

### OUTDOOR-WORKOUT MINIBARREN 30

#### OUTDOOR-WORKOUT MINI PARALLEL BARS 30

**STÜTZ VORNE UND HINTEN**  
 Langgestreckte Muskeln am Oberarm (Deltamuskel) werden durch die Streckmuskulatur des Oberarmes (Trizeps) und Flexoren des Unterarmes (Pronator quadratus) angespannt. Wird diese Übung wiederholt, kommt es zu Ausgelenkungen. Vorsicht! Vorsicht! Vorsicht!  
 Länge: 30 cm  
 Gewicht: 1,5 kg

**BERGSTEIGER, KNEE DIAGONAL**  
 Für einen guten Handstand ist eine gute Balance erforderlich. Eine Balance "auf den Händen" ist möglich, wenn die Schultern über den Kopf liegen. Vorsicht! Vorsicht! Vorsicht!  
 Länge: 30 cm  
 Gewicht: 1,5 kg

**FLANCIER LEHNEN**  
 Langgestreckte Muskeln am Oberarm (Deltamuskel) werden durch die Streckmuskulatur des Oberarmes (Trizeps) und Flexoren des Unterarmes (Pronator quadratus) angespannt. Wird diese Übung wiederholt, kommt es zu Ausgelenkungen. Vorsicht! Vorsicht! Vorsicht!  
 Länge: 30 cm  
 Gewicht: 1,5 kg

**L-SITZ VS. V-SITZ**  
 In beide die Beine, gerade über dem Kopf, ist ein guter Startpunkt für einen guten Handstand. Vorsicht! Vorsicht! Vorsicht!  
 Länge: 30 cm  
 Gewicht: 1,5 kg

**WICHTIGES INFORMATIONEN**  
 Diese Anleitungen sind für die Verwendung der Minibarren 30 im Outdoor-Workout konzipiert. Die Minibarren 30 sind für den Einsatz im Outdoor-Workout geeignet. Die Minibarren 30 sind für den Einsatz im Outdoor-Workout geeignet. Die Minibarren 30 sind für den Einsatz im Outdoor-Workout geeignet.

**POWER**

3080 00 158

### OUTDOOR-WORKOUT MINIBARREN 30

#### OUTDOOR-WORKOUT MINI PARALLEL BARS 30

**EINSEITIGE RUMPF-KOMPRESSION**  
 In beide die Beine, gerade über dem Kopf, ist ein guter Startpunkt für einen guten Handstand. Vorsicht! Vorsicht! Vorsicht!  
 Länge: 30 cm  
 Gewicht: 1,5 kg

**V-LIEGESTÜTZE**  
 In beide die Beine, gerade über dem Kopf, ist ein guter Startpunkt für einen guten Handstand. Vorsicht! Vorsicht! Vorsicht!  
 Länge: 30 cm  
 Gewicht: 1,5 kg

