

OUTDOOR-WORKOUT RECK 125

KLIMMZÜGE SCHRAG
 Händegriff schiefherauf, Oberkörper gerade, Perlen an Rücken, Klimmzüge nur Perlen.
 Bänder / Jalousie / Rücken-/Bauchmuskulatur
 Level 1: 3-7z
 Level 2: 8-12z

DIPS AN DER GERADEN STANGE
 Händegriff schiefherauf, bis Stütz an der Stange, Oberkörper gerade, Oberkörper hochhalten, vorher beugen, gestützte Beine leicht nach vorne hinten, Ellbogen weit hinten, Stange bis zur Brust.
 Bänder / Rücken-/Bauchmuskulatur
 Level 1: 4-6z
 Level 2: 7-10z

KLIMMZÜGE MIT ANGEWINKELTEN BEINEN HORIZONTAL
 Händegriff schiefherauf, Oberkörper gerade, am Rücken, Beine angewinkelt 90°, Klimmzüge nur Perlen, Oberkörper gerade.
 Bänder / Jalousie / Rücken-/Bauchmuskulatur
 Level 1: 3-5z
 Level 2: 6-10z

T-BAR DIPS
 Händegriff schiefherauf an die Stange, Ellbogen und Rücken, Oberkörper gerade, Oberkörper hochhalten, Kopf leicht unter die Hände, Zurück in die Ausgangsposition drücken.
 Bänder / Rücken-/Bauchmuskulatur
 Level 1: 8-12z
 Level 2: 8-12z

T-BAR DIPS
 Händegriff schiefherauf an die Stange, Ellbogen und Rücken, Oberkörper gerade, Oberkörper hochhalten, Kopf leicht unter die Hände, Zurück in die Ausgangsposition drücken.
 Bänder / Rücken-/Bauchmuskulatur
 Level 1: 8-12z
 Level 2: 8-12z

Bitte beachten Sie:
 Benutzung der Geräte nur für Jugendliche und Erwachsene über 16 Jahren mit einer Körpergröße von mehr als 1,60 m.
 Personen, die krank sind bzw. sich in ärztlicher Behandlung befinden, sind nicht für das Training an den Geräten zugelassen.
 Benutzung je Einheit max. 100 kg.

Viel Spaß beim Training - bleiben Sie dran!
 Über Ihr Feedback würden wir uns freuen.
 feedback@spgm-power.com

POWER

OUTDOOR-WORKOUT RECK 165

KLIMMZÜGE, ZWIEGRIF
 Händegriff schiefherauf, Klimmzüge, Kopf schiefherauf bis unterhalb der Stange.
 Bänder / Brust / Rücken-/Bauchmuskulatur
 Level 1: 8-12z
 Level 2: 7-10z

KLIMMZÜGE, L-SITZ
 Händegriff schiefherauf, Klimmzüge, Kopf schiefherauf bis unterhalb der Stange.
 Bänder / Brust / Rücken-/Bauchmuskulatur
 Level 1: 8-12z
 Level 2: 7-10z

