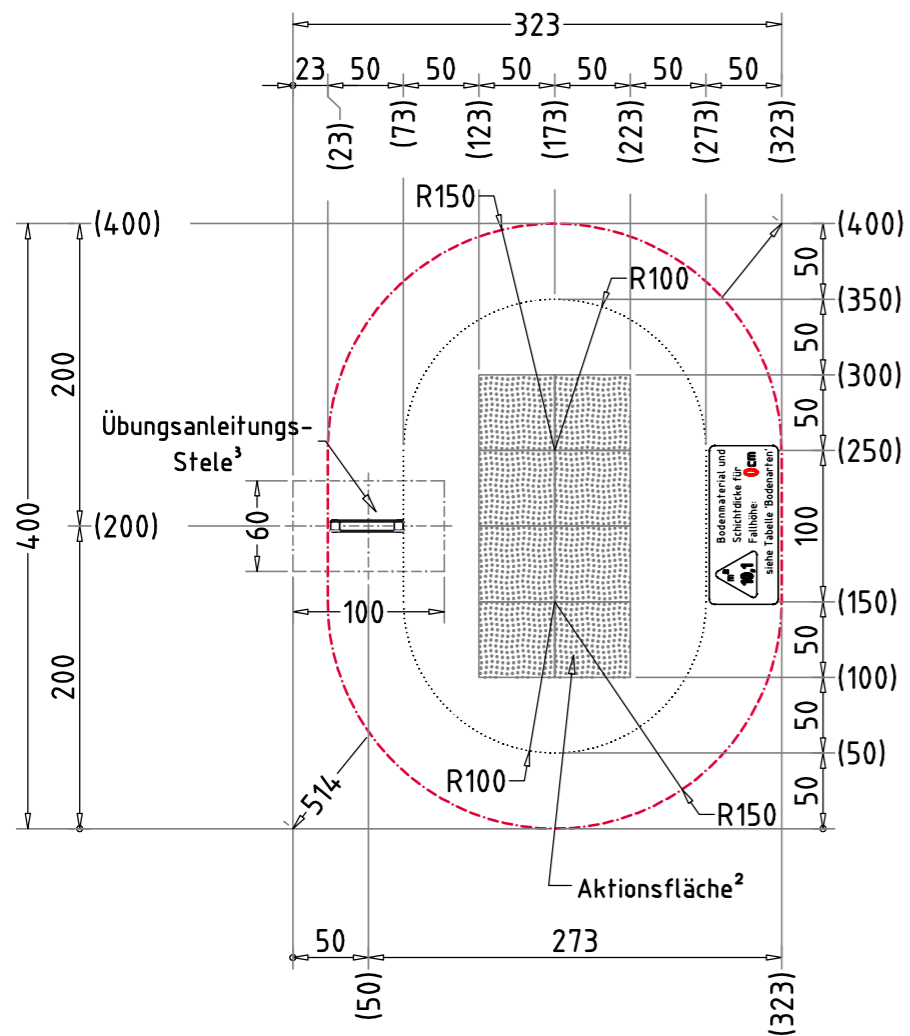
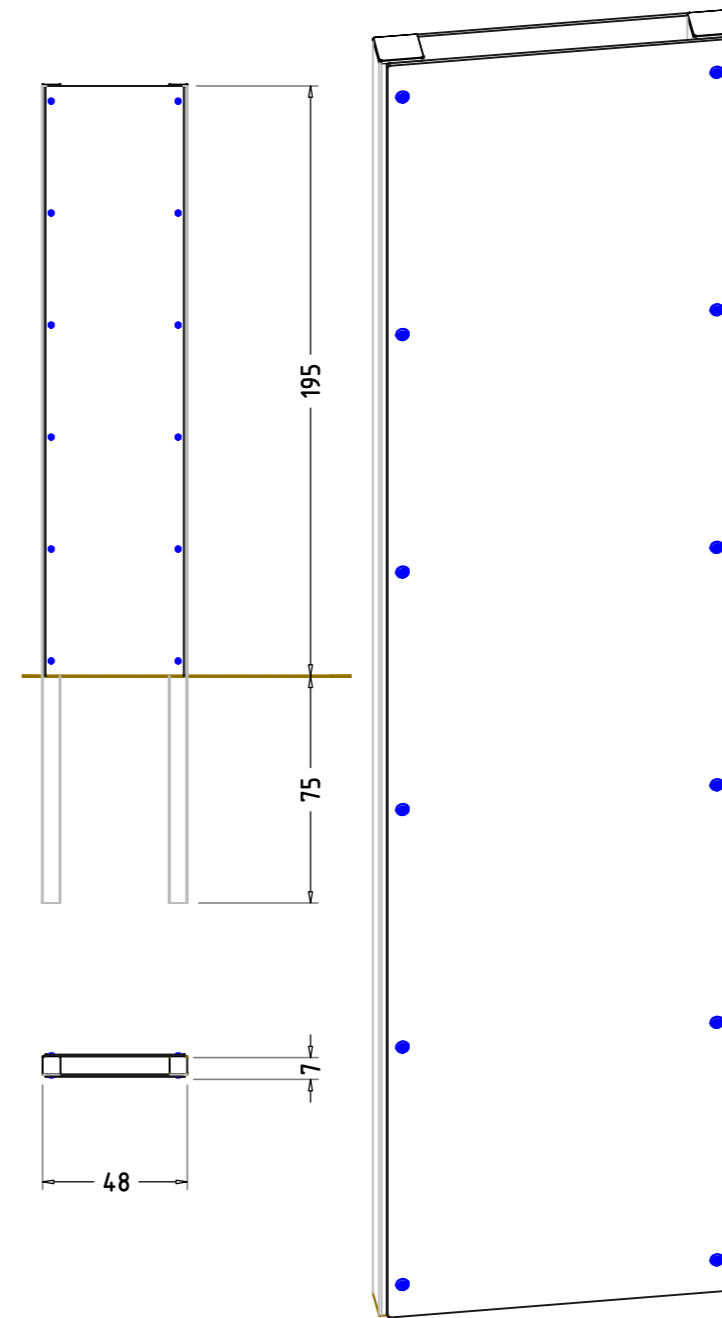


