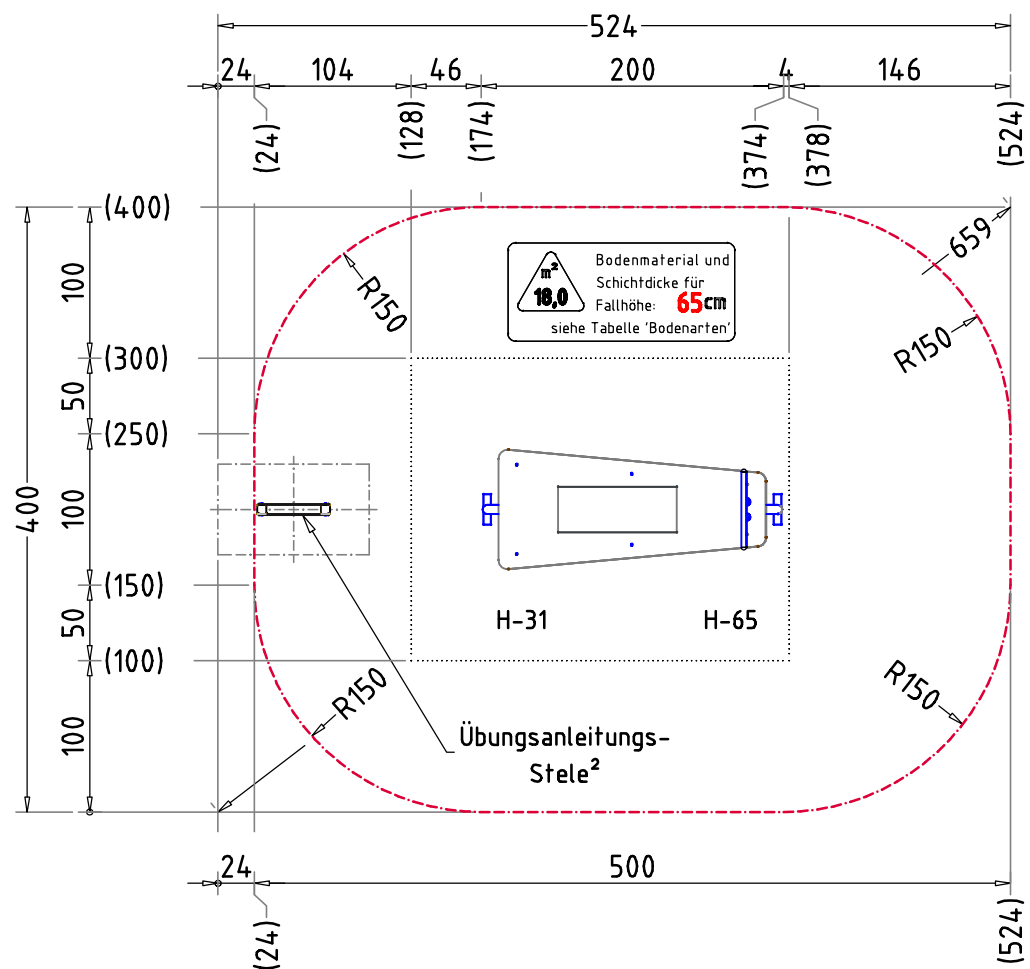
Übungsanleitungen
"BODYBOARD 2"
3080 00 162