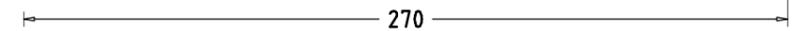
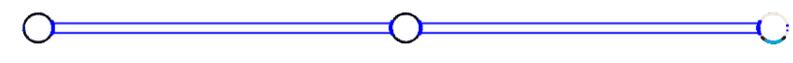
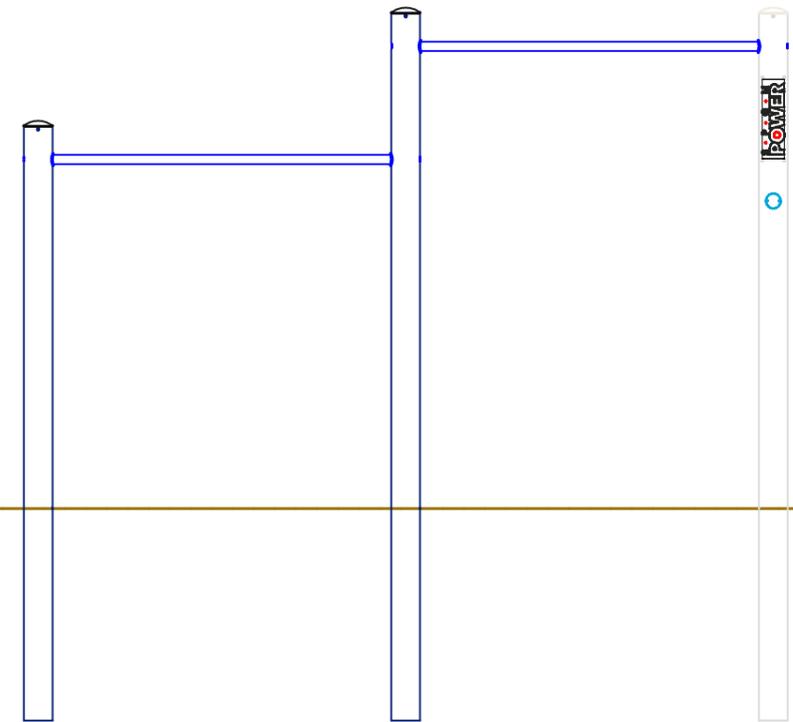
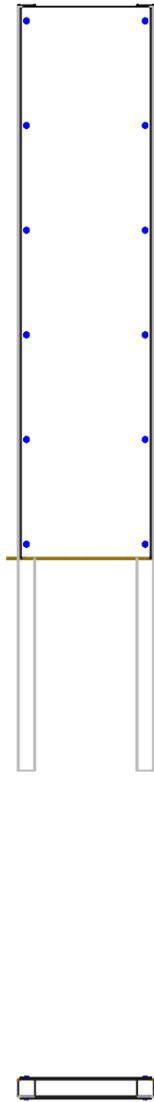
KLIMMZÜGE MIT GEWICHTS-VERLAGERUNG
 Händegriff schiefherauf, Klimmzüge, Kopf schiefherauf bis unterhalb der Stange.
 Bänder / Brust / Rücken-/Bauchmuskulatur
 Level 1: 8-12z
 Level 2: 7-10z

MUSCLE UPS, ANGESPRUNGEN
 Händegriff schiefherauf, Klimmzüge, Kopf schiefherauf bis unterhalb der Stange.
 Bänder / Brust / Rücken-/Bauchmuskulatur
 Level 1: 8-12z
 Level 2: 8-12z

Bitte beachten Sie:
 Benutzung der Geräte nur für Jugendliche und Erwachsene über 16 Jahren mit einer Körpergröße von mehr als 1,60 m.
 Personen, die krank sind bzw. sich in ärztlicher Behandlung befinden, sind nicht für das Training an den Geräten zugelassen.
 Benutzung je Einheit max. 100 kg.

Viel Spaß beim Training - bleiben Sie dran!
 Über Ihr Feedback würden wir uns freuen.
 feedback@spgm-power.com

