

### OUTDOOR-FITNESS PULL IT & ERGONOMIEBOGEN

**ERGONOMIE-BOGEN**  
 Outdoor-Fitness-Brustmuskel-Übungsgerät für Rücken- und Brustmuskulatur. Geeignete Übungen können die muskuläre Ausdauer im Brustbereich verbessern.

**SCHULTER ZIEHEN**  
**WICHTIGES:**  
 Aufpassen, dass die Schultern nicht übermäßig nach hinten gezogen werden. Die Hände sollten sich in Schulterhöhe befinden. Die Schultern sollten sich in der Vertikalen befinden. Die Hände sollten sich in Schulterhöhe befinden. Die Schultern sollten sich in der Vertikalen befinden.

**KLIMMZUG, WEITE HÄNDE**  
**WICHTIGES:**  
 Die Hände sollten weit auseinander sein. Die Schultern sollten sich in der Vertikalen befinden. Die Hände sollten sich in Schulterhöhe befinden. Die Schultern sollten sich in der Vertikalen befinden.

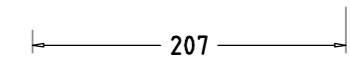
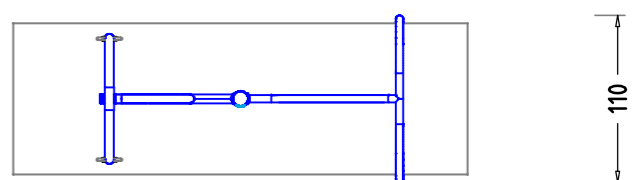
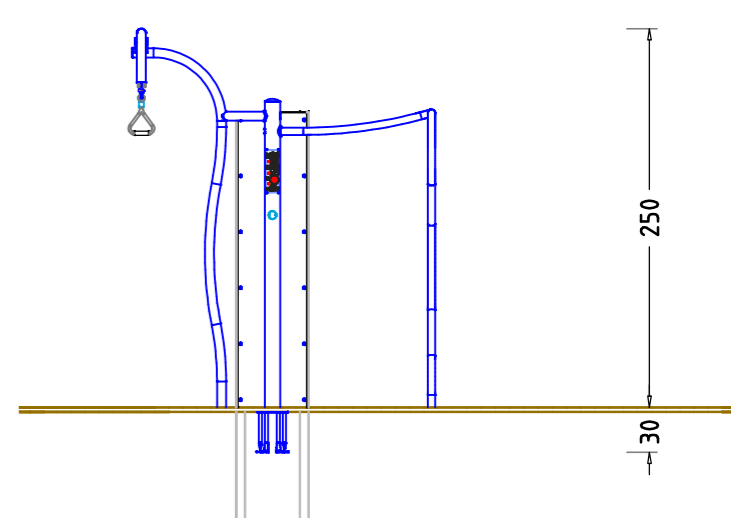
**KLIMMZUG, SCHULTER ZIEHEN**  
**WICHTIGES:**  
 Die Hände sollten sich in Schulterhöhe befinden. Die Schultern sollten sich in der Vertikalen befinden. Die Hände sollten sich in Schulterhöhe befinden. Die Schultern sollten sich in der Vertikalen befinden.

**BRUSTMUSKELN**  
**DEHNUNG:**  
 Die Brustmuskeln werden durch das Ziehen der Hände nach unten gedehnt. Die Schultern sollten sich in der Vertikalen befinden. Die Hände sollten sich in Schulterhöhe befinden. Die Schultern sollten sich in der Vertikalen befinden.

**Bitte beachten Sie:**  
 Bereinigen Sie das Gerät vor dem Gebrauch. Einmal wöchentlich mit Wasser und Seife reinigen. Einmal wöchentlich mit Wasser und Seife reinigen. Einmal wöchentlich mit Wasser und Seife reinigen.

