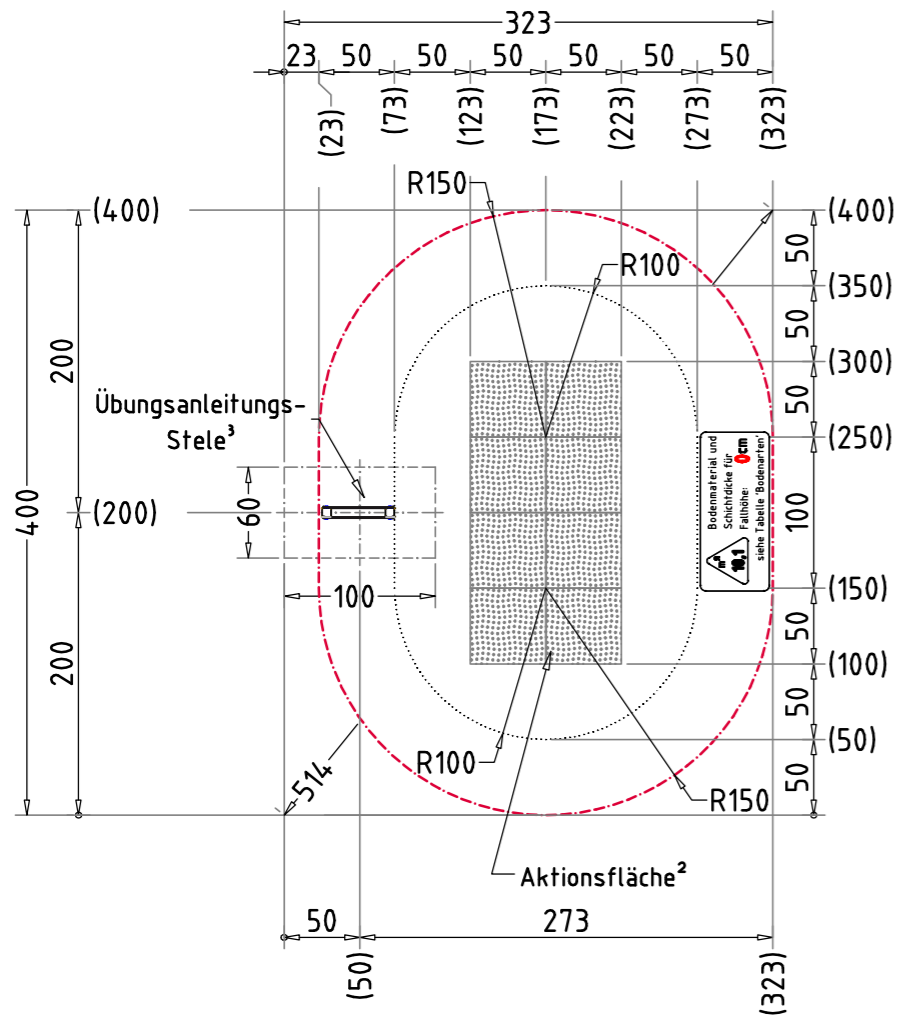
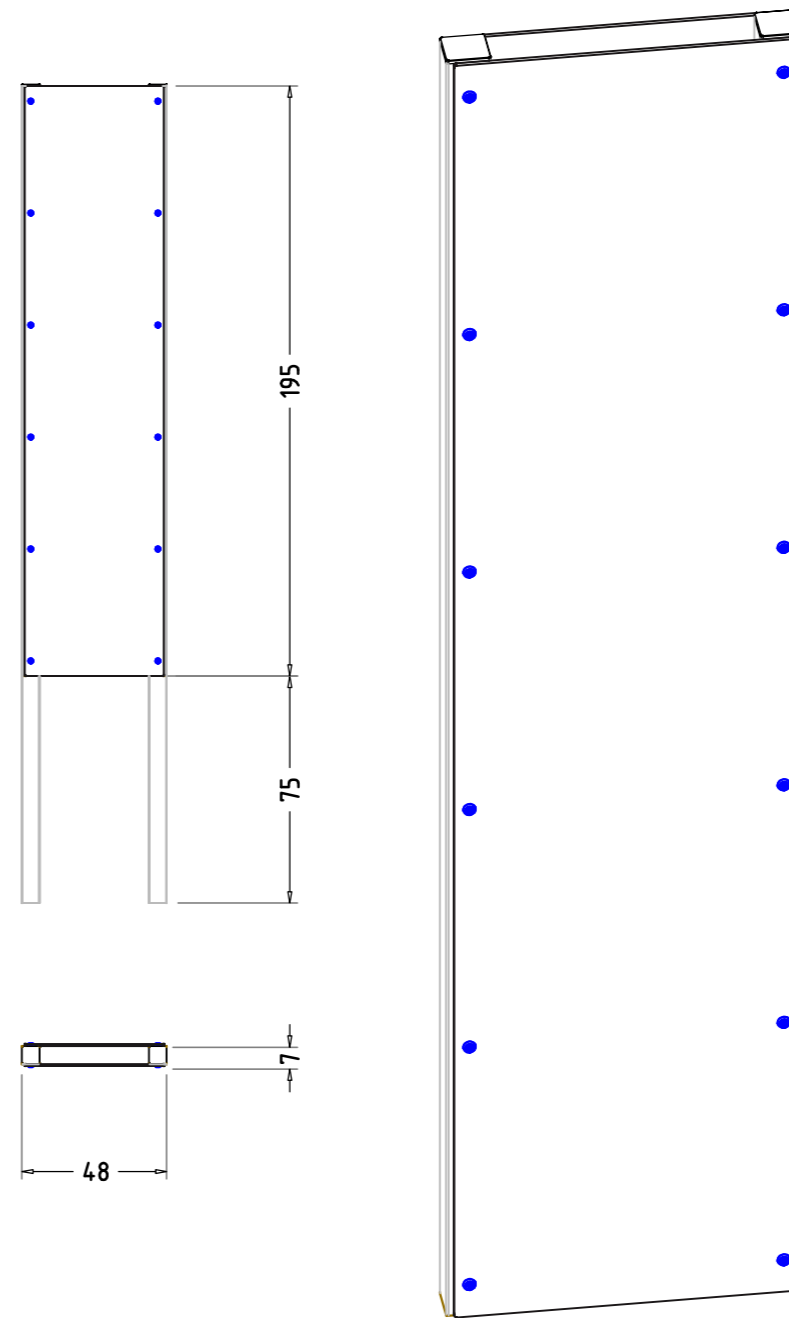