POWER



177
75

10

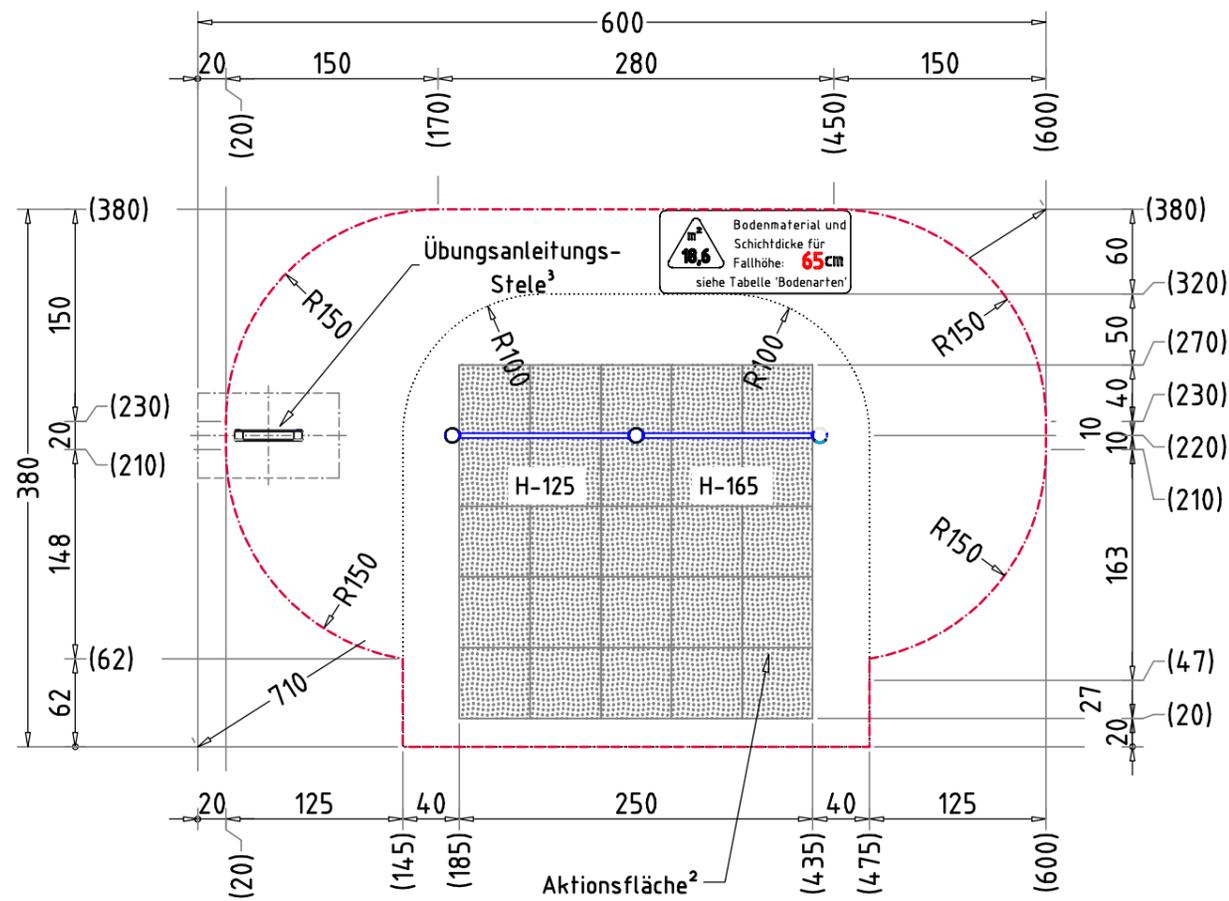
Workout Reck 125/165		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:
EM-X-21103-G1-S6-V8		Beschreibung:		bwn: 90578
x = Platzhalter, _ = "oder"		Formal: DIN A3	Maßstab: 1: 25	Maßeinheit: cm
Blatt: 3D 1 / 1		Norm: EN 16630		Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c
Übersichtsplan		Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c		
Werkstoff/Behandlung: DiBond / Aluminium AlMgSi0,5 (EN-AW 6060) / FVZ + PULV				
Zeichner: S. Krautscheid	Datum: 17.02.2020			
Geprüft: J. Seel	Datum: 04.03.2020			
Index: 001	Diese Zeichnung ist unser geistiges Eigentum. Sie darf ohne unsere schriftliche Einwilligung weder kopiert, verwertet, noch dritten Personen zugänglich gemacht werden.			

