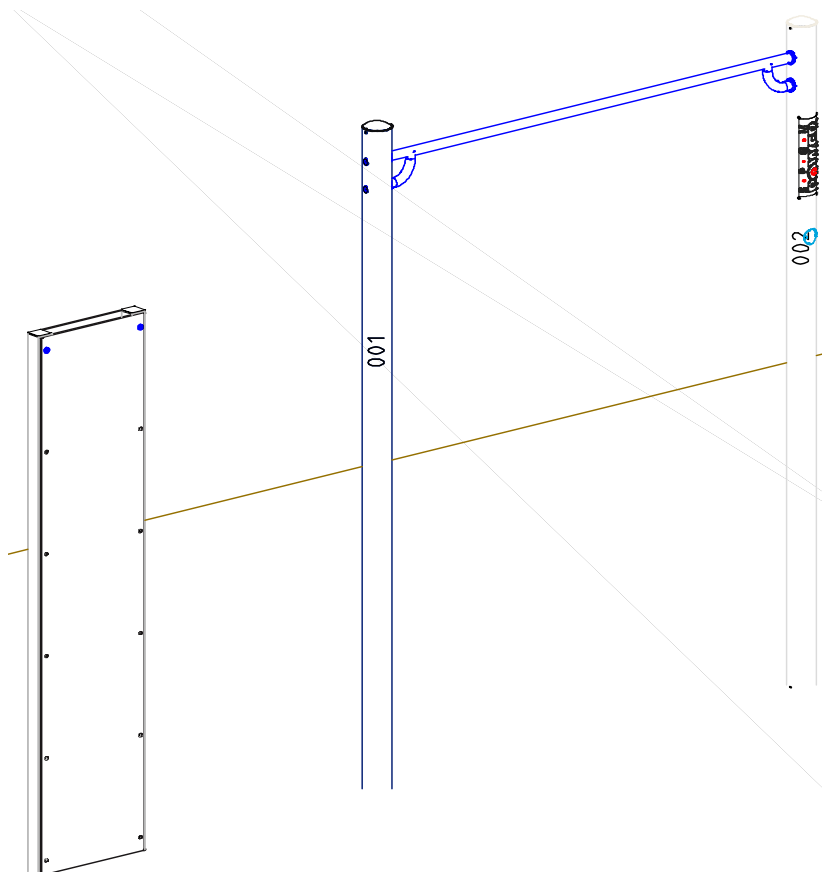


## Montageanleitung (Teil A)

**Typ:**

EM-X-21107-G1-S6-V8 "Freestyle Reck 230"  
EM-X-21107-RG-VFx "Fallschutzplatten" (optional)



**AB-Nummer:**

-----

**Bearbeiter:**

Martin Götsberger

**Datum:**

29.03.2023

**Lieferumfang:**

- 2 Standpfosten
- 1 Reckstange aus Edelstahl mit Distanzgewindebolzen vormontiert.
- 1 Montageholz
- 1 Paket Montagezubehör. (2 Ankerstäbe und 4 Federstecker)
- 1 Übungsanleitungs-Stele:
  - 2 Standpfosten
  - 2 Übungsschilder
  - 1 Paket Montagezubehör.
- optional mit synthetischem Fallschutz: (EM-X-21107-RG-VFx)
  - 10,50 m<sup>2</sup> Fallschutzplatten mit Kleber

<b>Bewegungsfläche</b>	lt. derzeit gültigem Fundamentplan		
<b>Untergrund:</b>	<b>lt. Fundamentplan und Tabelle Bodenmaterialien</b>		
<b>max. Fallhöhe:</b>	130 cm		
<b>Gewicht des schwersten Teils:</b>	ca. 28 kg Pfosten (75 kg Palette mit Gerät)		
<b>Montagehilfen:</b>	Hebegerät zur LKW - Entladung und Transport zum Einbauort empfehlenswert.		
<b>Spezialwerkzeuge:</b>	keine		
<b>Raumbedarf:</b>	Abmessung des größten Teils:	Länge:	ca. 315/ 315 cm
		Breite:	ca. 011/ 035 cm
		Tiefe:	ca. 011/ 035 cm
			<b>Pfosten/ (Palette mit Gerät)</b>