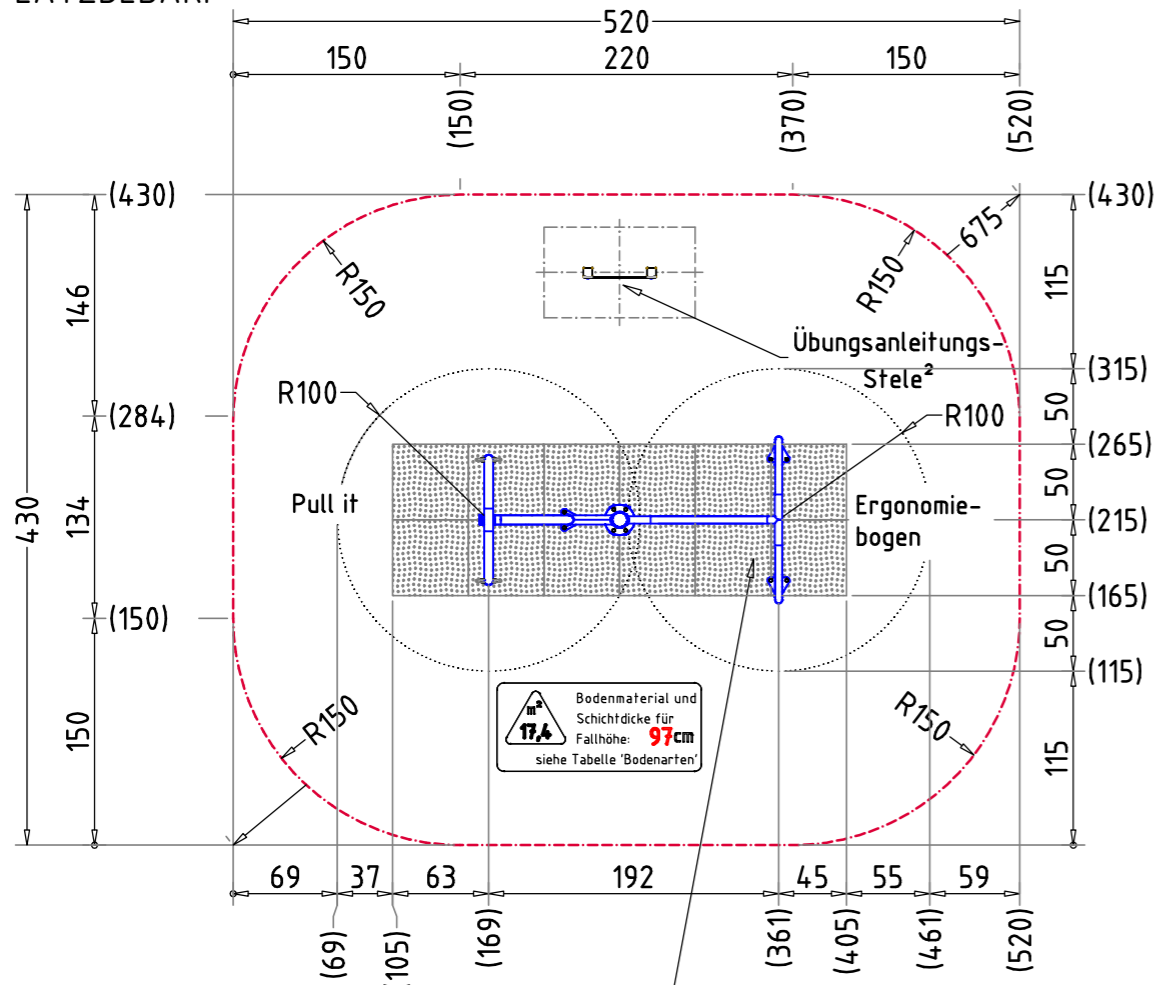
**Viel Spaß beim Training - bleiben Sie aktiv!**  
 Über Ihr Feedback würden wir uns freuen!  
 feedback@sgm-power.com

