

OUTDOOR-WORKOUT RECK 210 OUTDOOR-WORKOUT HIGH BAR 210

SEITLICHE BEINHEBER
Richtig: weite Arme hängen und Spannung. Beine gestreckt, um leicht anzuheben und wieder abzulegen.
Beinmuskulatur
Level 1: 8-12x
Level 2: 8-12x

KNIEHEBER
Richtig: weite Arme hängen und Spannung. Knie anheben.
Beinmuskulatur
Level 1: 5-7x
Level 2: 8-15x

BEINE HEBEN
Richtig: weite Arme hängen und Spannung. Gesenksbeine anheben und wieder ablegen.
Beinmuskulatur
Level 1: 8-7x
Level 2: 8-12x

100 SO BAR
Richtig: weite Arme hängen und Spannung. Gesenksbeine anheben und wieder ablegen.
Beinmuskulatur
Level 1: 8-7x
Level 2: 8-12x

SCHIEBEN- WISCHER
Richtig: weite Arme leicht anheben. Beine in die Haken. Hände anheben und leicht „wischen“.
Seitliche Brustmuskulatur
Level 1: 8-7x
Level 2: 8-15x

WINGSHP WIPER
Richtig: weite Arme leicht anheben. Beine in die Haken. Hände anheben und leicht „wischen“.
Seitliche Brustmuskulatur
Level 1: 8-7x
Level 2: 8-15x

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.
Benutzzeit je Einheit: max. 100 kg.
Viel Spaß beim Training - bleiben Sie dran!
Über Ihr Feedback werden wir uns freuen.
feedback@spgm-power.com

POWER

OUTDOOR-WORKOUT RECK 250 OUTDOOR-WORKOUT HIGH BAR 250

KLIMMZÜGE
Richtig: Sie heben die komplette Körperlast. Die Arme sind gestreckt bis zum Kopf. Die Füße sind an den Füßen. Die Hände sind an den Händen. Die Füße sind an den Füßen.
Klimmzüge, schulterbreit
Klimmzüge, enge Hände
Klimmzüge, weite Hände

CHIN UPS
Richtig: weite Arme hängen und Spannung. Beine gestreckt, um leicht anzuheben und wieder abzulegen.
Beinmuskulatur
Level 1: 4-6x
Level 2: 7-10x