---

#### **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.

---

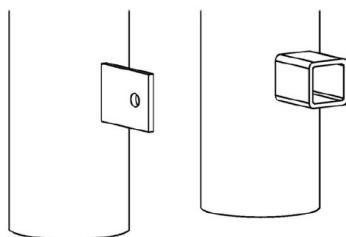
## **3. Gerätemontage:**



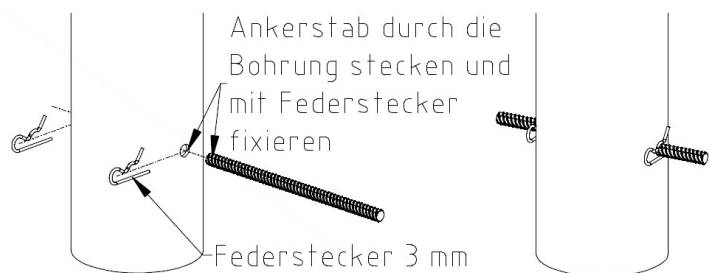
!!!!!! Beachten Sie bei der Montage unbedingt die Werkpläne !!!!!!!

Fundamentanker an Standkonstruktionen (ohne Pfostenschuhe) werden je nach Größe und Ausführung als angeschweißte Lasche oder noch einzusetzenden Ankerstab mit Splintsicherung ausgeführt (siehe Detaildarstellung)

Variante 1:



Variante 2:

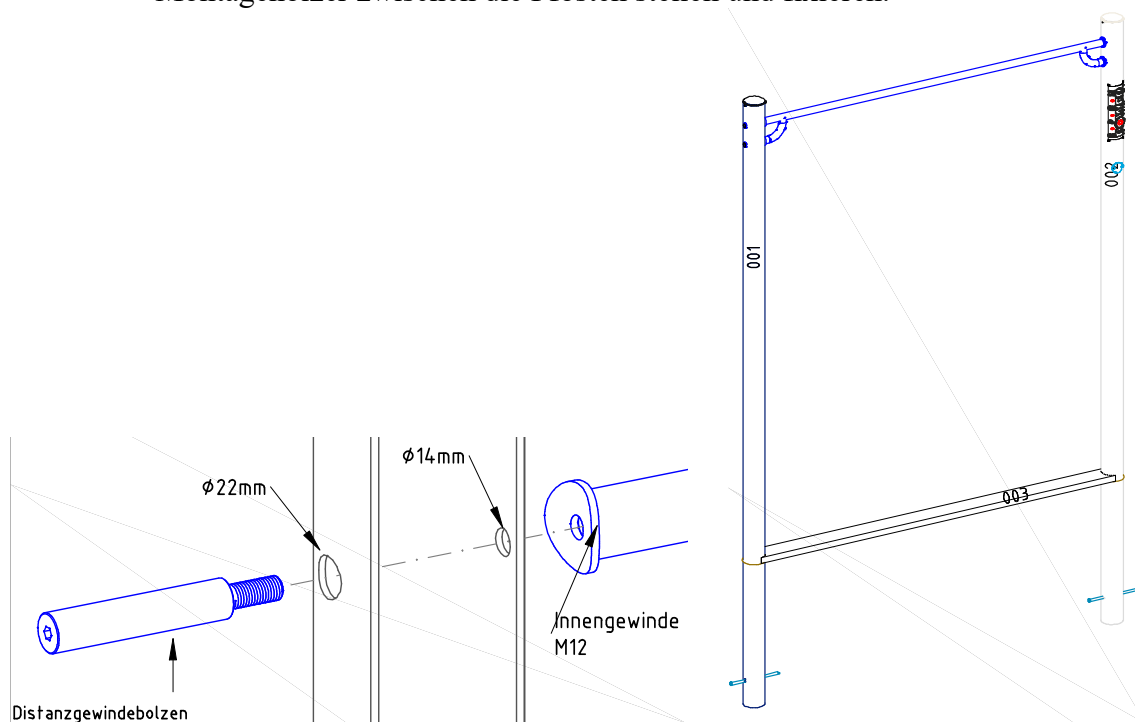


Seite 3 von 13

weitere Gerätemontage:

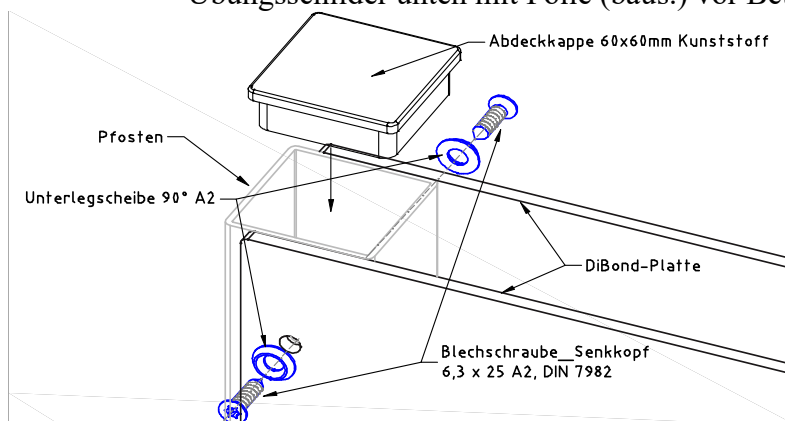
### 3.1. - Freestyle Reck 230:

- Reckstange zwischen die Standpfosten montieren. Die Distanzgewindebolzen durch die Pfostenlöcher stecken und in die eingeschweißten Muttern langsam eindrehen.
- Die Schraubenköpfe sind bündig im Pfosten eingebaut.  
(Das große Loch im Pfosten ist außen.)
- Standpfosten in die entsprechenden Fundamentlöcher heben, ausrichten und abstreben.
- Achtung !! Rote Markierung entspricht Geländeoberkante.
- Montagehölzer zwischen die Pfosten stellen und fixieren.

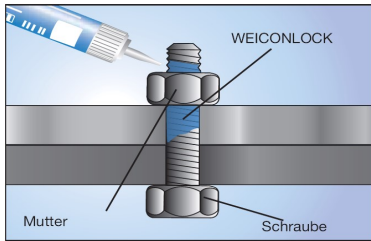


### 3.2. - Übungsanleitungs-Steile:

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



## Verwendung von Schraubensicherungslack



(Anwendungsbeispiel)

Schraubverbindungen ohne mechanische Schraubensicherungen, wie z.B. Hülsenmutter, Gewindehülsen,..etc., sind bei der Montage mit Schraubensicherungslack „mittelfest“ gegen selbstständiges Lockern zu sichern. Beachten Sie hierzu die dem Montagezubehör beige packten Sicherungslack-Dosierflaschen (10 ml) sowie die Hinweise in der Montageanleitung.

Wird im Rahmen der Wartungsarbeiten festgestellt, dass sich die Verschraubung aufgrund wiederholten Nachziehens ohne Kraftaufwand lösen lässt, ist die Schraubensicherung mit „mittelfestem Sicherungslack“ (z.B. WEICONLOCK AN 302-43) zu erneuern.

### 4. Überprüfung:

4. Nochmals alle bisher durchgeführten Montagearbeiten 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).

- 6.01. - optional mit synthetischem Fallschutz: (EM-X-21107-RG-VF<sub>x</sub>) Fallschutzplatten lt. Fundamentplan montieren.
- 6.1. Alle Hilfsabstrebungen / 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/Erdreiches 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 Reckstange:
  - die Verdrehsicherheit der Reckstange
  - die Stange 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
- optional mit synthetischem Fallschutz: (EM-X-21107-RG-VF<sub>x</sub>)
  - Pflege zur Wartung der Fallschutzplatten entnehmen Sie bitte den Herstellerangaben



Freigabe der Geräte zum Spielbetrieb erst nach Aushärtung der Fundamente, Regelaushärtezeit bis zur Endfestigkeit ca. 28 Tage