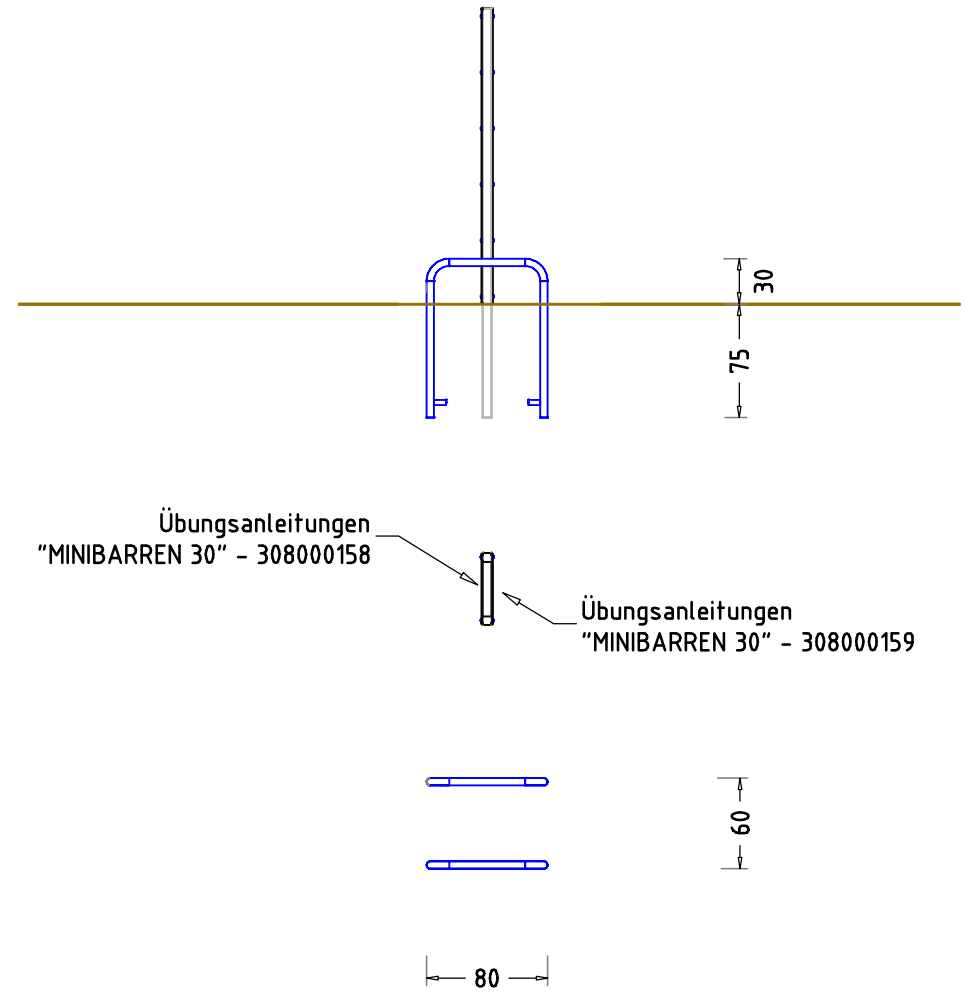
**KNIE ANZIEHEN, STATISCH**  
 In beide die Beine, gerade über dem Kopf, ist ein guter Startpunkt für einen guten Handstand. Vorsicht! Vorsicht! Vorsicht!  
 Länge: 30 cm  
 Gewicht: 1,5 kg

**LIEGESTÜTZE-DIPS-KOMBINATION**  
 In beide die Beine, gerade über dem Kopf, ist ein guter Startpunkt für einen guten Handstand. Vorsicht! Vorsicht! Vorsicht!  
 Länge: 30 cm  
 Gewicht: 1,5 kg

**WICHTIGES INFORMATIONEN**  
 Diese Anleitungen sind für die Verwendung der Minibarren 30 im Outdoor-Workout konzipiert. Die Minibarren 30 sind für den Einsatz im Outdoor-Workout geeignet. Die Minibarren 30 sind für den Einsatz im Outdoor-Workout geeignet. Die Minibarren 30 sind für den Einsatz im Outdoor-Workout geeignet.