**SGM POWER**

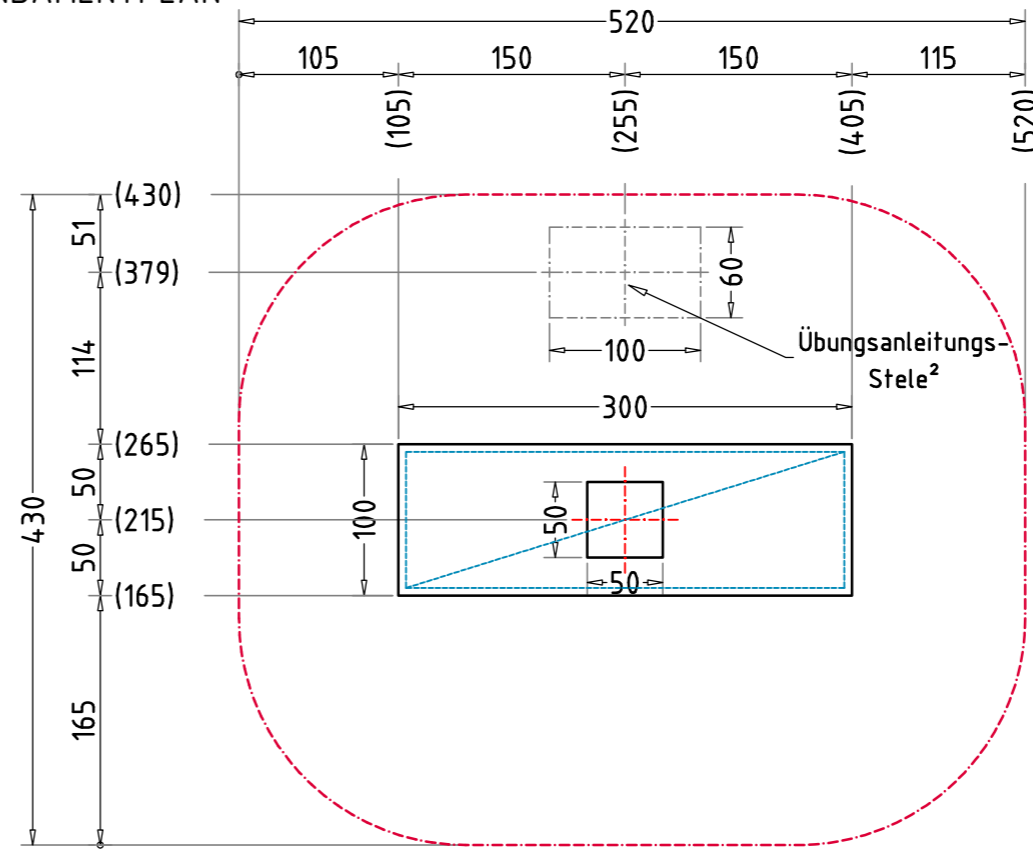


Fitness Pull it & Ergonomiebogen		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:
EM-X-20201-G0-V9		Beschreibung:		bvn:
x = Platzhalter, _ = "oder"		Formal:	Maßstab:	Maßeinheit:
Planinhalt: Übersichtsplan		DIN A3	1:50	cm
Werkstoff/Behandlung: EST 14301, glasperlgestrahlt / DiBond / ALU		Norm:	Blatt:	
		EN 16630	3D 1 / 1	
Zeichner: S. Krautscheid	Datum: 06.04.2020	Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c		
Geprüft: J. Seel	Datum: 06.04.2020	 <b>S P G M</b> <b>POWER</b>		
Index: 001	Diese Zeichnung ist unser geistiges Eigentum. Sie darf ohne unsere schriftliche Einwilligung weder kopiert, veröffentlicht, noch Dritten zugänglich gemacht werden.			

**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**

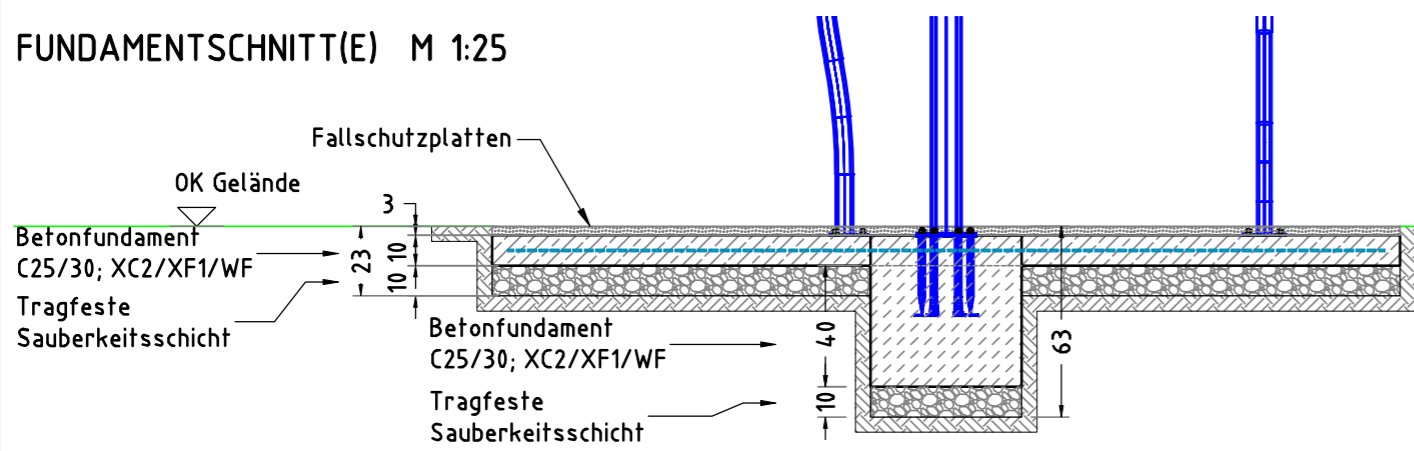
- ein Fitnessgerät darf nicht in der Bewegungsfläche eines anderen stehen
- falls Fitnessgeräte auf Spielplätzen oder ähnlichen Einrichtungen aufgestellt werden, müssen sie durch einen angemessenen Abstand, Einfriedungen oder andere bauliche Maßnahmen vom allgemeinen Spielbetrieb getrennt werden