PLATZBEDARF / FUNDAMENTPLAN



- (2) optional mit synthetischem Fallschutz ohne Randeinfassung für kritische Fallhöhe 100cm. EM-X-21003-RG* Verklebung auf drainagefähiger Betonschicht.
- (3) Die Position der Übungsanleitungs-Stele ist außerhalb des Übungsraumes frei wählbar. Hier nur eine Empfehlung



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

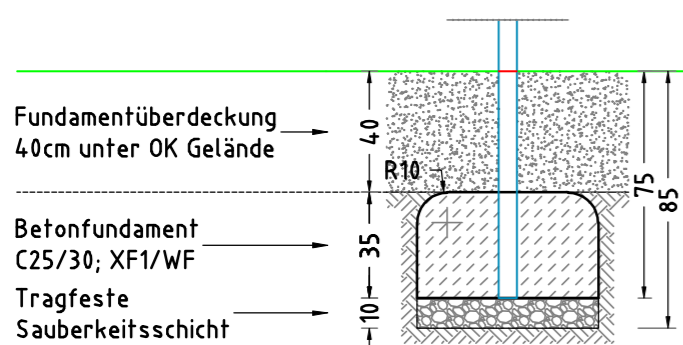
GERÄTEPOSITION

- 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!

FUNDAMENTSCHNITT(E) M 1:25



× 1 Betonfundament(e)
60 x 100 x 35 cm
- Übungsanleitungs-Steile mit abgerundeten - R10
Fundamentkanten
Betonmenge/Fund.: 0,21m³

OUTDOOR-WORKOUT AUFWÄRMEN
OUTDOOR-WORKOUT WARM-UP

AUFWÄRMEN
WARM-UP
Vor dem Training durchführen. Dadurch wird die Verletzungsgefahr durch das Laufen, Springen, Hüpfen und das Herabfallen von Geräten reduziert.

SEILSPRINGEN / HÜPFEN
ROCK SKIPPING / JUMPS
Falls kein Sprunggatter vorhanden ist, sicher auf dem vorderen Fuß hüpfen.
Wärmesensibilisierung / Herabfallen
Level 1: 2-4 Min.
Level 2: 3-4 Min.