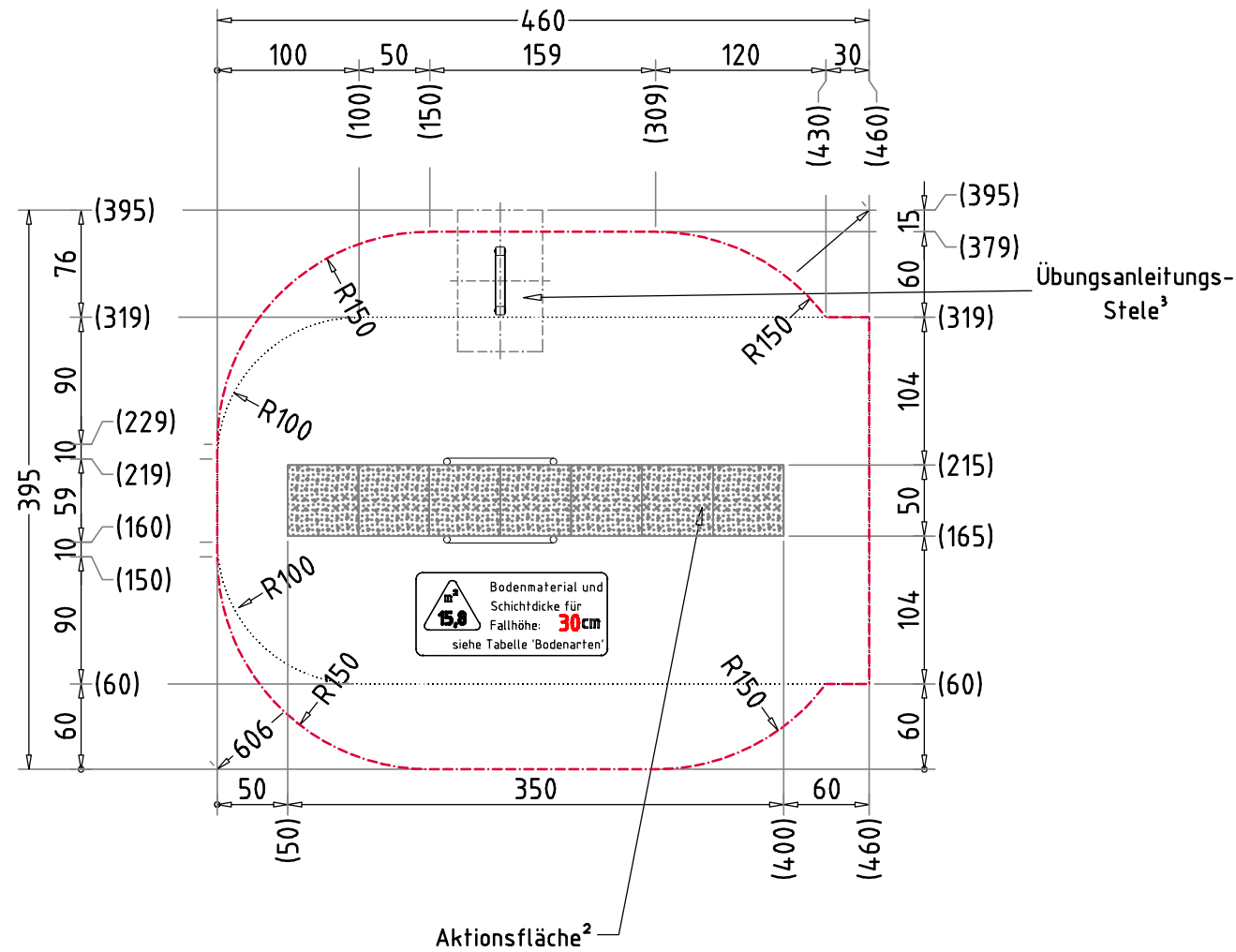
**POWER**

3080 00 159

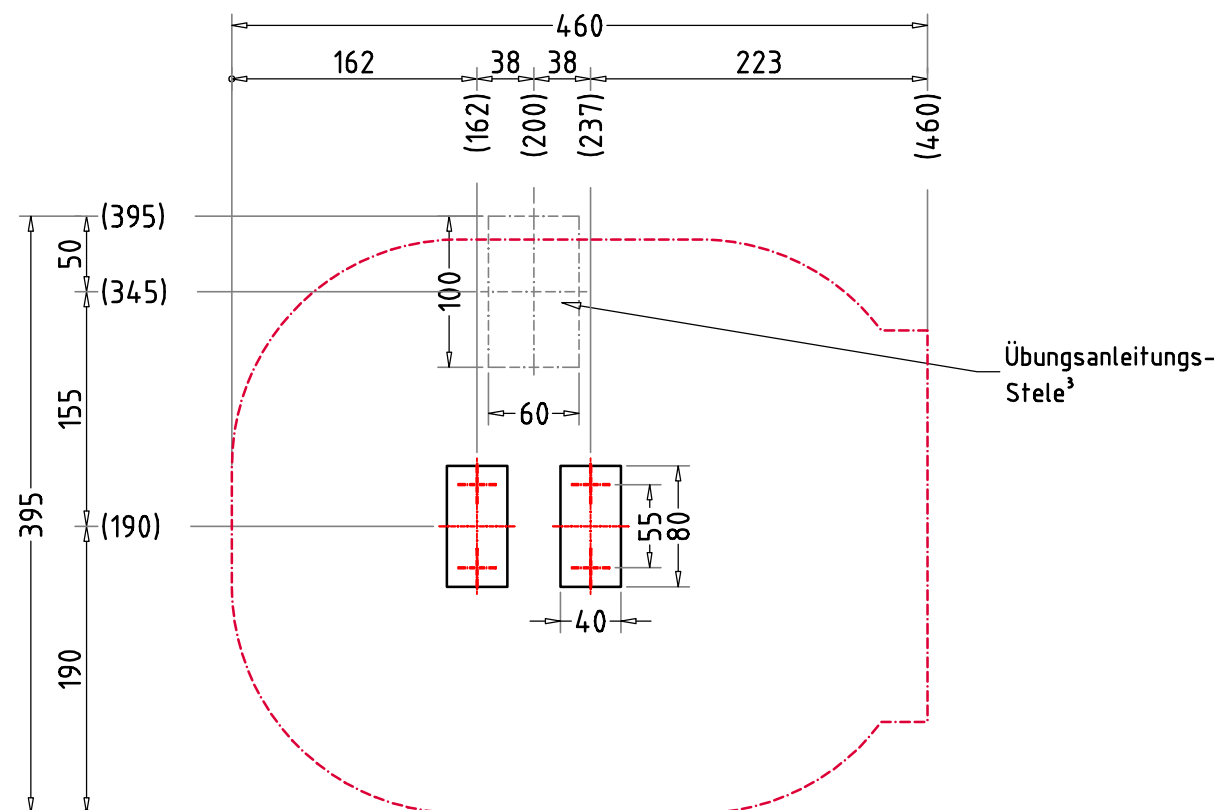


Workout Minibarren 30		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:	
EM-X-21503-G1-V8		Bauvorhaben:		bvn:	
Planinhalt: Übersichtsplan	Format: DIN A4	Maßstab: 1:50	Maßeinheit: cm	Blatt: 3D-1v1	Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c
Werkstoff/Behandlung: DiBond / Aluminium AlMgSi0,5 (EN-AW 6060) / Edelstahl		Norm: EN 16630			
Zeichner: S. Daniels	Datum: 18.08.2023				
Geprüft: S. Daniels	Datum: 18.08.2023				
Index: 230818	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 8621 50 82-0, Fax +49 8621 50 82-11 www.spielplatzgeraete-maier.com www.spgm-power.com			

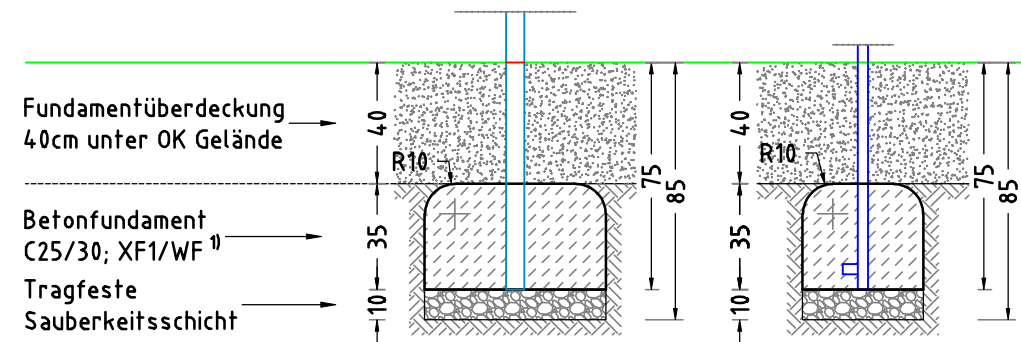
### PLATZBEDARF



### FUNDAMENTPLAN



### FUNDAMENTSCHNITT(E) M 1:25



- × 1 Betonfundament(e)  
60 x 100 x 35 cm  
- Übungsanleitungs-Stele mit abgerundeten - R10 Fundamentkanten  
Betonmenge/Fund.: 0,21 m³
- × 2 Betonfundament(e)  
80 x 40 x 35 cm  
- Minibarren mit abgerundeten - R10 Fundamentkanten  
Betonmenge/Fund.: 0,11 m³

#### 1) BETONEIGENSCHAFTEN

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

