

OUTDOOR-FITNESS TWISTER & STEPPER

RUMPFKREISEN
ÜBUNG: Führt sich kreisförmig im Uhrzeigersinn um die eigene vertikale Achse herum. (Körper wird gedreht, Füße bleiben an Ort und Stelle.)
WIRKUNG: Trainiert die Muskulatur des Rückens, der Schultern und des Halses.
ANWENDUNG: Bei Rückenbeschwerden, bei Verspannungen der Muskulatur, bei Haltungsschwächen.
WICHTIG! Die Füße müssen fest auf dem Boden stehen. Die Hände sollten sich an den Griffen festhalten. Die Augen sollten nach vorne schauen.

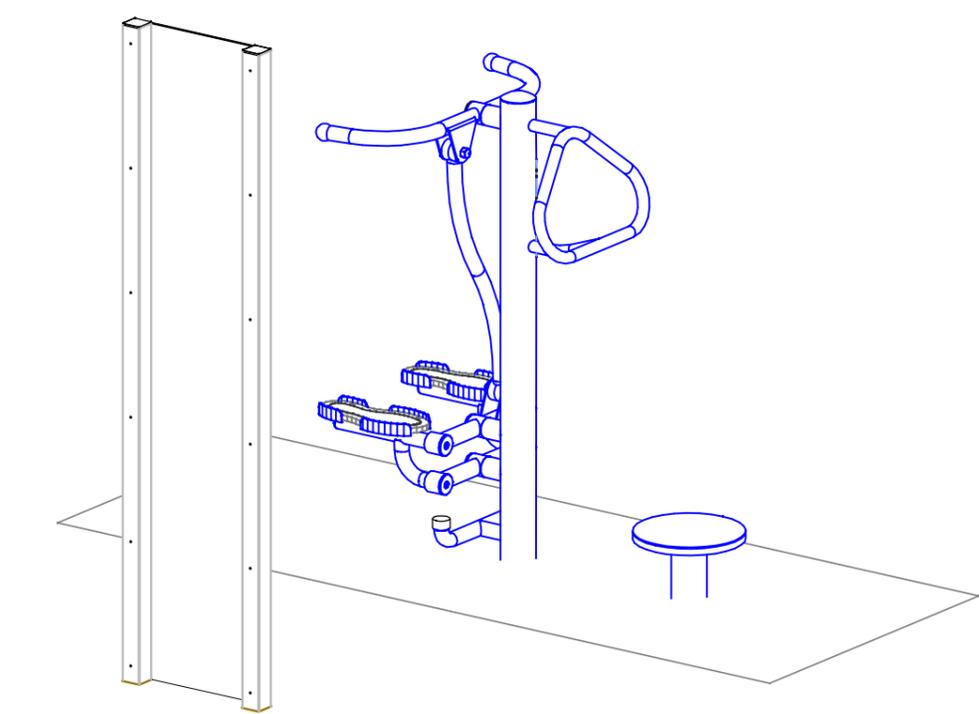
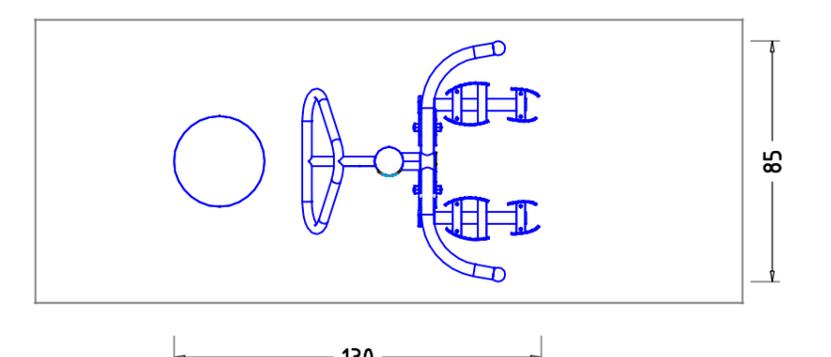
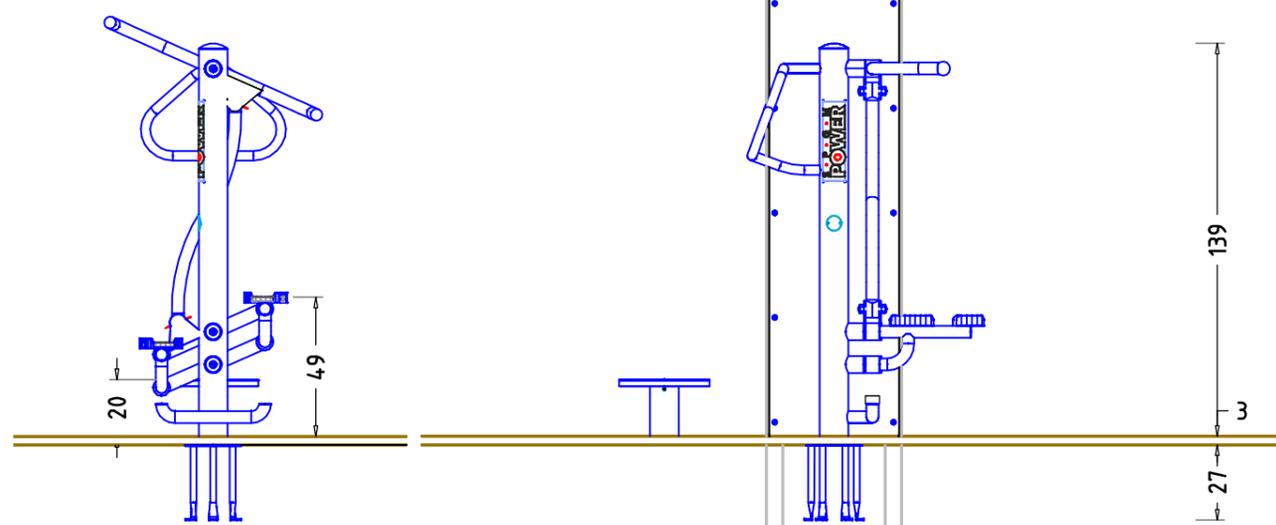
STEPPER
ÜBUNG: Heben und Senken des Körpers durch das Treppenpedal.
WIRKUNG: Trainiert die Muskulatur der Oberschenkel, der Waden und des Gesäßes.
ANWENDUNG: Bei Muskelschwäche der Oberschenkel, bei Übergewicht, bei Bluthochdruck.
WICHTIG! Die Füße müssen fest auf dem Boden stehen. Die Hände sollten sich an den Griffen festhalten. Die Augen sollten nach vorne schauen.