PLATZBEDARF / FUNDAMENTPLAN



- (2) optional mit synthetischem Fallschutz ohne Randeinfassung für kritische Fallhöhe 100cm. EM-X-21005-RG* Verklebung auf drainagefähiger Betonschicht.
- (3) 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

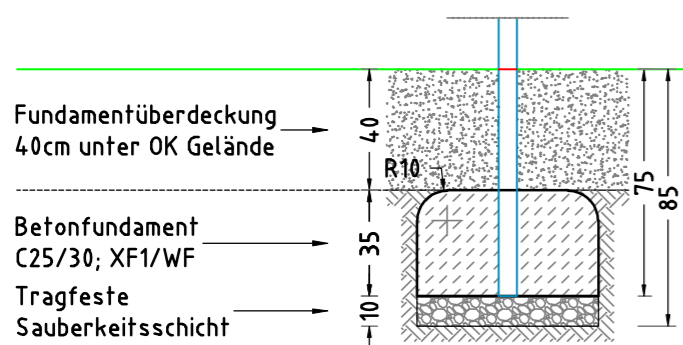
GERÄTEPOSITION

- 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!

FUNDAMENTSCHNITT(E) M 1:25



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

OUTDOOR-WORKOUT DEHNEN
OUTDOOR-WORKOUT-STRETCHING

DEHNEN
Vorher die korrekte Anordnung (2x5-10 Sek. pro Übung) nach dem Aufbauen des Gerätes die Muskulatur auf die nachfolgende Kraftübung vor.

Nachher: Vorwärtliches Dehnen 1x10-15 Sek. und Überzug nach dem Kraftübungs-Verhalten die Muskulatur der Muskulatur. Die Übungen langsam und mit Weichheit ausführen.

STRETCHING
Vorher die korrekte Anordnung (2x5-10 Sek. pro Übung) nach dem Aufbauen des Gerätes die Muskulatur auf die nachfolgende Kraftübung vor.

Nachher: Vorwärtliches Dehnen 1x10-15 Sek. und Überzug nach dem Kraftübungs-Verhalten die Muskulatur der Muskulatur. Die Übungen langsam und mit Weichheit ausführen.