- optional mit synthetischem Fallschutz ohne Randeinfassung für kritische Fallhöhe 100cm EM-X-21503-RG\* Verklebung auf drainagfähiger Betonschicht.
- Die Position der Übungsanleitungs-Stele ist außerhalb des Übungsraumes frei wählbar. Hier nur eine Empfehlung

Empfohlene Bodenarten	Deutschland [m²]	Europa [m²]
Bewegungsfläche	15,8	
Rasen	15,8	15,8
loser Fallschutz 30cm	-	-
loser Fallschutz 40cm	-	-
Fallschutzplatten	-	-

Workout Minibarren 30		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:	
EM-X-21503-G1-V8		Beschreibung:		bvn: 90555	
x = Platzhalter, _ = "oder"					
Planinhalt: Fundamentplan	Format: DIN A3	Maßstab: 1:50	Maßeinheit: cm	Blatt: FP-1v1	
Werkstoff/Behandlung: DiBond / Aluminium AlMgSi0,5 (EN-AW 6060) / EST		Norm: EN 16630	Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c		
Zeichner: A. Seel	Datum: 15.10.2022				
Geprüft: M. Göttberger	Datum: 25.10.2022				
Index: 221015	Diese Zeichnung ist unser geistiges Eigentum. Sie darf ohne unsere schriftliche Einwilligung weder kopiert, verwendet, noch dritten Personen zugänglich gemacht werden.				