**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!

Flächenaufteilung	Deutschland [m²]	Europa [m²]
Bewegungsfläche	20,4	
Rasen	17,4	17,4
loser Fallschutz 30cm	-	-
loser Fallschutz 40cm	-	-
Fallschutzplatten	3,0	3,0

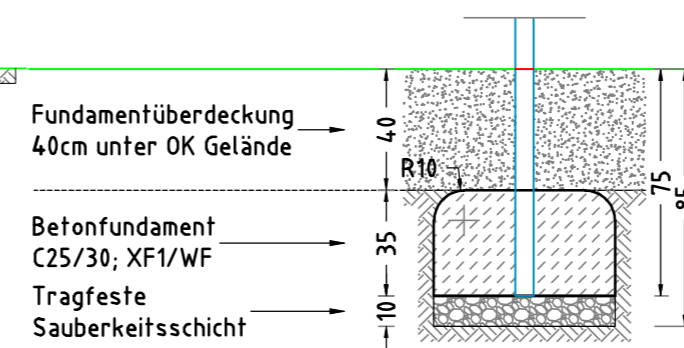
**FUNDAMENTSCHNITT(E) M 1:25**



× 1 Fundamentplatte  
100 x 300 x 10 cm  
mit Bewehrung 90 x 290  
R 188A Baustahlmatte BSt 500 M (A)  
Betonmenge/Fund.: 0,3 m³