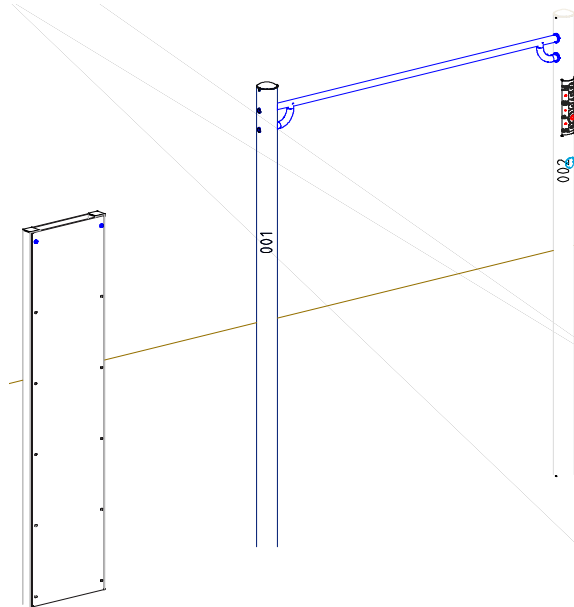


Nach Fertigstellung sollte durch eine sachkundige Person die Installation der Geräte und der stoßdämpfenden Böden überprüft werden, um sicherzustellen das alle Teile / Materialien ordnungsgemäß eingebaut wurden.



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-21107-G1-S6-V8 "Freestyle Reck 230"  
EM-X-21107-RG-VF<sub>x</sub> "Fallschutzplatten" (optional)**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 eingepprägten 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

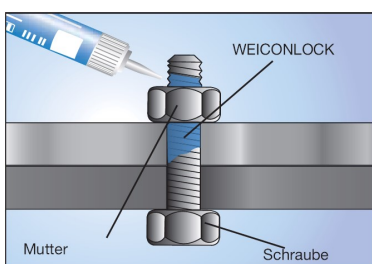


- Materialspezifische Inspektion von stoßdämpfenden Böden:
  - o synthetische Böden: Beschaffenheit hinsichtlich sicherheitsgefährdender Schäden (z.B. Unebenheiten, Risse, Löcher, lose Platten, offene Fugen oder Überstände) prüfen. Durch regelmäßige Reinigung der Platten-/Fugenbereiche wird die Drainagefähigkeit 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 Reckstange:
  - die Verdrehsicherheit der Reckstange
  - die Stange auf glatte Oberfläche (bei Beschädigung entstandene Gratstellen sofort entfernen. Nur Schleiffließ 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
- optional mit synthetischem Fallschutz: (EM-X-21107-RG-VF<sub>x</sub>)
  - Pflege zur Wartung der Fallschutzplatten entnehmen Sie bitte den Herstellerangaben

## Verwendung von Schraubensicherungslack



(Anwendungsbeispiel)

Schraubverbindungen ohne mechanische Schraubensicherungen, wie z.B. Hülsenmutter, Gewindehülsen,..etc., sind bei der Montage mit Schraubensicherungslack „mittelfest“ gegen selbstständiges Lockern zu sichern. Beachten Sie hierzu die dem Montagezubehör beigegepackten Sicherungslack-Dosierflaschen (10 ml) sowie die Hinweise in der Montageanleitung.

Wird im Rahmen der Wartungsarbeiten festgestellt, dass sich die Verschraubung aufgrund wiederholten Nachziehens ohne Kraftaufwand lösen lässt, ist die Schraubensicherung mit „mittelfestem Sicherungslack“ (z.B. WEICONLOCK AN 302-43) zu erneuern.

## 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).

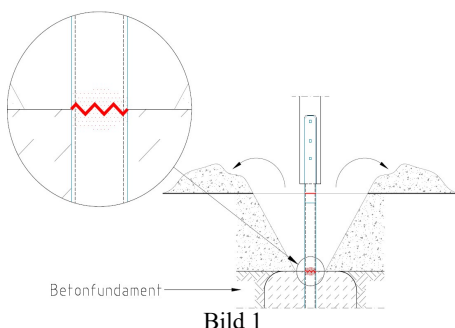


Bild 1

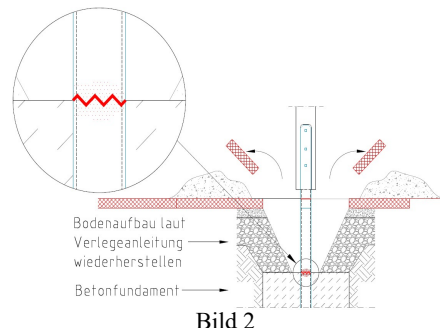


Bild 2

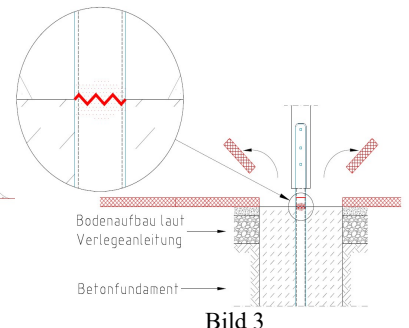


Bild 3



\* 3 – Jahres Frist für Erstprüfung feuerverzinkter Metallpfosten gilt nicht für Standpfosten von Einmastgeräten → hierzu sind gerätespezifisch gesonderte Hinweise zu beachten!