MOBILISIERUNG SCHULTER
MOBILISING THE SHOULDER
Arme ausstrecken und locker in 2 Richtungen kreisen.
Schultermuskulatur / Gelenke
Level 1: 30-45 s je Richtung
Level 2: 40-60 s je Richtung

SPRÜNGE VERTIKAL
VERTICAL JUMPS
Auf der Stelle nach oben springen. Arme nach oben strecken.
Gesamtkörper / Herabfallen
Level 1: 4-7 s
Level 2: 8-12 s

STÜTZ-HOCKSPRUNG
HALF BURPPES
Hände schulterbreit vom Boden. Abwärts bis die Knie über den Füßen sind und zurück in die Höhe springen.
Körper / Herabfallen
Level 1: 4-7 s
Level 2: 8-12 s

Rolle beachten Sie!
Bewegung der Geräte nur für Jugendliche und Personen ab 140 cm.
Personen, die krank sind bzw. sich im sportlichen Bereich befinden, sind nicht für das Training auf dem Boden geeignet. Ärztliche Einweisung ist erforderlich.
Bewehrung ist für max. 100 kg.
Viel Spaß beim Training - bleiben Sie dran! Über Ihr Feedback würden wir uns freuen. feedback@maier-power.com

POWER

OUTDOOR-WORKOUT AUFWÄRMEN
OUTDOOR-WORKOUT WARM-UP

AUFWÄRMEN
WARM-UP
Vor dem Training durchführen. Dadurch wird die Verletzungsgefahr durch das Laufen, Springen, Hüpfen und das Herabfallen von Geräten reduziert.

HAMPELMANN
JUMPING JACK
Auf der Stelle hüpfen, dabei die Oberarme nach außen und die Unterarme nach innen schwenken.
Gesamtkörper / Herabfallen
Level 1: 30-45 s
Level 2: 40-60 s

HOHE KNIE
HIGH KNEE
Auf der Stelle hüpfen, dabei die Oberarme nach außen und die Unterarme nach innen schwenken.
Hüfte hoch.
Level 1: 30 s
Level 2: 40 s

MOBILISIERUNG HANDGELLENKE
MOBILISING THE WRIST
Hände ineinander verschieben. Handgelenke in beide Richtungen drehen.
Level 1: 30 s
Level 2: 40 s