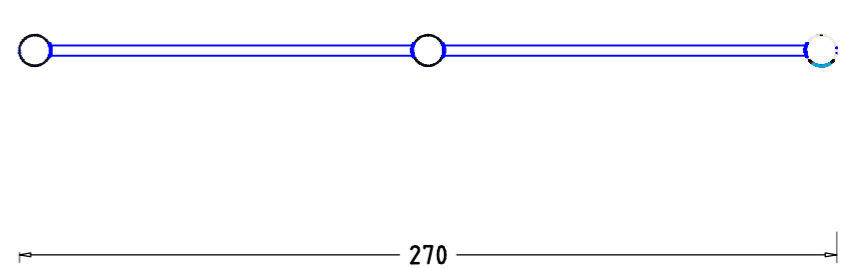
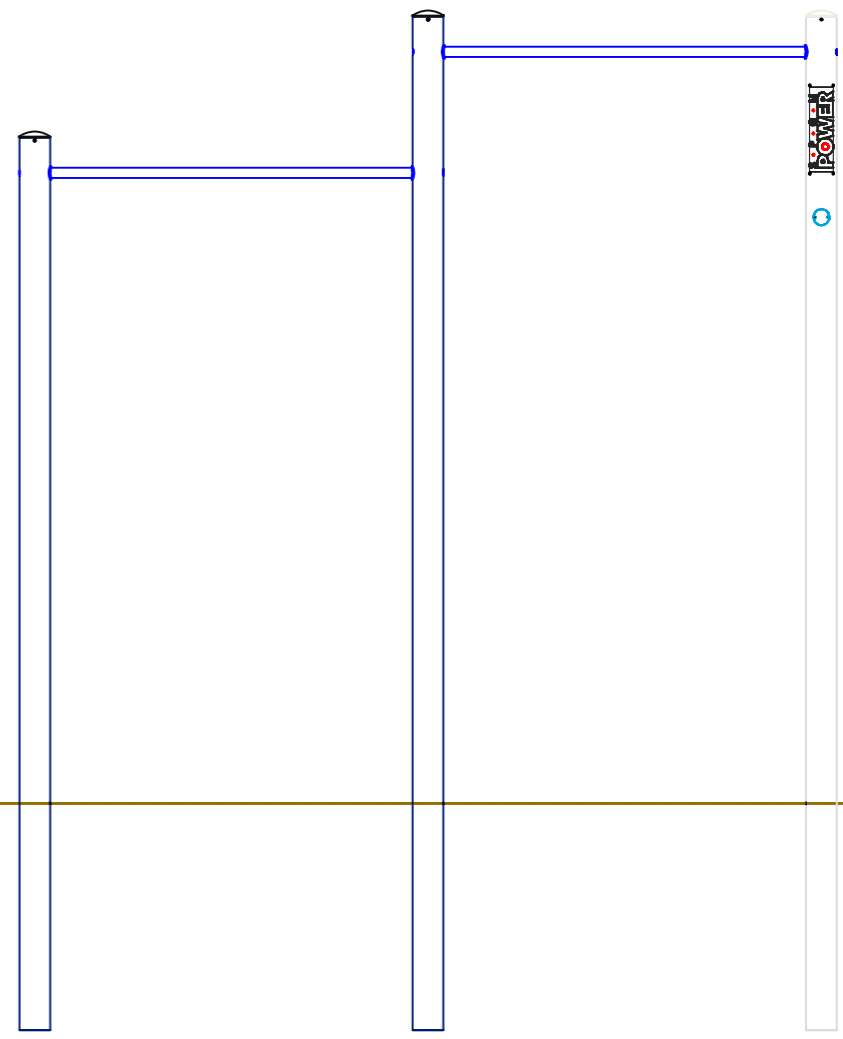
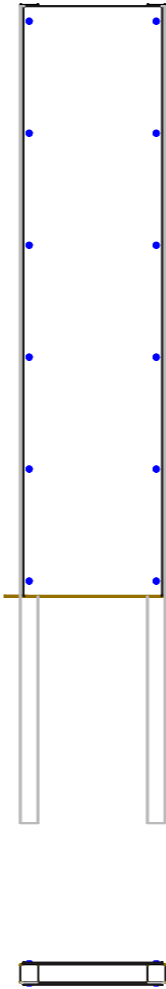
CHIN UPS, WEITE HÄNDE
Richtig: weite Arme hängen und Spannung. Beine gestreckt, um leicht anzuheben und wieder abzulegen.
Beinmuskulatur
Level 1: 4-6x
Level 2: 7-10x

CHIN UPS, WEITE HÄNDE
Richtig: weite Arme hängen und Spannung. Beine gestreckt, um leicht anzuheben und wieder abzulegen.
Beinmuskulatur
Level 1: 4-6x
Level 2: 7-10x

MUSCLE UPS
Richtig: hängend. In einer dynamischen Bewegung. Die Füße sind an den Füßen. Die Hände sind an den Händen. Die Füße sind an den Füßen.
Muskeln: Rücken / Schulter / Brust / Rückenmuskulatur
Level 1: 4-6x
Level 2: 5-8x

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.
Benutzzeit je Einheit: max. 100 kg.
Viel Spaß beim Training - bleiben Sie dran!
Über Ihr Feedback werden wir uns freuen.
feedback@spgm-power.com