TWISTER
ÜBUNG: Drehen des Körpers um die eigene vertikale Achse.
WIRKUNG: Trainiert die Muskulatur des Rückens, der Schultern und des Halses.
ANWENDUNG: Bei Rückenbeschwerden, bei Verspannungen der Muskulatur, bei Haltungsschwächen.
WICHTIG! Die Füße müssen fest auf dem Boden stehen. Die Hände sollten sich an den Griffen festhalten. Die Augen sollten nach vorne schauen.

VORDERE OBERSCHENKEL
ÜBUNG: Heben und Senken des Körpers durch das Treppenpedal.
WIRKUNG: Trainiert die Muskulatur der Oberschenkel, der Waden und des Gesäßes.
ANWENDUNG: Bei Muskelschwäche der Oberschenkel, bei Übergewicht, bei Bluthochdruck.
WICHTIG! Die Füße müssen fest auf dem Boden stehen. Die Hände sollten sich an den Griffen festhalten. Die Augen sollten nach vorne schauen.

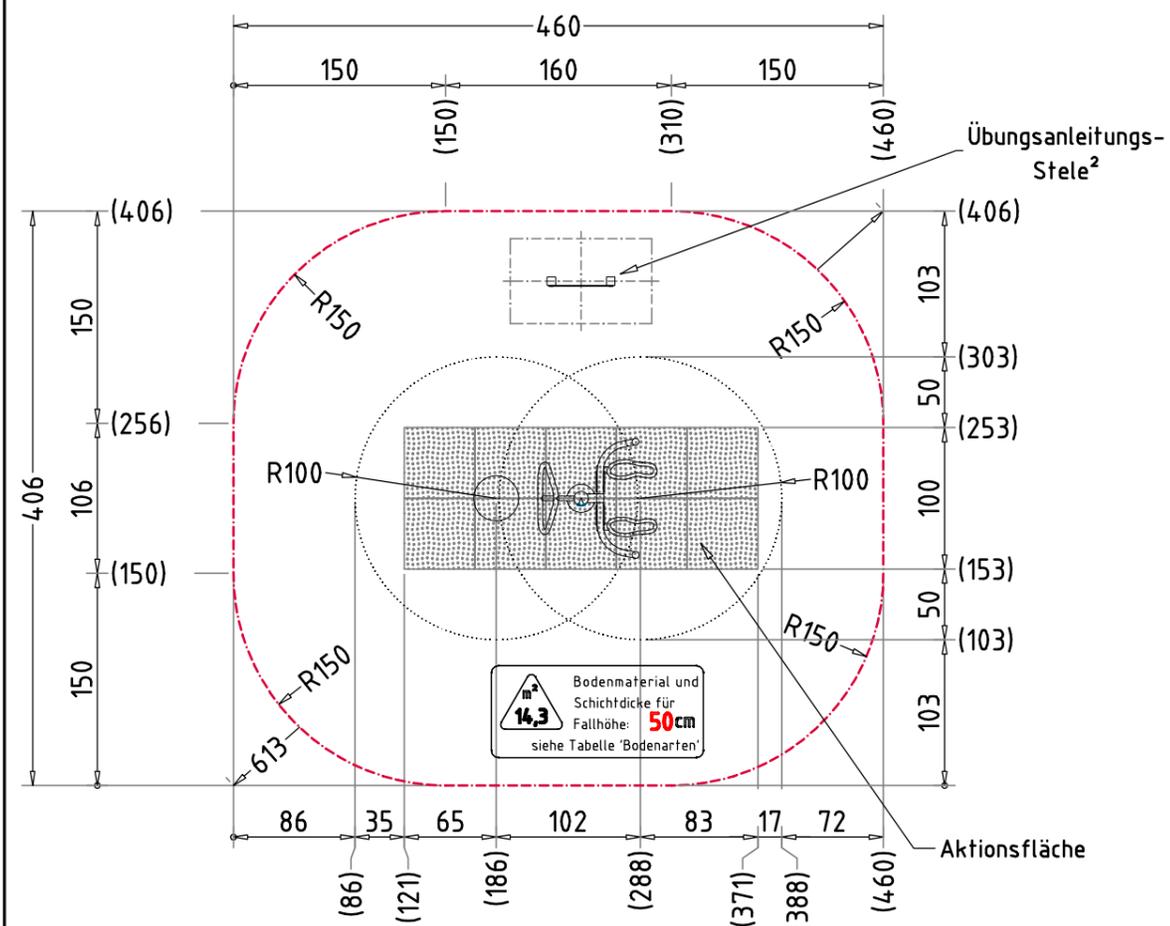
WICHTIG! Die Füße müssen fest auf dem Boden stehen. Die Hände sollten sich an den Griffen festhalten. Die Augen sollten nach vorne schauen.