Übungsanleitungen
"BODYBOARD 2"
3080 00 163

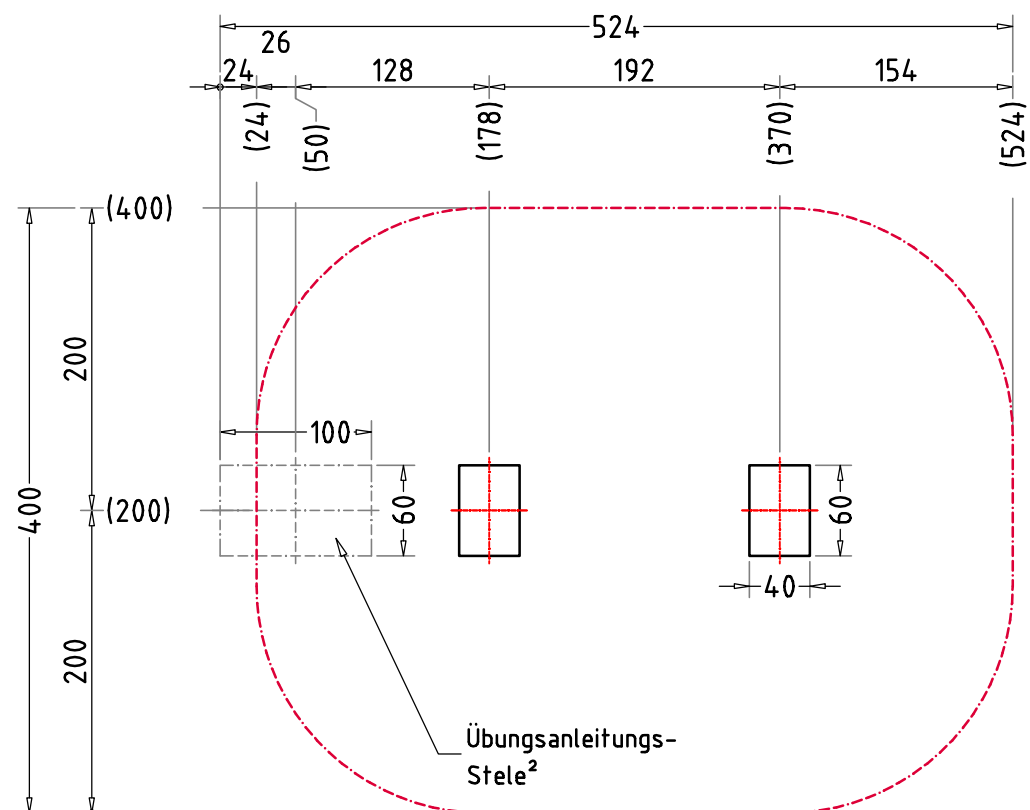


Workout Body Board 2		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:	
EM-X-21203-G1-V8-H		Bauvorhaben:		bvn:	
Planinhalt: Übersichtsplan	Format: DIN A4	Maßstab: 1:50	Maßeinheit: cm	Blatt: 3D-1v1	Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c
Werkstoff/Behandlung: DiBond / Aluminium AlMgSi0,5 (EN-AW 6060), PULV, EST			Norm: EN 16630		
Zeichner: S. Daniels	Datum: 13.10.2023				
Geprüft: S. Daniels	Datum: 13.10.2023				
Index: 231013	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	