BENT FINGERS 1
Arme vor dem Körper ausstrecken. Die Handflächen zeigen zum Boden. Die Finger verstreut auf dem Boden liegen. Die Handflächen zeigen zum Boden. Die Finger verstreut auf dem Boden liegen. Die Handflächen zeigen zum Boden. Die Finger verstreut auf dem Boden liegen.

BENT FINGERS 2
Arme vor dem Körper ausstrecken. Die Handflächen zeigen zum Boden. Die Finger verstreut auf dem Boden liegen. Die Handflächen zeigen zum Boden. Die Finger verstreut auf dem Boden liegen.

BIZEPS-ARMBEUGER
Arme seitwärts in Schulterhöhe ausstrecken. Oberer Arm nach hinten ziehen. Die Handflächen zeigen zum Boden. Die Finger verstreut auf dem Boden liegen. Die Handflächen zeigen zum Boden. Die Finger verstreut auf dem Boden liegen.

TRIZEPS-ARMBEUGER
Arme über dem Kopf halten. Den Oberen Arm nach hinten ziehen. Die Handflächen zeigen zum Boden. Die Finger verstreut auf dem Boden liegen. Die Handflächen zeigen zum Boden. Die Finger verstreut auf dem Boden liegen.

TRICEPS-ARMBEUGER
Arme über dem Kopf halten. Den Oberen Arm nach hinten ziehen. Die Handflächen zeigen zum Boden. Die Finger verstreut auf dem Boden liegen. Die Handflächen zeigen zum Boden. Die Finger verstreut auf dem Boden liegen.

TRICEPS-ARMBEUGER
Arme über dem Kopf halten. Den Oberen Arm nach hinten ziehen. Die Handflächen zeigen zum Boden. Die Finger verstreut auf dem Boden liegen. Die Handflächen zeigen zum Boden. Die Finger verstreut auf dem Boden liegen.

OUTDOOR-WORKOUT DEHNEN
OUTDOOR-WORKOUT-STRETCHING

DEHNEN
Vorher die korrekte Anordnung (2x5-10 Sek. pro Übung) nach dem Aufbauen des Gerätes die Muskulatur auf die nachfolgende Kraftübung vor.

Nachher: Vorwärtliches Dehnen 1x10-15 Sek. und Überzug nach dem Kraftübungs-Verhalten die Muskulatur der Muskulatur. Die Übungen langsam und mit Weichheit ausführen.

STRETCHING
Vorher die korrekte Anordnung (2x5-10 Sek. pro Übung) nach dem Aufbauen des Gerätes die Muskulatur auf die nachfolgende Kraftübung vor.

Nachher: Vorwärtliches Dehnen 1x10-15 Sek. und Überzug nach dem Kraftübungs-Verhalten die Muskulatur der Muskulatur. Die Übungen langsam und mit Weichheit ausführen.

BRUSTMUSKELN
Nähe an einen Standplatz stellen. Die Hände über dem Kopf halten. Die Hände über dem Kopf halten. Die Hände über dem Kopf halten. Die Hände über dem Kopf halten.

ARME / OBERKÖRPER
Arme über dem Kopf halten. Die Hände über dem Kopf halten. Die Hände über dem Kopf halten. Die Hände über dem Kopf halten.

VORDERE OBERSCHENKEL
Arme über dem Kopf halten. Die Hände über dem Kopf halten. Die Hände über dem Kopf halten. Die Hände über dem Kopf halten.

INNERE OBERSCHENKEL
Arme über dem Kopf halten. Die Hände über dem Kopf halten. Die Hände über dem Kopf halten. Die Hände über dem Kopf halten.

FRONT THIGHS
Arme über dem Kopf halten. Die Hände über dem Kopf halten. Die Hände über dem Kopf halten. Die Hände über dem Kopf halten.

INNER THIGHS
Arme über dem Kopf halten. Die Hände über dem Kopf halten. Die Hände über dem Kopf halten. Die Hände über dem Kopf halten.