POWER



262

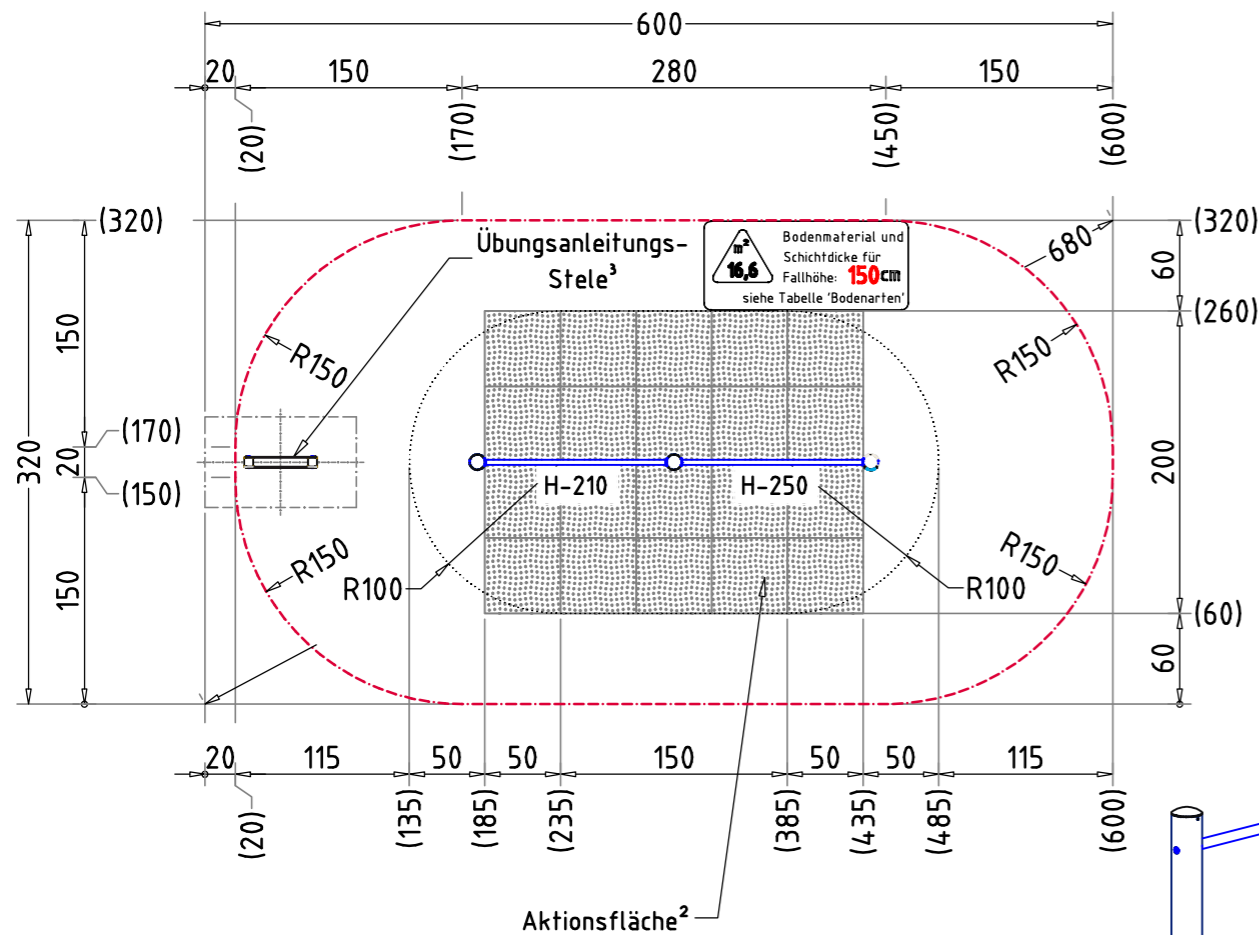
75

10

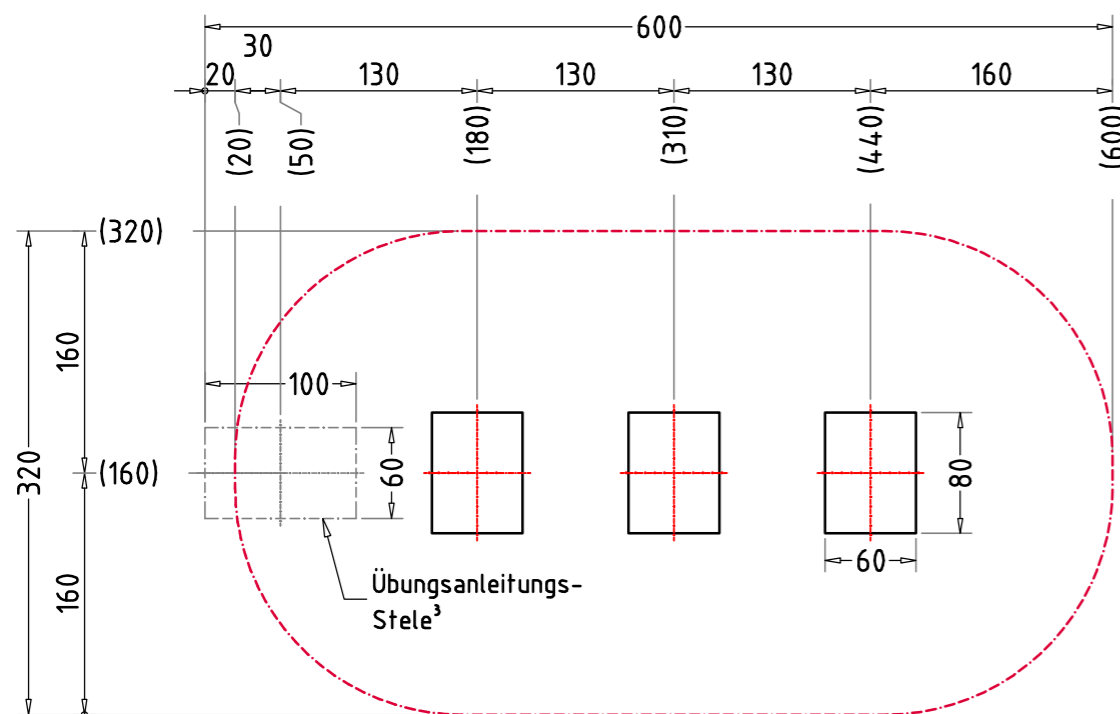
270

Workout Reck 210/250		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:
EM-X-21105-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
Werkstoff/Behandlung: DiBond / Aluminium AlMgSi0,5 (EN-AW 6060) / FVZ + PULV		Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c		
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, 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				