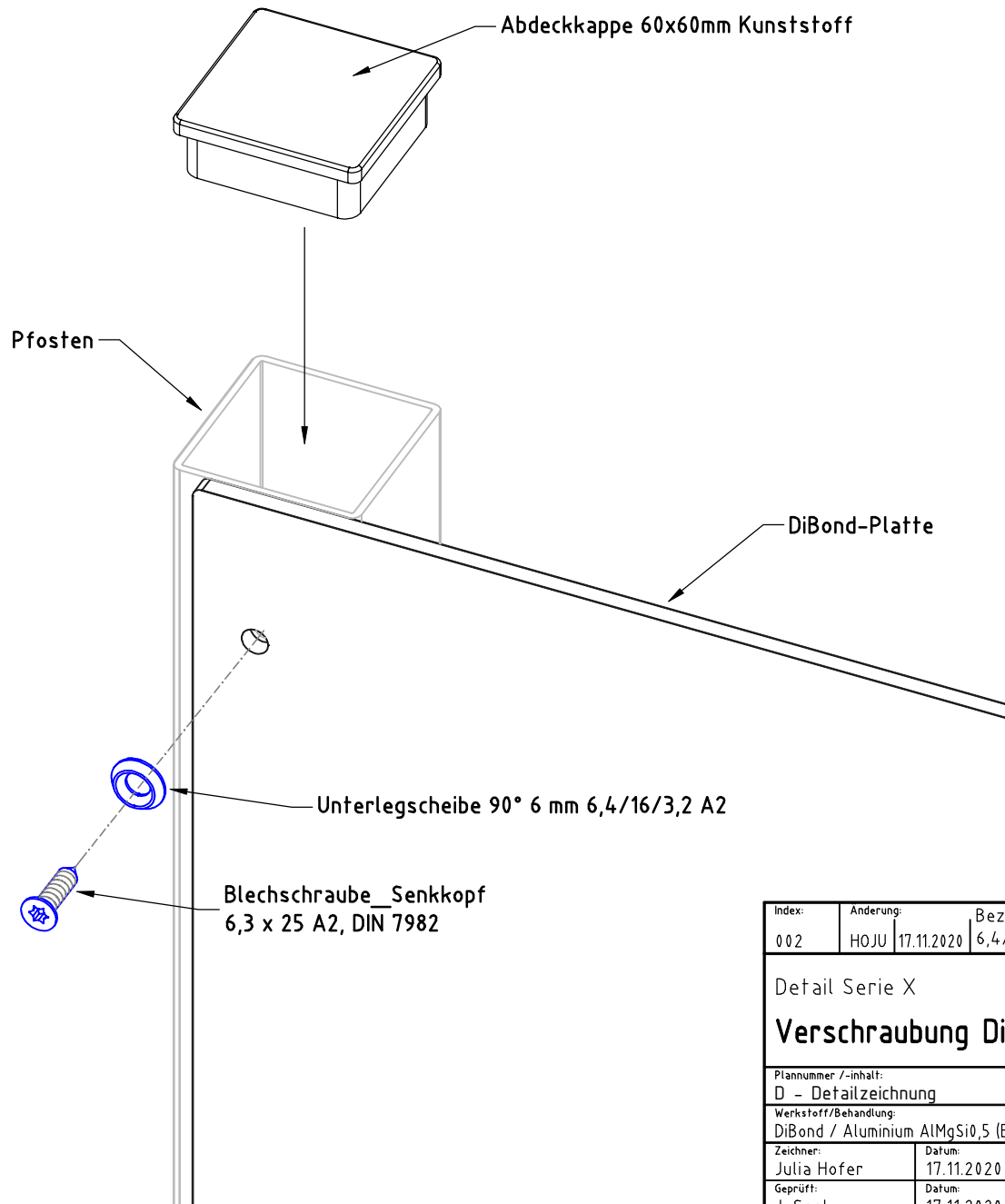
BURPPES
BURPPES
Hände schulterbreit vom Boden, angehobene Beine in den geraden Sprung springen. Langsam in die Höhe springen.
Gesamtkörper / Herabfallen
Level 1: 4-6 s
Level 2: 8-12 s


Rolle beachten Sie!
Bewegung der Geräte nur für Jugendliche und Personen ab 140 cm.
Personen, die krank sind bzw. sich im sportlichen Bereich befinden, sind nicht für das Training auf dem Boden geeignet. Ärztliche Einweisung ist erforderlich.
Bewehrung ist für max. 100 kg.
Viel Spaß beim Training - bleiben Sie dran! Über Ihr Feedback würden wir uns freuen. feedback@maier-power.com

POWER

Flächenaufteilung	Deutschland [m ²]	Europa [m ²]
Bewegungsfläche	10,1	
Rasen	-	-
loser Fallschutz 30cm	-	-
loser Fallschutz 40cm	-	-
Fallschutzplatten	-	-

Workout Aufwärmen		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:	
EM-X-21003-G1-A10-DI		Beschreibung:		bvn:	
x = Platzhalter, „_“ = „oder“		Formal:	Maßstab:	Maßeinheit:	Blatt:
Fundamentplan		DIN A3	1:50	cm	F 1 / 1
Werksstoff/Behandlung:		Norm:	Toleranzen nach DIN:		
DiBond / Aluminium AlMgSi0,5 (EN-AW 6060), pulverbeschichtet		EN 16630	ISO-2768-c		
Zeichner:	Datum:				
S. Krautscheid	06.02.2020				
Geprüft:	Datum:	Ernst Maier Spielplatzgeräte GmbH			
M. Göttberger	05.03.2020	Wasserburger Str. 70, D-83352 Altenmarkt a. d. Alz			
Index:	Diese Zeichnung ist unser geistiges Eigentum. Sie darf ohne unsere schriftliche Einwilligung weder kopiert, verwendet, noch dritten Personen zugänglich gemacht werden.				
001	Tel. +49.(0)862150 82-0, Fax +49.(0)862150 82-11 www.spielplatzgeraete-maier.com www.spgm-power.com				



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	