

OUTDOOR-FITNESS STEP & STRETCHER
OUTDOOR-FITNESS STEP & STRETCHER

TIEFE WADEN- MUSKULATUR
Tiefenwadenmuskulatur (Gastrocnemius) ist für die Fortbewegung und die Stabilität des Körpers wichtig. Durch das Gehen und Laufen werden diese Muskeln beansprucht. Ein Training dieser Muskulatur kann die Stabilität und die Ausdauer verbessern.

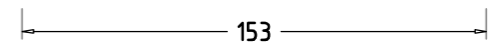
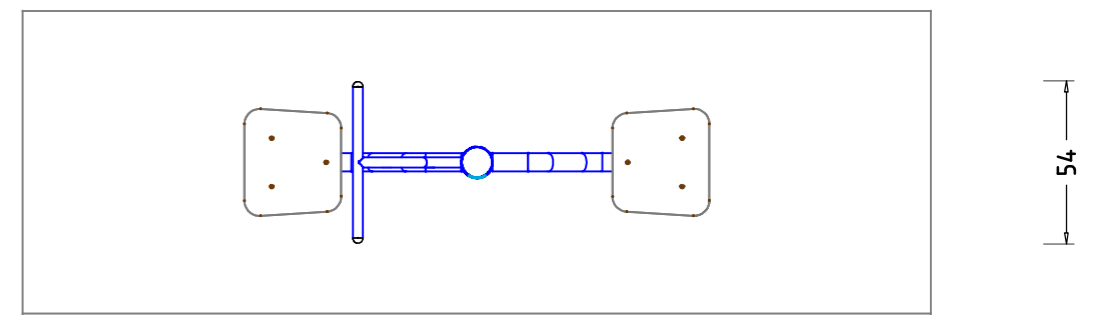
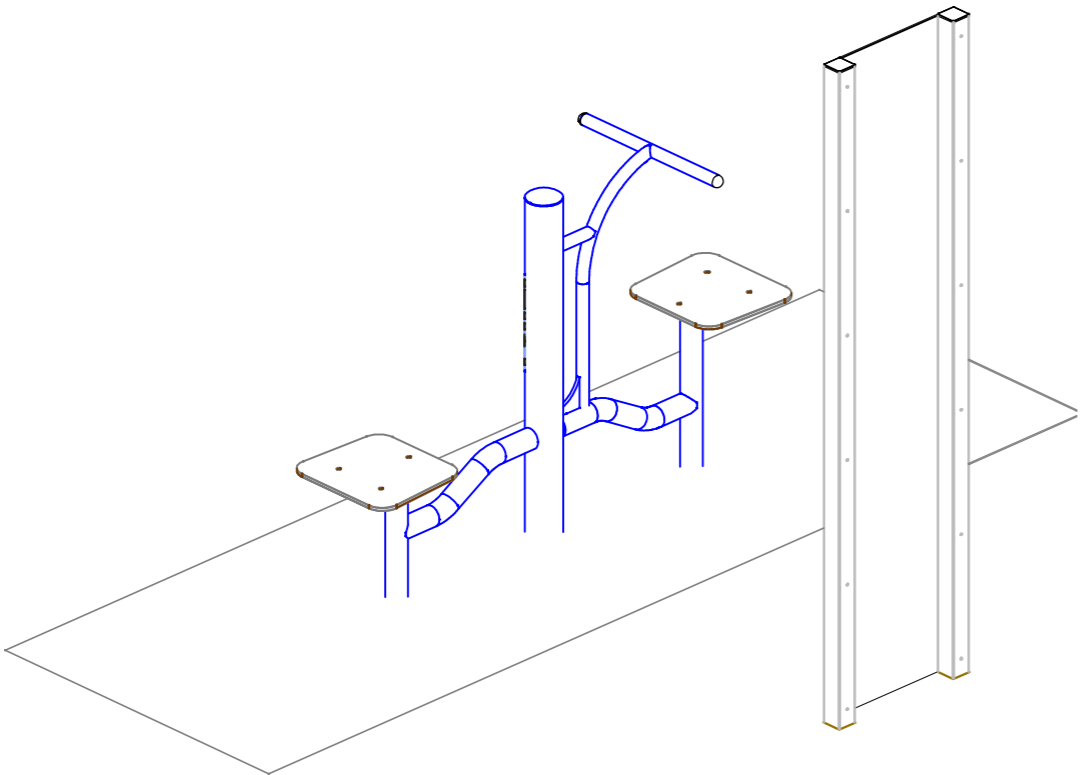
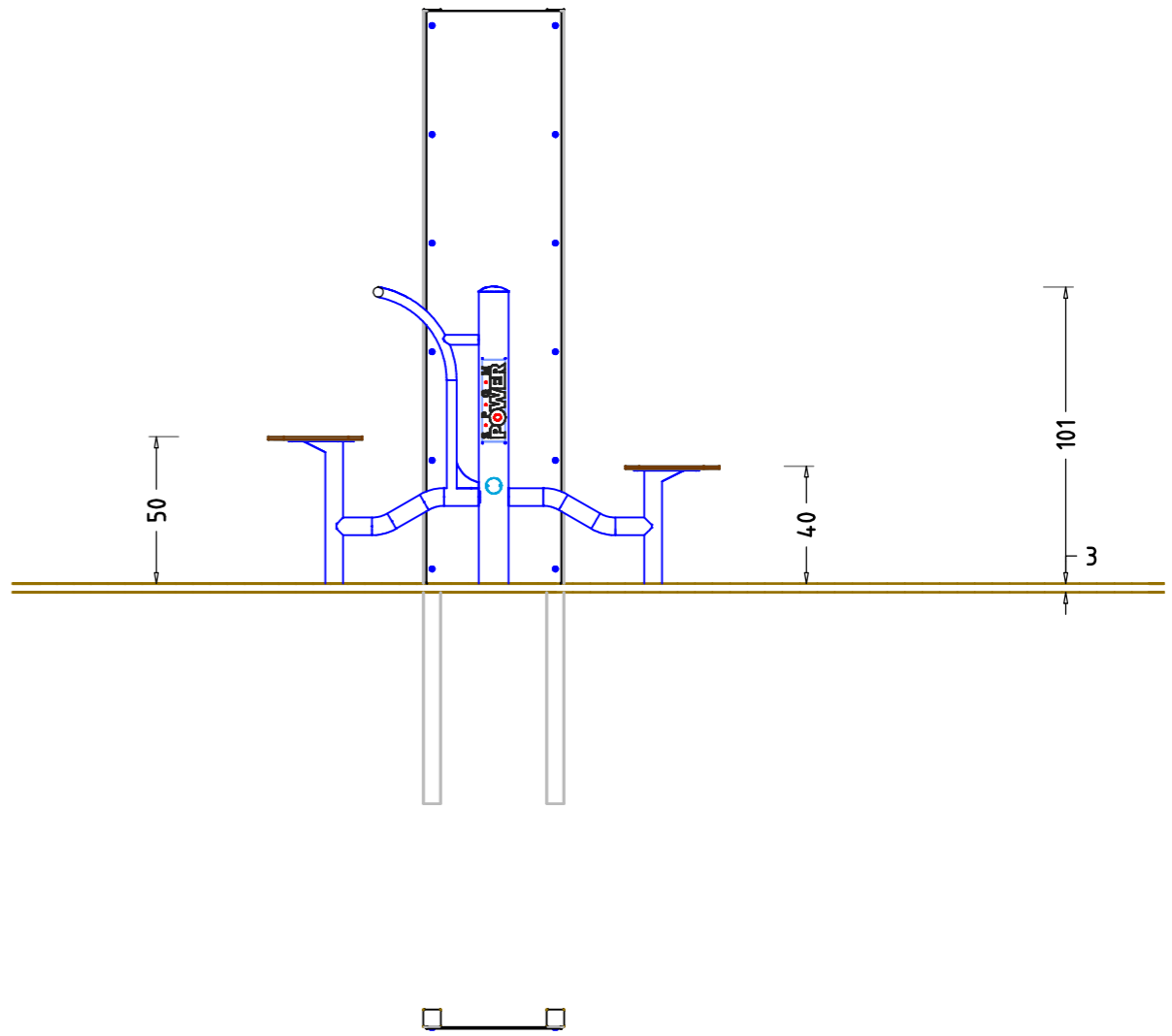
BULGARISCHE KNIEBÜGEN
Bulgarian Split Squat ist ein effektives Übung für die Beinmuskulatur. Es verbessert die Balance, die Stabilität und die Kraft der Beine.

EINBEINIGES AUFSTEHEN
Einbeinig aufstehen ist eine Übung, die die Balance und die Stabilität des Körpers verbessert. Es ist eine gute Übung für die Beinmuskulatur.

HINTERE OBERSCHENKEL- MUSKULATUR
Die hintere Oberschenkelmuskulatur (Hamstrings) ist wichtig für die Fortbewegung und die Stabilität des Körpers. Ein Training dieser Muskulatur kann die Stabilität und die Ausdauer verbessern.