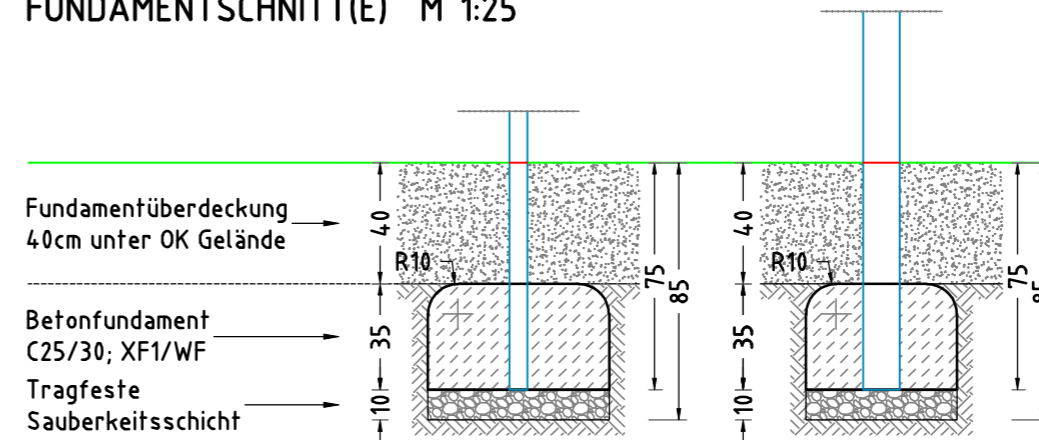
PLATZBEDARF



FUNDAMENTPLAN

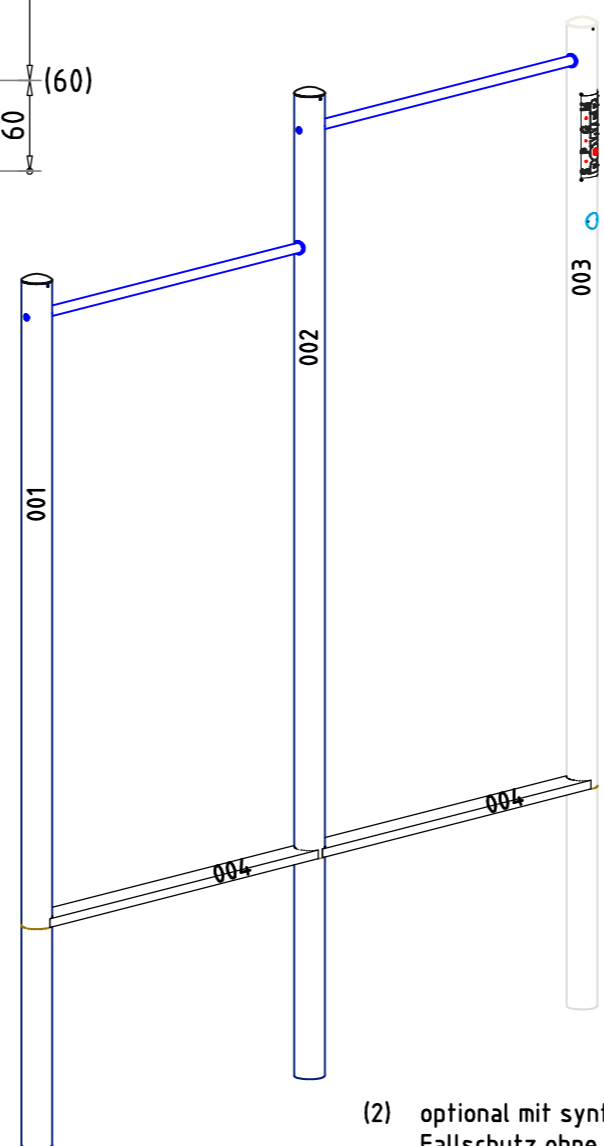


FUNDAMENTSCHNITT(E) M 1:25



× 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 80 x 35 cm
- Reckpfosten mit abgerundeten - R10 Fundamentkanten
Betonmenge/Fund.: 0,16 m³



- (2) optional mit synthetischem Fallschutz ohne Randeinfassung für kritische Fallhöhe 150cm EM-X-21105-RG*
Verklebung auf drainagetfähiger 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!