Spielplatzgeräte Maier

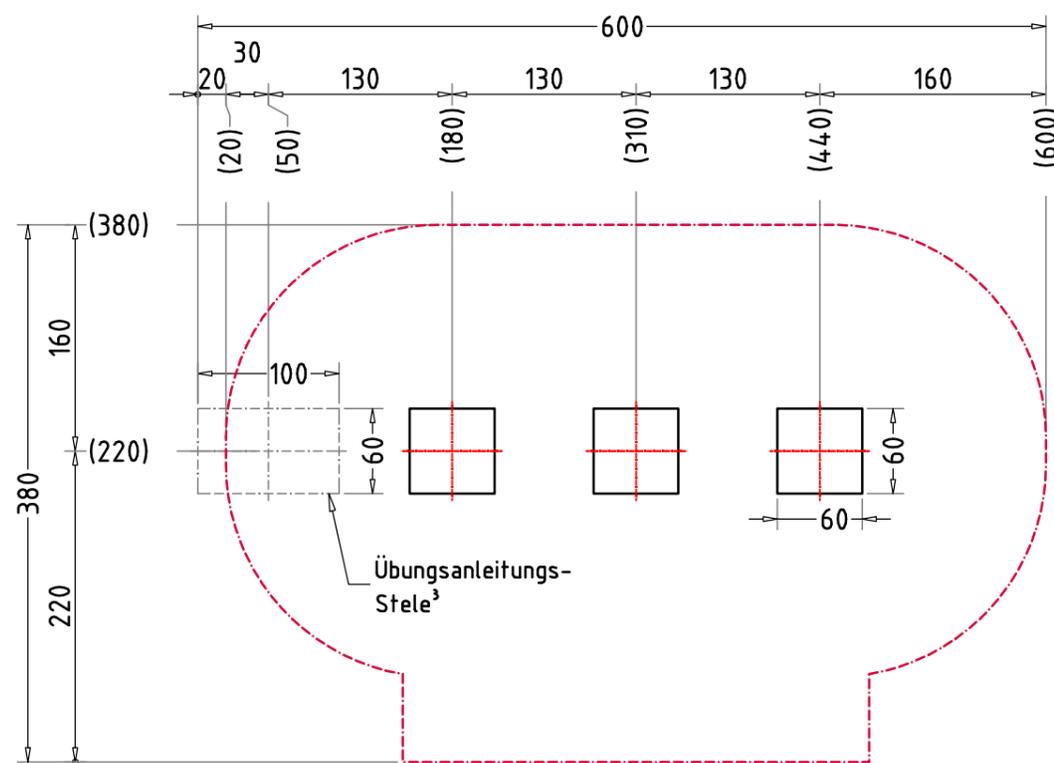
Ernst Maier Spielplatzgeräte GmbH
 Wasserburger Str. 70, D-83352 Altenmarkt a. d. Alz
 Tel. +49.(0)862150 82-0, Fax +49.(0)862150 82-11
 www.spielplatzgeraete-maier.com
 www.spgm-power.com