POWER

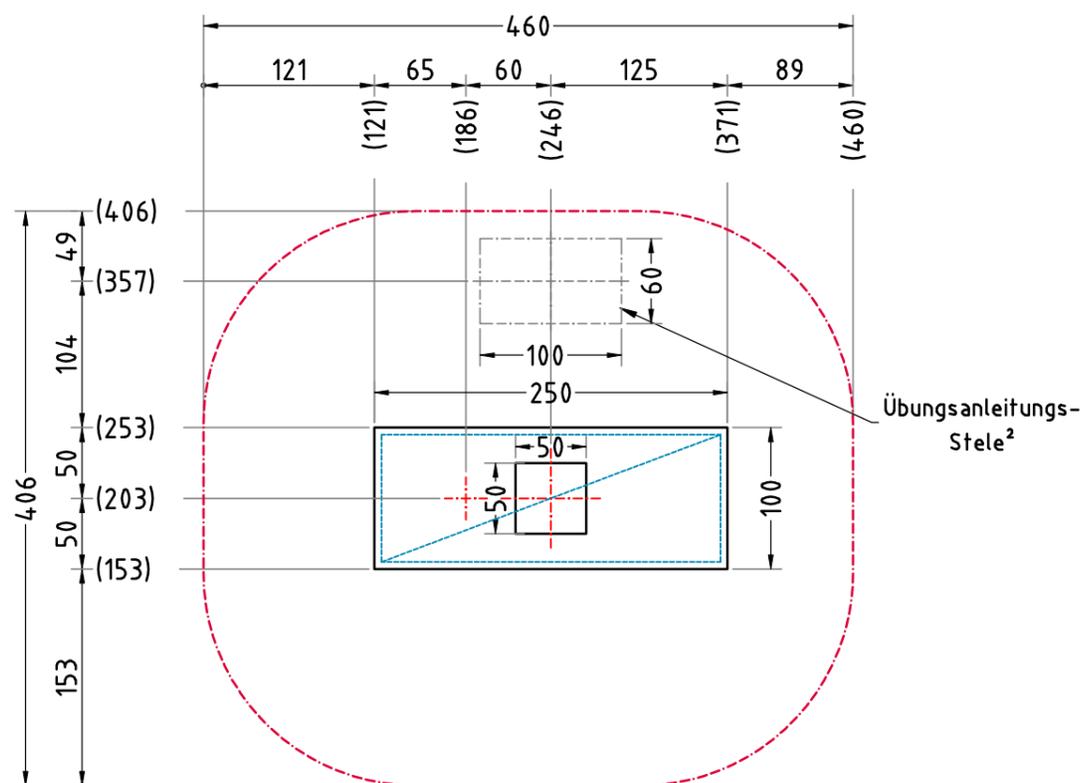


Fitness Twister & Stepper		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:
EM-X-20113-G0-V9		Beschreibung:		bvn:
x = Platzhalter, _ = "oder"		Formal:	Maßstab:	Maßeinheit:
Planinhalt: Übersichtsplan		DIN A3	1: 25	cm
Werkstoff/Behandlung: EST 1.4301, glasperlengestrahlt / DiBond / ALU		Norm:	Blatt:	
		DIN EN 16630	3D	
Toleranzen nach DIN:		ISO-2768-c		
Zeichner: A. Seel	Datum: 08.10.2022			
Geprüft: M.Götsberger	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.			
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				

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

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!