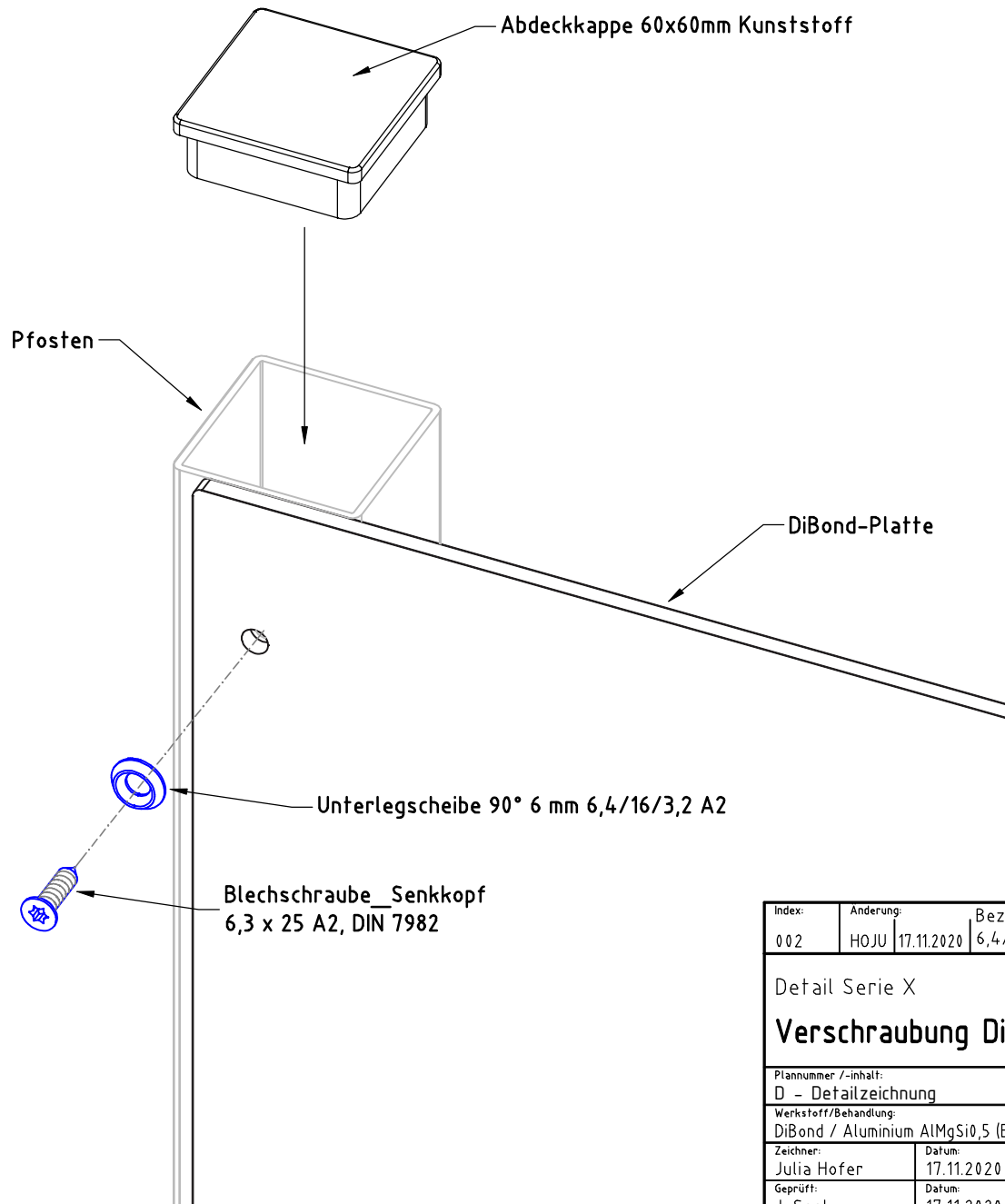
Flächenaufteilung	Deutschland [m ²]	Europa [m ²]
Bewegungsfläche	16,6	
Rasen	16,6	16,6
loser Fallschutz 30cm	-	-
loser Fallschutz 40cm	-	-
Fallschutzplatten	-	-


Workout Reck 210/250		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:
EM-X-21105-G1-S6-V8		Beschreibung:		bwn: 90578
Planinhalt: Fundamentplan	Formal: DIN A3	Maßstab: 1:50	Maßeinheit: cm	Blatt: F 1 / 1
Werkstoff/Behandlung: DiBond / Aluminium AlMgSi0,5 (EN-AW 6060) / FVZ + PULV	Norm: EN 16630	Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c		
Zeichner: S. Krautscheid	Datum: 17.02.2020			
Geprüft: M. Göttberger	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.			