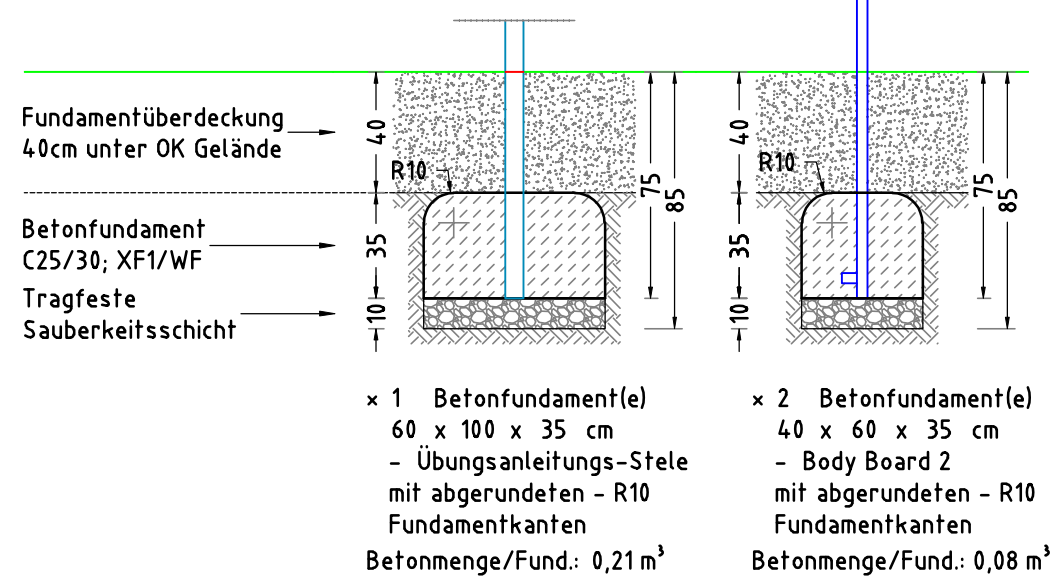
PLATZBEDARF



FUNDAMENTPLAN



FUNDAMENTSCHNITT(E) M 1:25



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

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

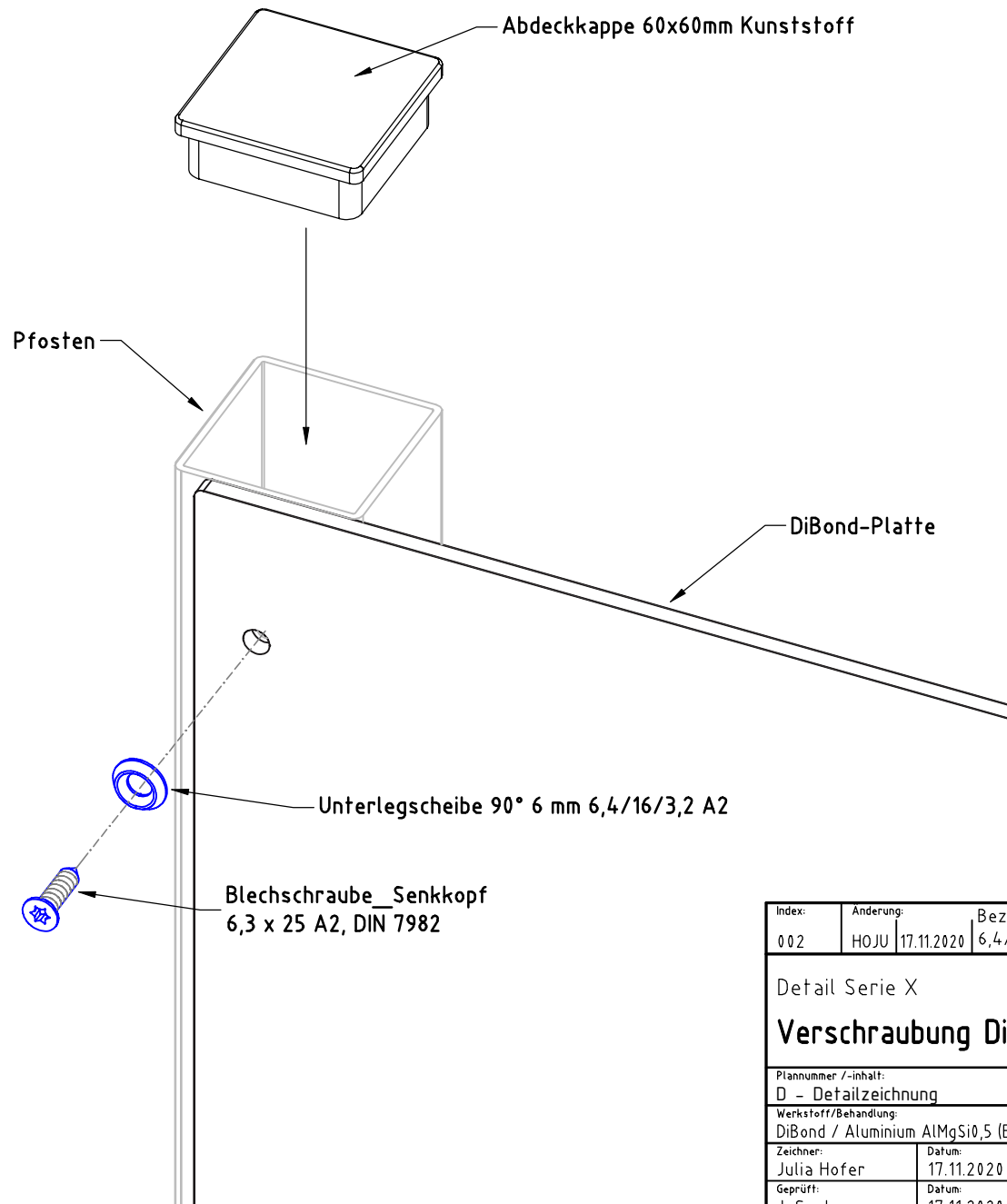
TRAGFESTE SAUBERKEITSSCHICHT


- 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!

Flächenaufteilung	Deutschland [m ²]	Europa [m ²]
Bewegungsfläche	18,0	
Rasen	-	-
loser Fallschutz 30cm	-	-
loser Fallschutz 40cm	-	-
Fallschutzplatten	-	-

Workout Body Board 2		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:
EM-X-21203-G1-V8-H		Beschreibung:		bvn:
x = Platzhalter, _ = "oder"		Format:	Maßstab:	Maßeinheit:
Fundamentplan		DIN A3	1:50	cm
Blatt:		Blatt:		F 1 / 1
Werkstoff/Behandlung:		Norm:	Toleranzen nach DIN:	
DiBond / Aluminium AlMgSi0,5 (EN-AW 6060), PULV, EST		EN 16630	ISO-2768-c	
Zeichner:	Datum:			
S. Krautscheid	15.02.2020			
Geprüft:	Datum:			
M. Göttberger	11.03.2020			
Index:	Diese Zeichnung ist unser geistiges Eigentum. Sie darf ohne unsere schriftliche Einwilligung weder kopiert, verwertet, noch dritten Personen zugänglich gemacht werden.			
001				

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



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	