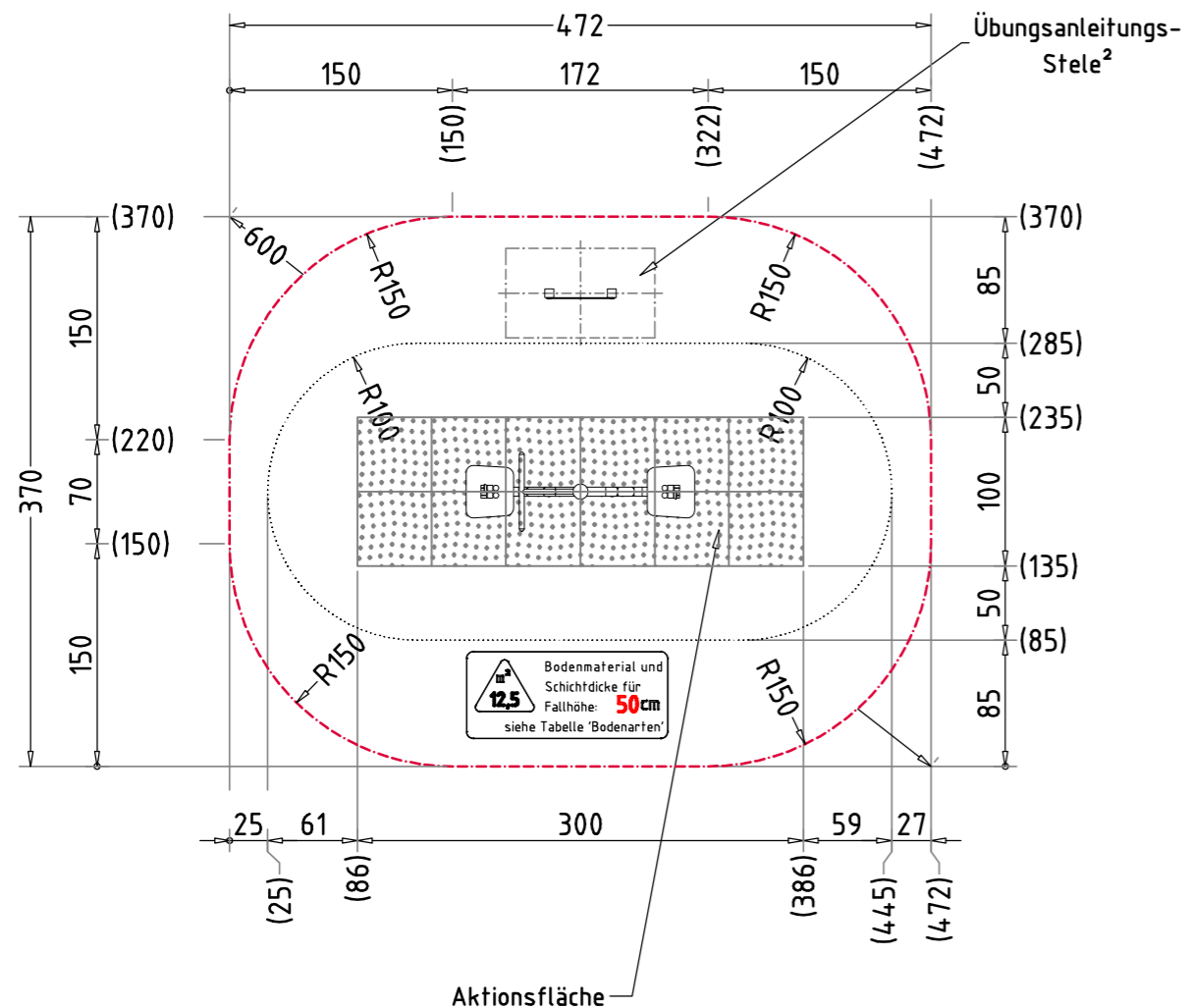
Bitte beachten Sie:
- Die Benutzung der Geräte ist nur für Personen ab 16 Jahren geeignet.
- Die Benutzung der Geräte ist nur bei trockenem Wetter möglich.
- Die Benutzung der Geräte ist nur bei ausreichender Beleuchtung möglich.
- Die Benutzung der Geräte ist nur bei ausreichender Aufsicht möglich.
- Die Benutzung der Geräte ist nur bei ausreichender Aufsicht möglich.