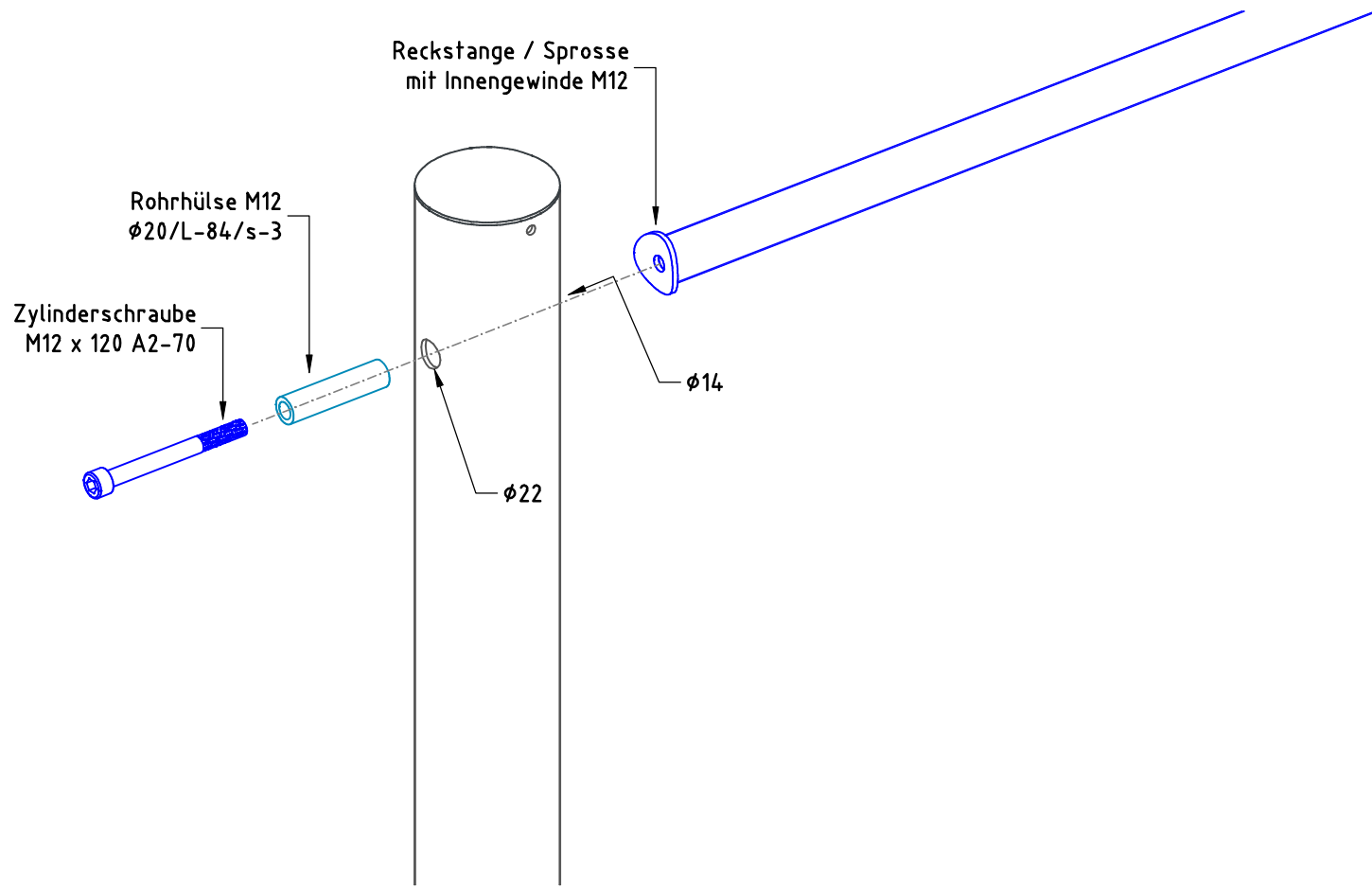
Spielplatzgeräte Maier

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		