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

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

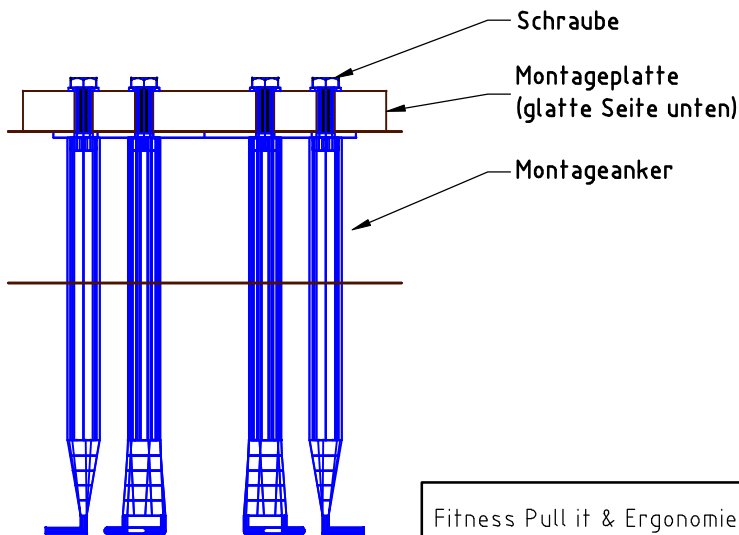
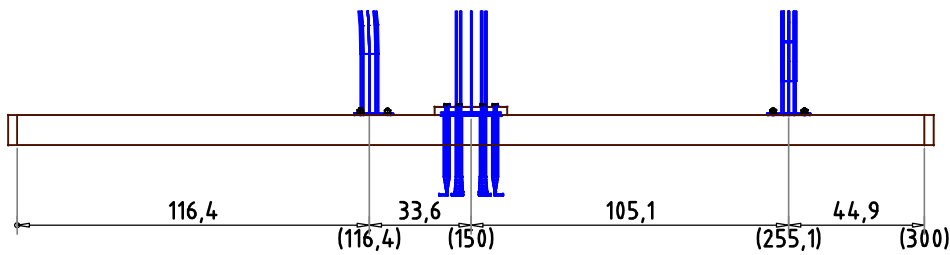
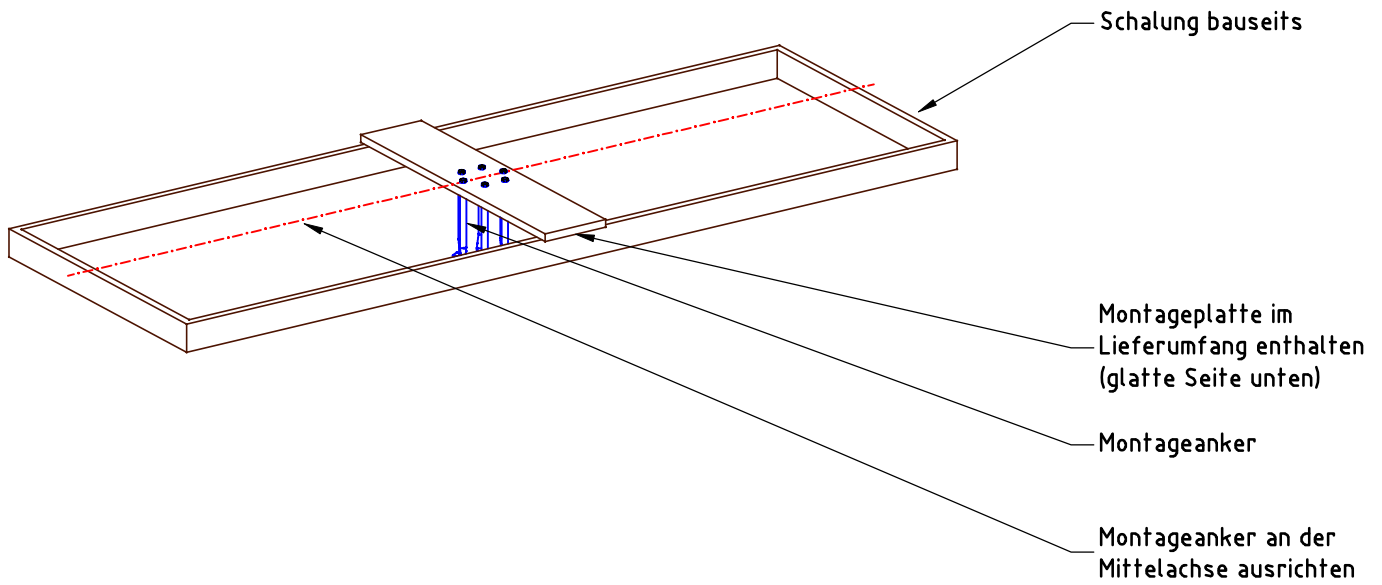


× 1 Betonfundament(e)  
60 x 100 x 35 cm  
- Übungsanleitungs-Stele  
mit abgerundeten - R10  
Fundamentkanten  
Betonmenge/Fund.: 0,21 m³