POWER

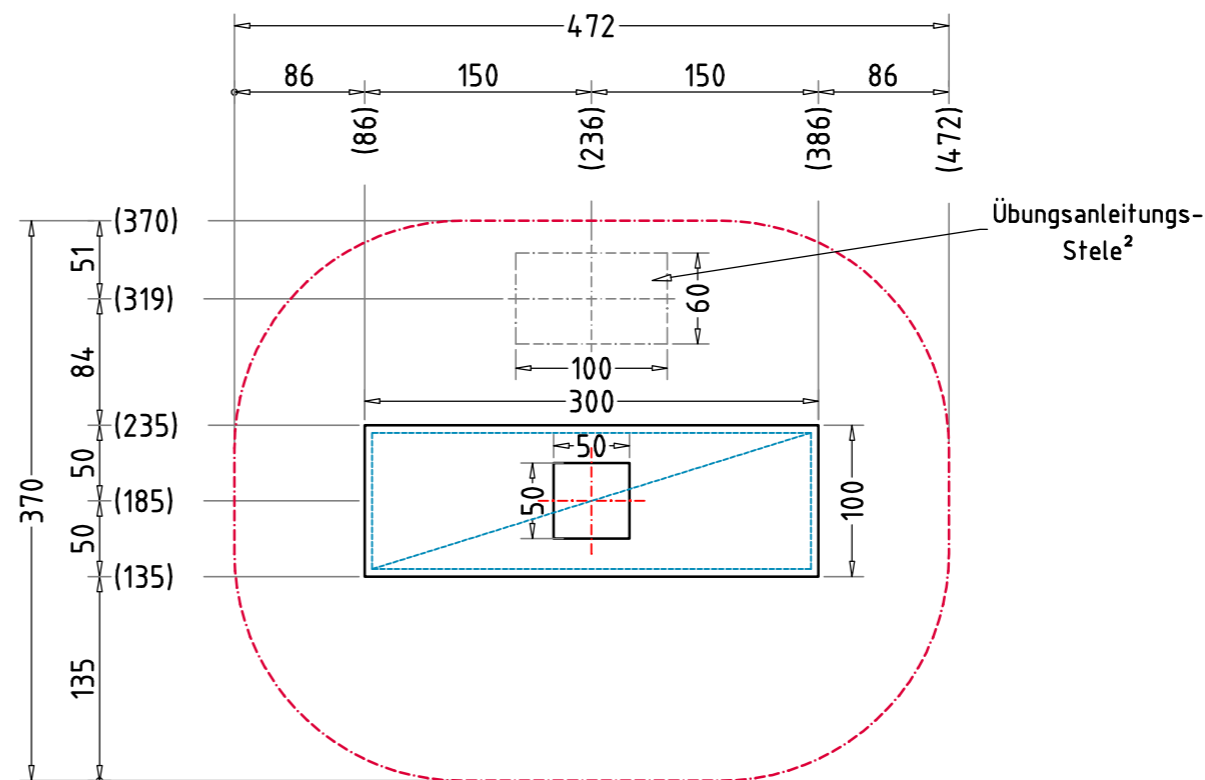


Fitness Stepper & Stretcher		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:
EM-X-20205-G3-V9		Beschreibung:		bvn:
x = Platzhalter, _ = "oder"		Formal:	Maßstab:	Maßeinheit:
Planinhalt: Übersichtsplan		DIN A3	1: 25	cm
Werkstoff/Behandlung: EST 14301, glasperlgestrahlt / DiBond / ALU		Norm:	Toleranzen nach DIN:	
		EN 16630	ISO-2768-c	
Zeichner: A. Seel	Datum: 08.10.2022	Spielplatzgeräte Maier 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		
Geprüft: M. Göttberger	Datum: 25.10.2022			
Index: 221008	Diese Zeichnung ist unser geistiges Eigentum. Sie darf ohne unsere schriftliche Einwilligung weder kopiert, verwertet, noch dritten Personen zugänglich gemacht werden.			