S · P · G · M
POWER

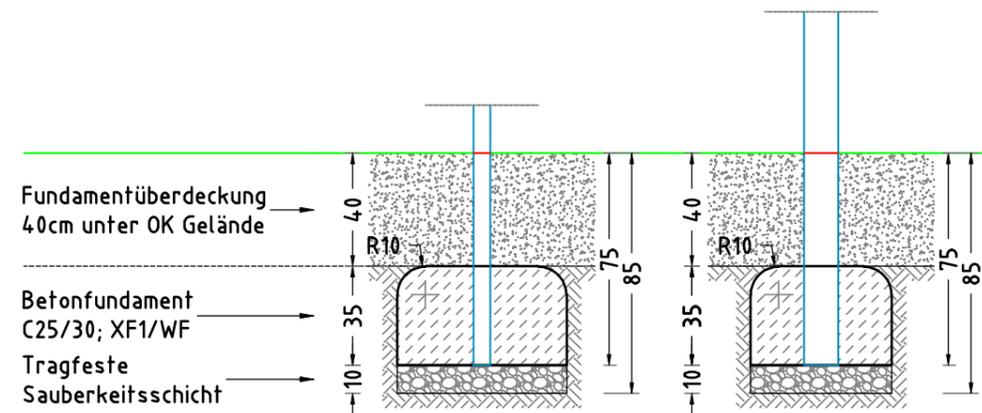
PLATZBEDARF



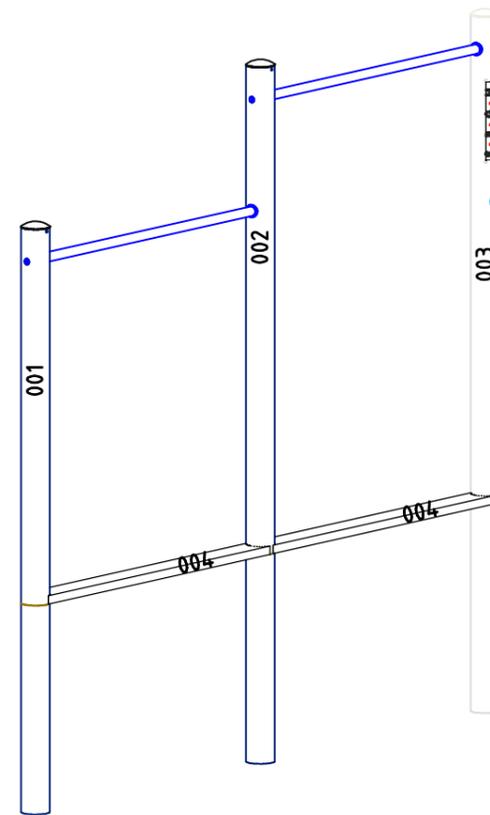
FUNDAMENTPLAN



FUNDAMENTSCHNITT(E) M 1:25



- × 1 Betonfundament(e)
60 x 100 x 35 cm
- Übungsanleitungs-Stele mit abgerundeten - R10 Fundamentkanten
Betonmenge/Fund.: 0,21 m³
- × 3 Betonfundament(e)
60 x 60 x 35 cm
- Reckpfosten mit abgerundeten - R10 Fundamentkanten
Betonmenge/Fund.: 0,12 m³



- optional mit synthetischem Fallschutz ohne Randeinfassung für kritische Fallhöhe 150cm EM-X-21103-RG*
Verklebung auf drainagefähiger Betonschicht.
- 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!