Flächenaufteilung	Deutschland [m ²]	Europa [m ²]
Bewegungsfläche	10,1	
Rasen	-	-
loser Fallschutz 30cm	-	-
loser Fallschutz 40cm	-	-
Fallschutzplatten	-	-

Workout Info-Steile Dehnen
EM-X-21005-G1-A10-DI
x = Platzhalter, „_“ = „oder“

Formal: DIN A3 Maßstab: 1:50 Maßeinheit: cm Blatt: F 1 / 1

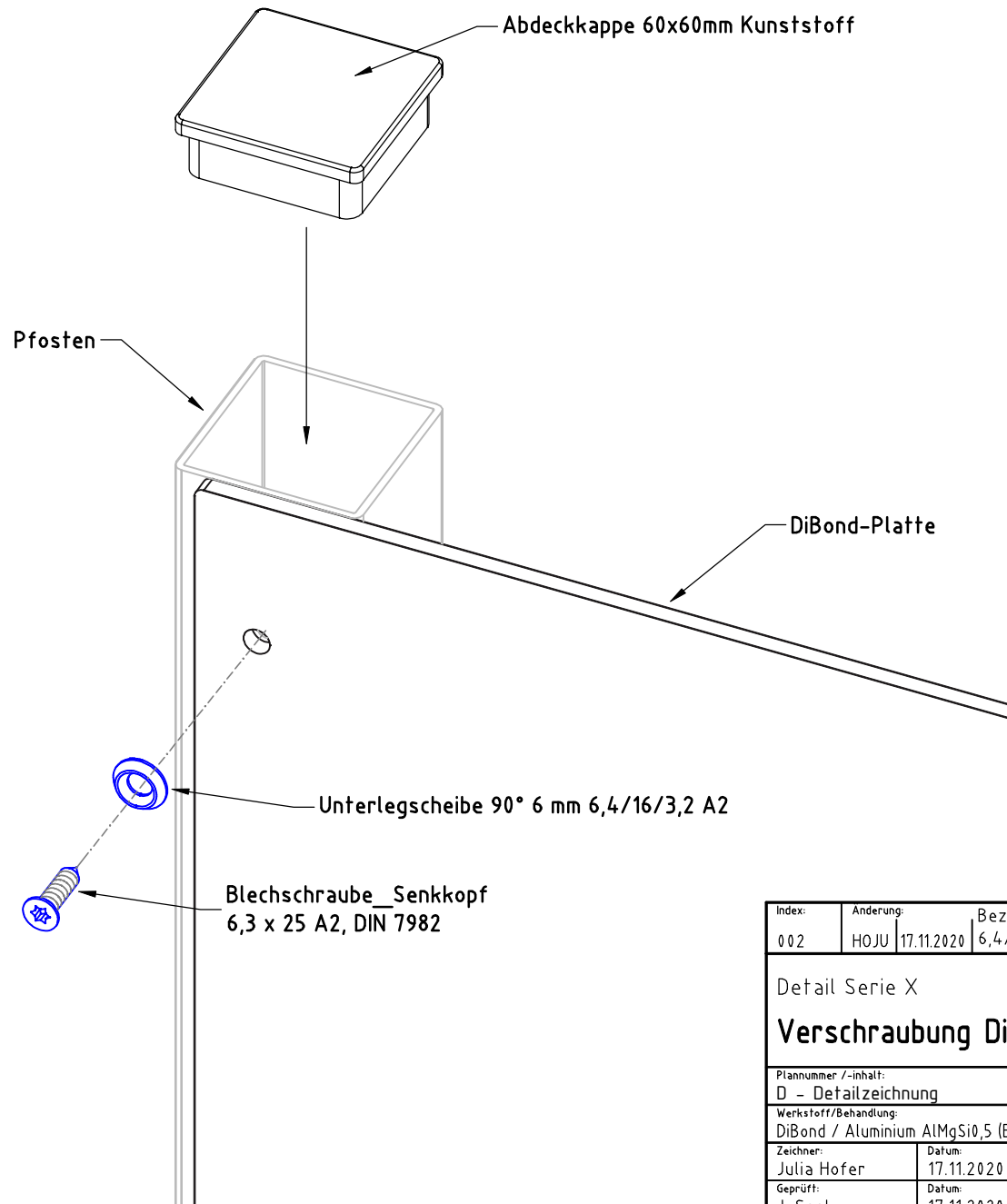
Werkstoff/Behandlung: DiBond / Aluminium AlMgSi0,5 (EN-AW 6060), pulverbeschichtet Norm: EN 16630 Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c


Zeichner: S. Krautscheid Datum: 10.02.2020
Geprüft: M. Götttsberger 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



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	