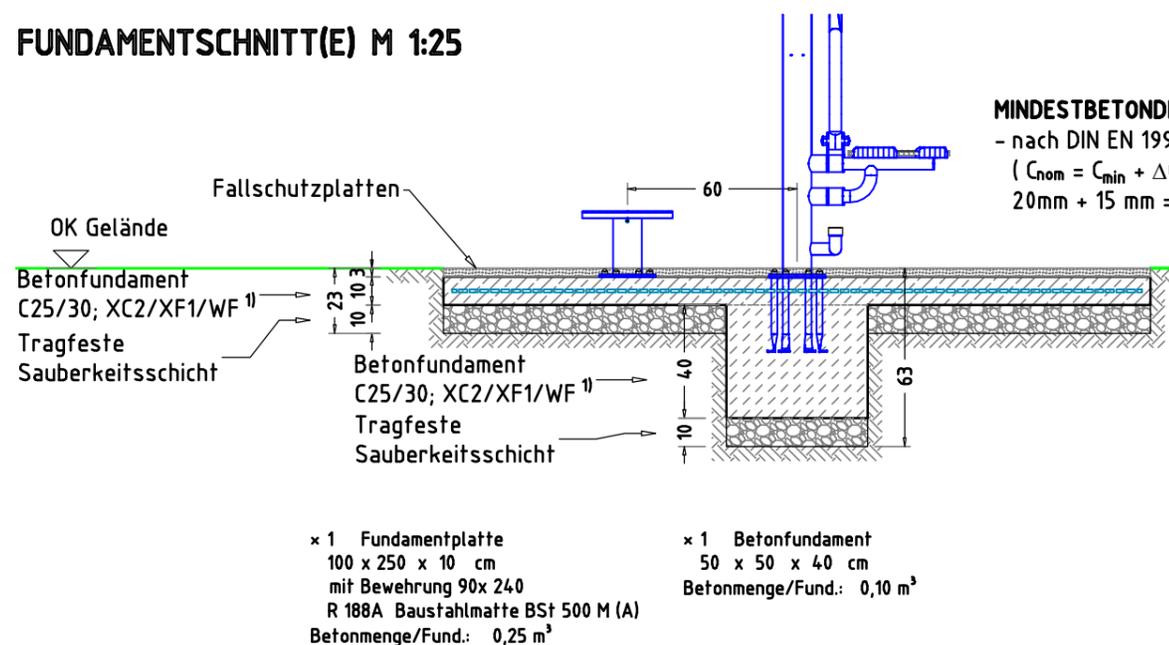
- (2) Die Position der Übungsanleitungs-Stele ist außerhalb des Übungsraumes frei wählbar. Hier nur eine Empfehlung

1) BETONEIGENSCHAFTEN

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

Empfohlene Bodenarten	Deutschland [m²]	Europa [m²]
Bewegungsfläche	16,8	
Rasen	14,3	14,3
loser Fallschutz 30cm	-	-
loser Fallschutz 40cm	-	-
Fallschutzplatten	2,5	2,5

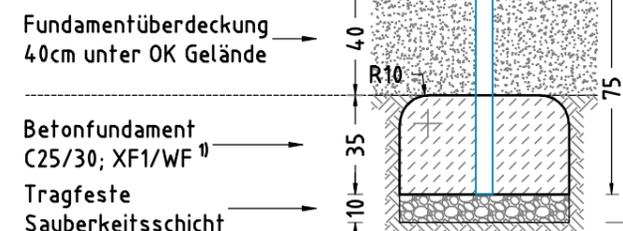
FUNDAMENTSCHNITT(E) M 1:25



x 1 Fundamentplatte
100 x 250 x 10 cm
mit Bewehrung 90x 240
R 188A Baustahlmatte BSt 500 M (A)
Betonmenge/Fund.: 0,25 m³

x 1 Betonfundament
50 x 50 x 40 cm
Betonmenge/Fund.: 0,10 m³

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



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

Fitness Twister & Stepper		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:
EM-X-2013-G0-V9		Beschreibung:		bvn:
Planinhalt: Fundamentplan	Formal: DIN A3	Maßstab: 1:50	Maßeinheit: cm	Blatt: FP-1v1
Werkstoff/Behandlung: EST 14301, glasperlengestrahlt / DiBond / ALU	Norm: DIN 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(0)862150 82-0, Fax +49(0)862150 82-11 www.spielplatzgeraete-maier.com www.spgm-power.com				