PLATZBEDARF



FUNDAMENTPLAN



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

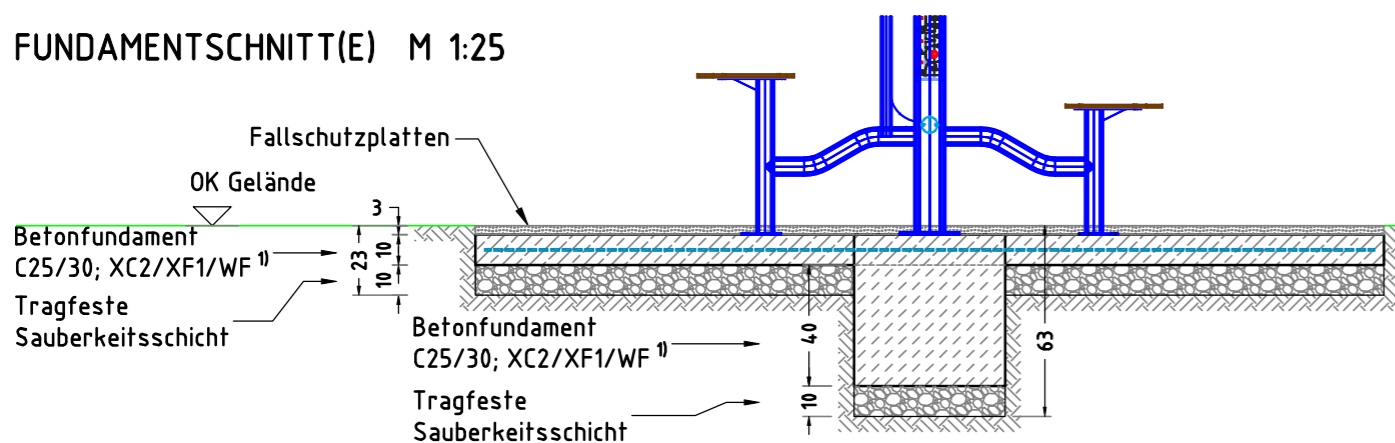
- durch gepunktete Linien dargestellt
- Übungsräume dürfen sich nicht überschneiden

Empfohlene Bodenarten	Deutschland [m²]	Europa [m²]
Bewegungsfläche	15,5	
Rasen	12,5	12,5
loser Fallschutz 30cm	-	-
loser Fallschutz 40cm	-	-
Fallschutzplatten	3,0	3,0

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

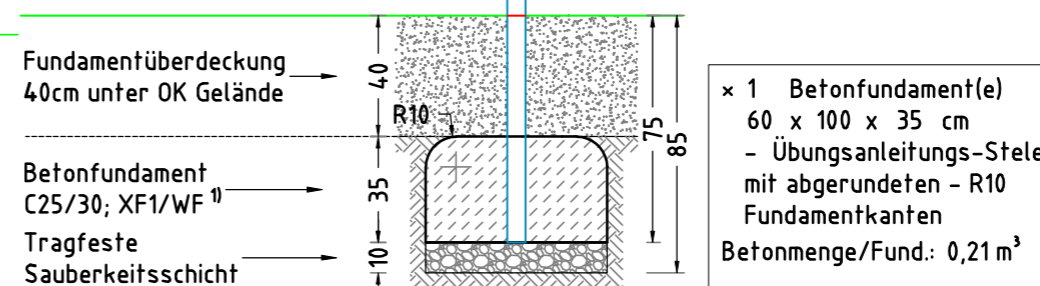
FUNDAMENTSCHNITT(E) M 1:25



× 1 Fundamentplatte
100 x 300 x 10 cm
mit Bewehrung 90 x 290
R 188A Baustahlmatte BSt 500 M (A)
Betonmenge/Fund.: 0,3 m³

× 1 Betonfundament
50 x 50 x 40 cm
Betonmenge/Fund.: 0,1 m³

MINDESTBETONDECKUNG
- nach DIN EN 1992-1 (EC2)
($C_{nom} = C_{min} + \Delta C_{def}$)
20mm + 15 mm = 35 mm