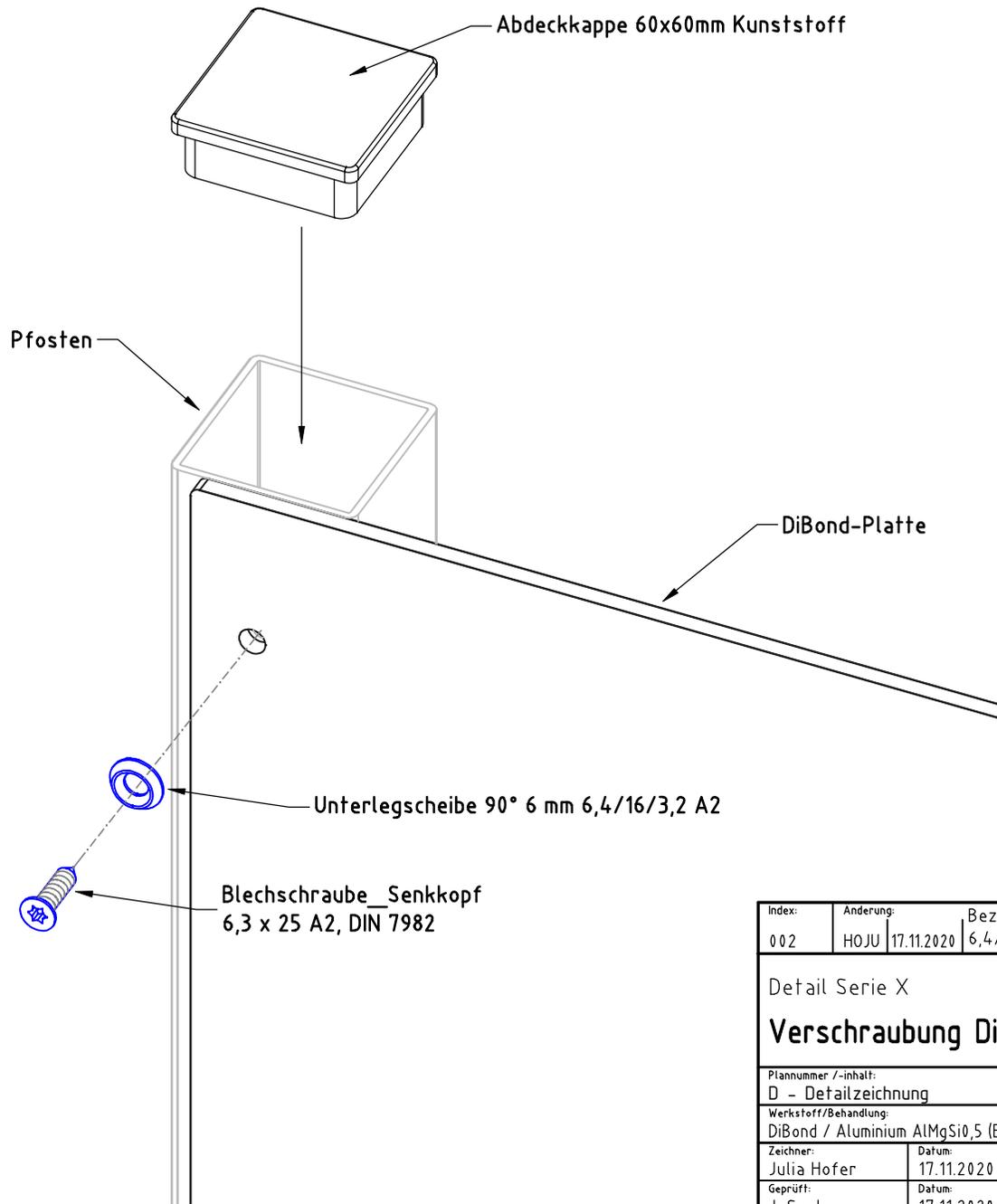
Flächenaufteilung	Deutschland [m ²]	Europa [m ²]
Bewegungsfläche	18,6	
Rasen	18,6	18,6
loser Fallschutz 30cm	-	-
loser Fallschutz 40cm	-	-
Fallschutzplatten	-	-

Workout Reck 125/165		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:
EM-X-21103-G1-S6-V8		Beschreibung:		bwn: 90578
Planinhalt: Fundamentplan	Formal: DIN A3	Maßstab: 1:50	Maßeinheit: cm	Blatt: F 1 / 1
Werkstoff/Behandlung: DiBond / Aluminium AlMgSi,5 (EN-AW 6060) / FVZ + PULV	Norm: EN 16630	Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c		
Zeichner: S. Krautscheid	Datum: 17.02.2020			
Geprüft: M. Götsberger	Datum: 05.03.2020			
Index: 001	Diese Zeichnung ist unser geistiges Eigentum. Sie darf ohne unsere schriftliche Einwilligung weder kopiert, verwendet, noch dritten Personen zugänglich gemacht werden.			