#### 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 erzwingener 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 erzwingener 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

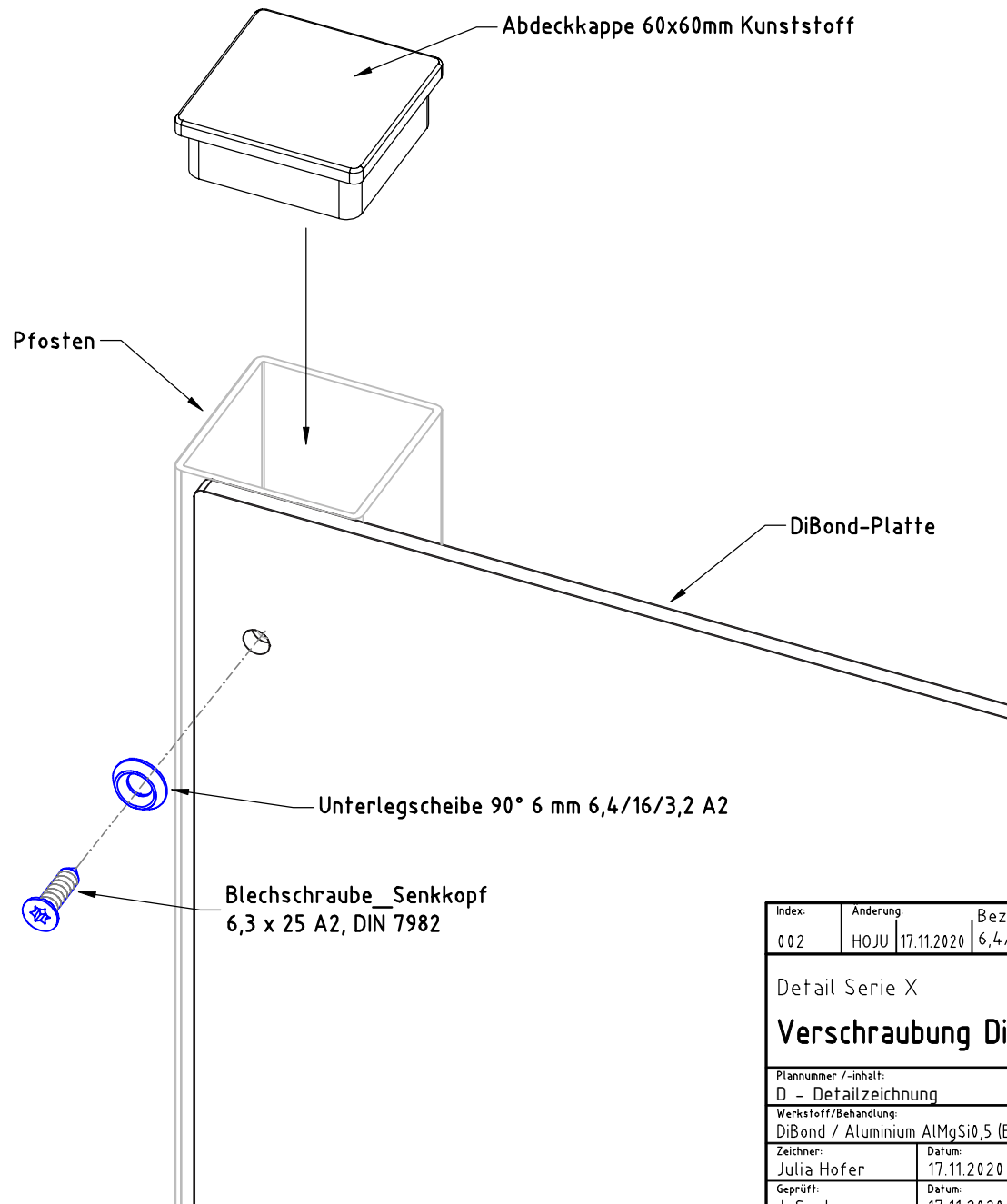
#### TRAGFESTE SAUBERKEITSSCHICHT


- 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!

**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

S · P · G · M  
**POWER**



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				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.			 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	