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

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

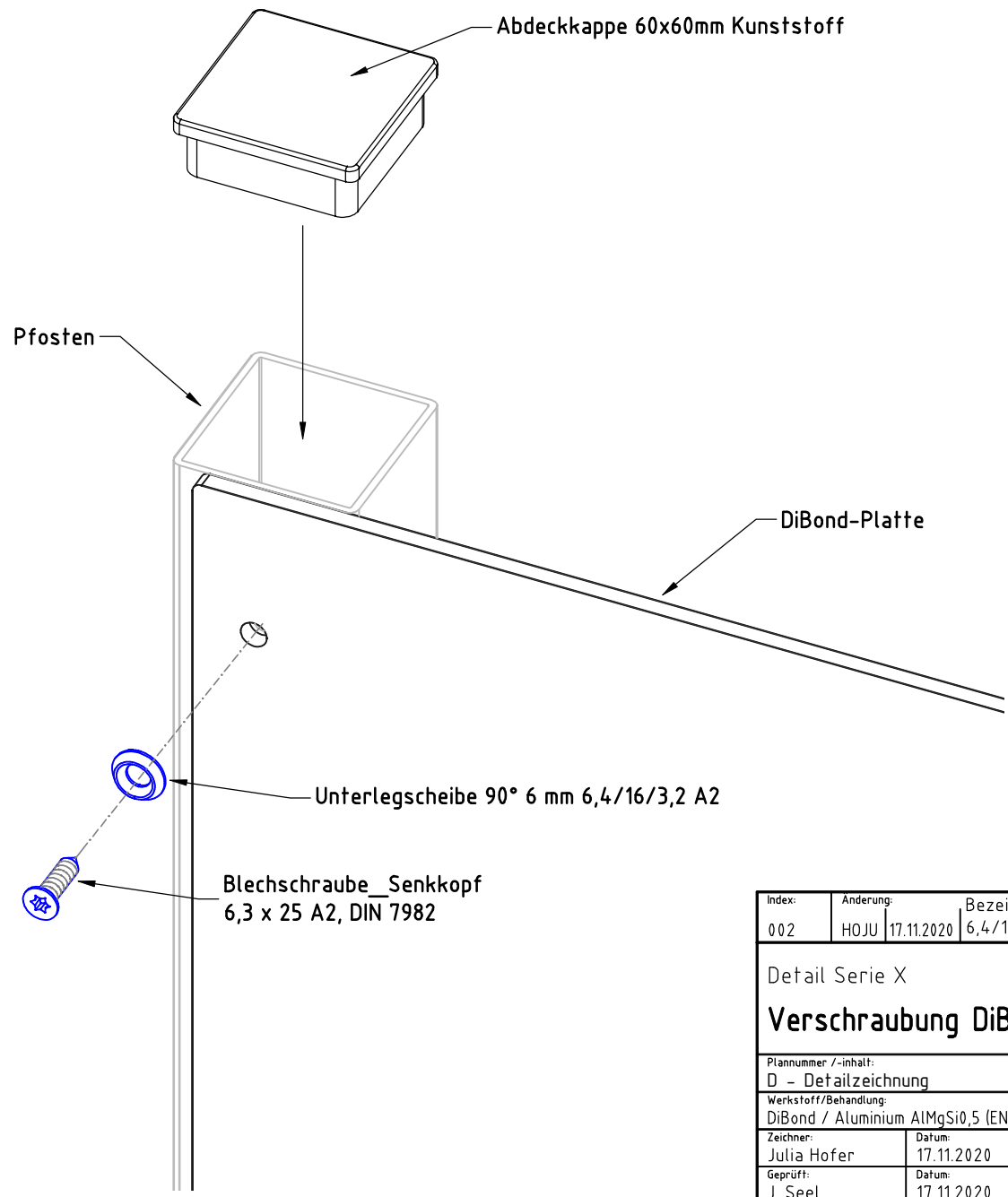
TRAGFESTE SAUBERKEITSSCHICHT

- 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!

1) BETONEIGENSCHAFTEN

Bei aggressiven Umgebungsbedingungen (chemischer Angriff, Meerwassernähe) kann eine höhere Expositionsklasse erforderlich sein. Die Festlegung sollte den aktuell gültigen Regelwerken für Betoneigenschaften entsprechen.

Fitness Stepper & Stretcher		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:	
EM-X-20205-G3-V9		Beschreibung:		bvn.	
Planinhalt: Fundamentplan	Formst: DIN A3	Maßstab: 1:50	Maßeinheit: cm	Blatt: FP-1v1	
Werkstoff/Behandlung: EST 1.4301, glasperlgestrahlt / DiBond / ALU	Norm: EN 16630		Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c		
Zeichner: A. Seel	Datum: 08.10.2022				
Geprüft: M. Göttberger	Datum: 25.10.2022				
Index: 221008	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					



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 Verschraubung DiBond-Platten			Auftraggeber: AB/AG-Nr:
Plannummer /-inhalt: D - Detailzeichnung			Bauvorhaben: bvn:
Werkstoff/Behandlung: DiBond / Aluminium AlMgSi0,5 (EN-AW 6060)		Format: DIN A4	Maßstab: 1:2
Zeichner: Julia Hofer		Datum: 17.11.2020	Maßeinheit: mm
Geprüft: J. Seel		Datum: 17.11.2020	Blatt: D 1 / 1
Index: 002		Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c	
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	