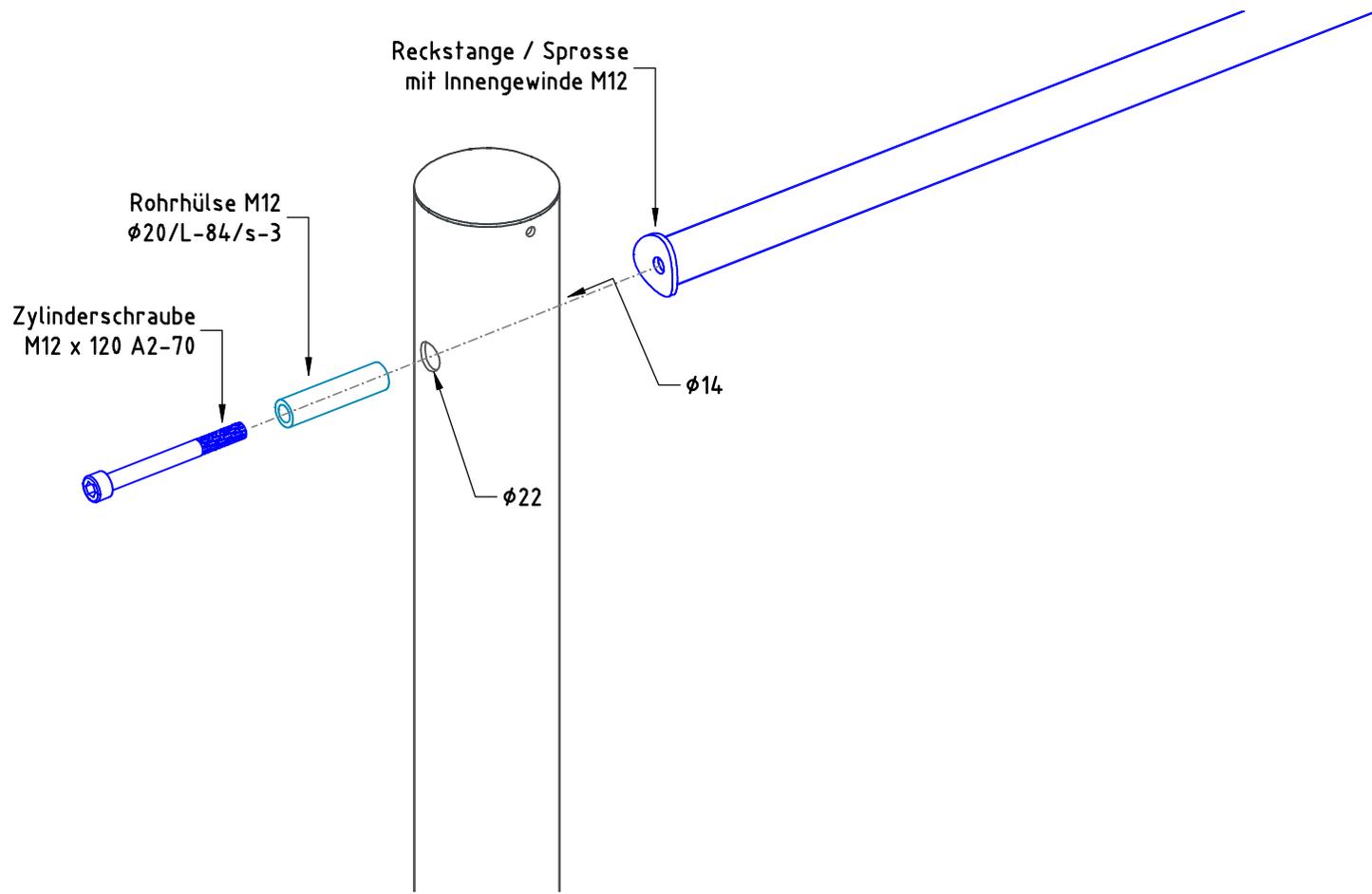
Spielplatzgeräte Maier

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



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	



Detail Serie X		Auftraggeber:		AB/AG-Nr:	
Verschraubung Reckstange/Sprosse		Bauvorhaben:		bvn:	
Plannummer /-inhalt: D - Detailzeichnung		Format: DIN A4	Maßstab: 1:5	Maßeinheit: mm	Blatt: D 1 / 1
Werkstoff/Behandlung:			Norm: EN 16630		Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c
Zeichner: S. Krautscheid	Datum: 28.02.2020				
Geprüft: J. Seel	Datum: 28.02.2020				
Index: 001	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		