Weitere gerätespezifische Inspektionen:

Die Überprüfung der Standsicherheit ist besonders wichtig für Bauformen, deren Standsicherheit von einem Standpfosten / Querschnitt oder von mehreren Pfosten in einer Reihe abhängig ist (Metallpfosten / Holzpfosten). Hierbei sind die nachfolgenden besonderen Hinweise zur Prüfung der Standsicherheit zu beachten:

Kontrolle der Standsicherheit bei feuerverzinkten Metallpfosten:

Aufgrund der unterschiedlichen Ursachen von möglichen Korrosionsschäden (z.B. kathodische Korrosion, chemische Reaktionen mit umgebenden Bodenmaterial ..etc.), ist die erstmalige Prüfung der Metallpfosten am Fundamentkopfbereich auf Korrosion, Beschädigung und ausreichende Standsicherheit bereits nach zwei Jahren durchzuführen. Folgend ist ein jährlicher Prüfintervall beizubehalten (gefährdete Zone befindet sich direkt am Fundamentkopf, d.h. ein Freilegen der Fundamente ist immer notwendig!).

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 holzerstörenden 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-21107-G1-S6-V8  
Übersichtsplan (3D)  
Fundamentplan (FP)  
Montagezubehör (MZ)

Detailplan (DP)

Anhang:

Benutzerhinweis (Seite 12+13)

## 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 FREESTYLE-RECK 230

## OUTDOOR-WORKOUT FREESTYLE-HIGH BAR 230

### FREESTYLE CALISTENICS

Beim Freestyle Calisthenics geht es darum, statische (Statics) und dynamische (Dynamics) Übungen kreativ zu kombinieren. Schaffen Sie sich hier die Grundlagen für den Einstieg in diesen spektakulären Sport.

### HALF PULL-OVER

Ristgriff, Hände schulterbreit. Beine gestreckt. Klimmzug mit Kinn zur Stange. Jetzt nach hinten kippen, gestreckte Beine zur Stange heben und Arme strecken. Gengleich Beine nach unten senken und mit dem Schwung wieder zurück in den Klimmzug.

**Bizeps-/Brust-/Bauch-/Rückenmuskulatur**

Level 1: 4-6x  
Level 2: 7-10x



### PULL-OVER

Ristgriff, Hände schulterbreit. Gleichzeitig Beine/Knie Richtung Stange anheben und Klimmzug. Beine durch den Schwung über die Stange bringen. Die Hüfte zur Stange ziehen und weiter über die Stange rotieren. In der Endposition in den Stütz drücken. Zum Ablassen Ellenbogen körpernah anwinkeln. Brust zur Stange. Klimmzug defensiv.

**Bizeps-/Brust-/Bauch-/Trizeps-/Rückenmuskulatur**

Level 1: 4-6x  
Level 2: 7-10x



### KICK UPS

„Pull-over“ in den Stütz. Gestreckte Arme. Mit gestreckten Beinen vor dem Körper unter der Stange Schwung holen und nach hinten die Beine schwingen. Hände bleiben an der Stange. Zurück in den Stütz.

**Trizeps-/Brust-/Rückenmuskulatur**

Level 1: 4-6x  
Level 2: 7-10x



### BAR DIPS

„Pull-over“ in den Stütz. Arme anwinkeln (Ellenbogen körpernah), Brust zur Stange. Arme durchdrücken in den Stütz.

**Trizeps-/Schulter-/Brust-/Rückenmuskulatur**

Level 1: 4-6x  
Level 2: 8-10x



### FREESTYLE CALISTHENICS

Freestyle calisthenics is about creatively combining static (statics) and dynamic (dynamics) exercises. Get the basics for getting started with this spectacular sport.