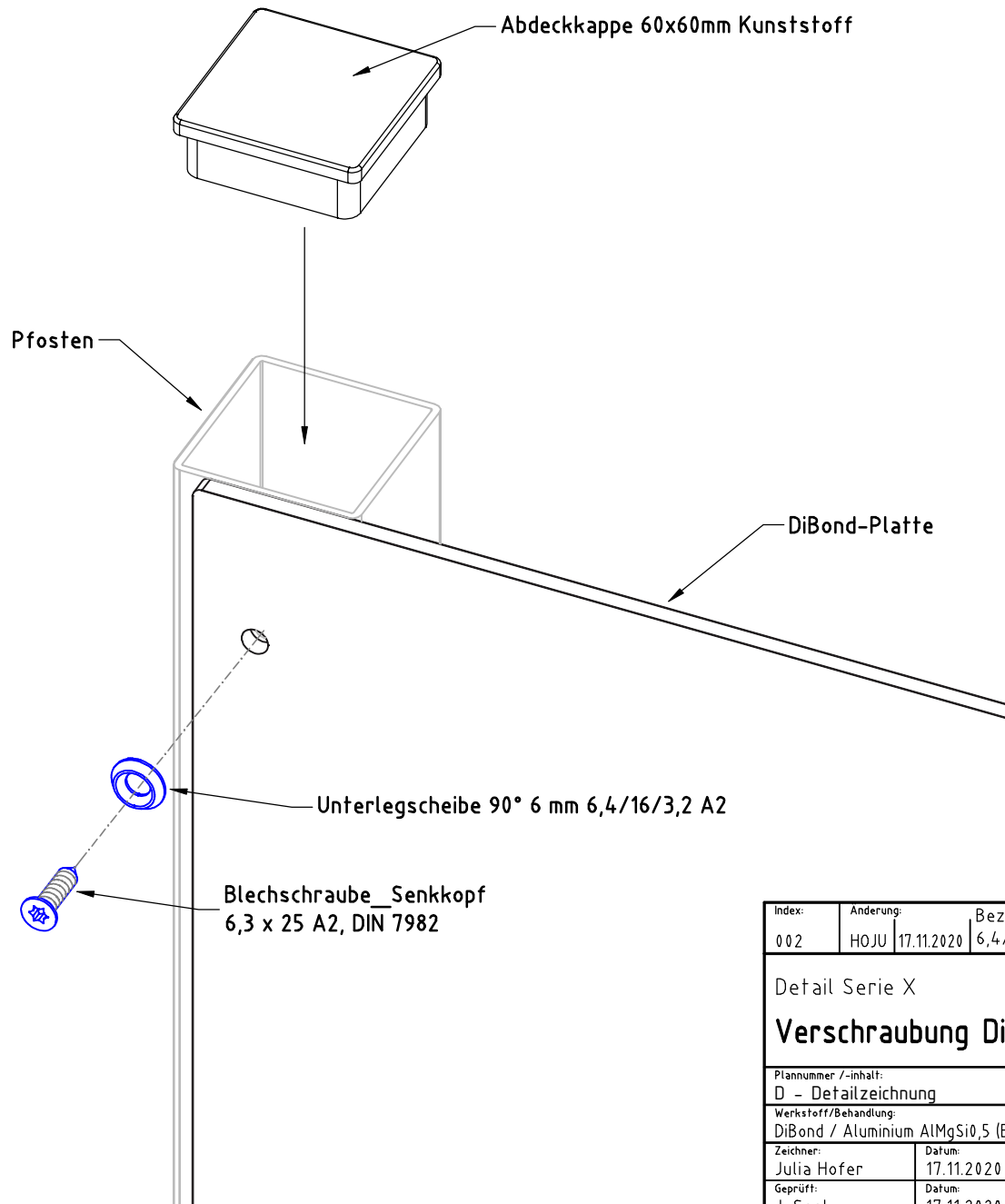
(2) Die Position der Übungsanleitungs-Steile ist außerhalb des Übungsraumes frei wählbar. Hier nur eine Empfehlung

Fitness Pull it & Ergonomiebogen		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:	
EM-X-20201-G0-V9		Beschreibung:		bvn.:	
x = Platzhalter, _ = "oder"		Formal: DIN A3	Maßstab: 1:50	Maßeinheit: cm	Blatt: F 1 / 1
Planinhalt: Fundamentplan		Norm: EN 16630		Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c	
Werkstoff/Behandlung: EST 14301, glasperlgestrahlt / DiBond / ALU					
Zeichner: S. Krautscheid	Datum: 06.04.2020				
Geprüft: J. Seel	Datum: 06.04.2020				
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



Fitness Pull it & Ergonomiebogen		Auftraggeber:		AB/AG-Nr:
EM-X-20201-G0-V9		Beschreibung:		bvn:
x = Platzhalter, _ = "oder"				
Planinhalt: Montageplan	Format: DIN A3	Maßstab: 1:25	Maßeinheit: cm	Blatt: MP 1 / 1
Werkstoff/Behandlung: EST 1.4301, glasperlgestraht / DiBond / ALU			Norm: EN 16630	Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c
Zeichner: S. Krautscheid	Datum: 06.04.2020			
Geprüft: J. Seel	Datum: 06.04.2020			
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)8621.50 82-0, Fax +49.(0)8621.50 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 <b>Verschraubung DiBond-Platten</b>			Auftraggeber:	AB/AG-Nr.:
			Bauvorhaben:	bvn:
Plannummer /-inhalt: D - Detailzeichnung	Format: DIN A4	Maßstab: 1:2	Maßeinheit: mm	Blatt: D 1 / 1
Werkstoff/Behandlung: DiBond / Aluminium AlMgSi0,5 (EN-AW 6060)			Norm: EN 16630	Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c
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.		<b>Spielplatzgeräte Maier</b>  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	