### HALF PULL-OVER

Hook grip, Hanging with arms shoulder width (on tension). Close to bar pull up. Now tilt backwards. Lift your straight legs to the bar and straighten your arms. In the opposite direction, lower your legs and use the momentum to get back into the pull-up.

**Biceps/chest/abdominal/back muscles**

Level 1: 4-6x  
Level 2: 7-10x



### PULL-OVER

Hook grip, Hanging with arms shoulder width (on tension). Simultaneously lift your legs/knees towards the bar and do a pull-up. Swing your legs over the bar. Pull your legs towards the bar and continue to rotate over the bar. Press into the push up position. To lower, bend elbows close to body, chest toward bar. Pull up defensive.

**Biceps/chest/abs/triceps/back muscles**

Level 1: 4-6x  
Level 2: 7-10x



### KICK UPS

„Pull-over“ into the push up position. With stretched legs in front of the body, gain momentum under the bar and swing your legs backwards. Hands remain on the bar. Back to support.

**Triceps/biceps/back muscles**

Level 1: 4-6x  
Level 2: 7-10x



### BAR DIPS

„Pull-over“ into the push up position. Bend arms (elbows close to body), chest to bar. Press your arms back into the push up position.

**Biceps/triceps/shoulder/chest/back muscles**

Level 1: 4-6x  
Level 2: 8-10x



# OUTDOOR-WORKOUT FREESTYLE-RECK 230

## OUTDOOR-WORKOUT FREESTYLE-HIGH BAR 230

### LEG LIFTS, CLOCKWISE

Ristgriff, weite Arme. Gestreckte Beine im Uhrzeigersinn wie einen Uhrzeiger zur Stange anheben und wieder absenken. Richtungswechsel.

**Bauchmuskulatur**

Level 1: 4-7x  
Level 2: 8-10x



### PULL-UPS & CYCLING LEGS

Ristgriff, weite Arme hängend (auf Spannung). Beine wie beim Radfahren kreisen, währenddessen langsamer Klimmzug. Kinn zur Stange. Zurück in Ausgangsposition.

**Bizeps-/Brust-/Bauch-/Rückenmuskulatur**

Level 1: 5-7x  
Level 2: 8-15x



### PULL-UPS & BAR DANCE

Ristgriff, weite Arme hängend (auf Spannung). Beine gerade. Klimmzug in 4 Abschnitte unterteilen. Mit den Beinen abwechselnd imaginäre Treppen steigen und jedesmal etwas weiter den Klimmzug nach oben ziehen. Kinn zur Stange. Ebenfalls in 4 Stufen zurück in die Ausgangsposition.

**Bizeps-/Brust-/Bauch-/Rückenmuskulatur**

Level 1: 4-6x  
Level 2: 7-10x



### SWING

Ristgriff, Schulterbreit hängen. Zum Schwung holen Knie nach vorne oben anziehen und Beine nach vorne ausstrecken. Nach hinten durchschwingen und von vorne.

**Unterarm-/Bizeps-/Schulter-/Bauchmuskulatur**

Level 1: 4-6x  
Level 2: 8-10x



### LEG LIFTS, CLOCKWISE

Hook grip, Hanging with arms wide (on tension) whilst lifting your straight legs up to the bar clockwise and then back down again. Change of direction.

**Abdominal muscles**

Level 1: 5-7x  
Level 2: 8-12x



### PULL-UPS & CYCLING LEGS

Hook grip, Hanging with arms shoulder width (on tension). Circle your legs as if you were cycling while doing the pull-up up a little further each time. Chin to the bar. Also in 4 steps back to the starting position.

**Abdominal muscles**

Level 1: 5-7x  
Level 2: 8-15x



### PULL-UPS & BAR DANCE

Hook grip, Hands shoulder width, legs straight. Divide the pull-up into 4 sections. Climb imaginary stairs alternately with your legs and pull the pull-up up a little further each time. Chin to the bar. Also in 4 steps back to the starting position.

**Biceps/chest/back/abdominal muscles**

Level 1: 4-6x  
Level 2: 7-10x



### SWING

Hook grip, Hanging with arms shoulder width (on tension). To gain momentum, pull your knees up and stretch them forward. Swing backwards and repeat this move.

**Biceps/triceps/shoulder/abdominal muscles**

Level 1: 4-6x  
Level 2: 8-10x

