

**OUTDOOR-FITNESS DOUBLE CROSTRAINER**  
OUTDOOR-FITNESS DOUBLE CROSTRAINER

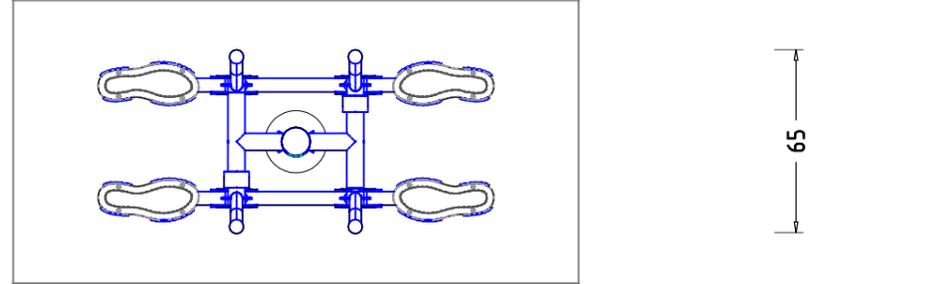
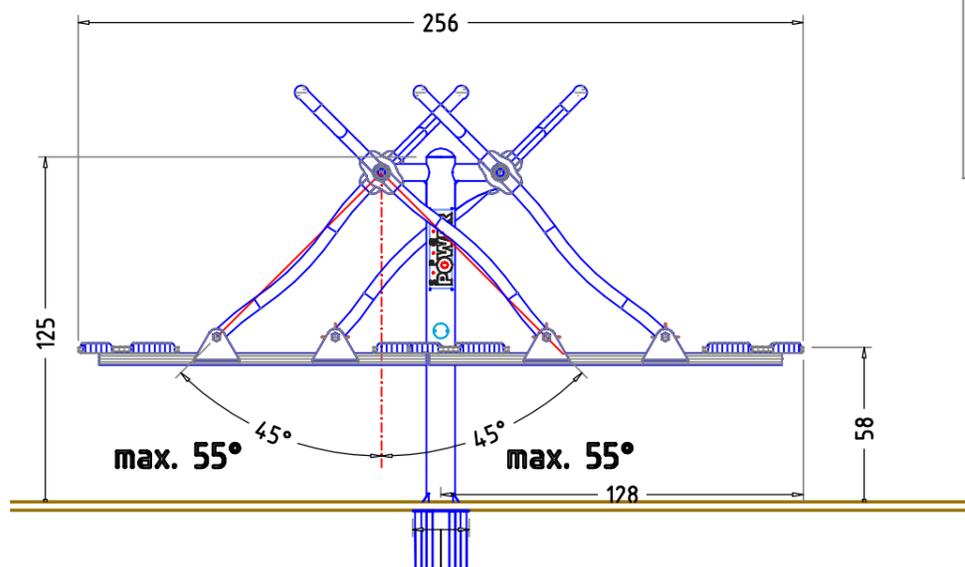
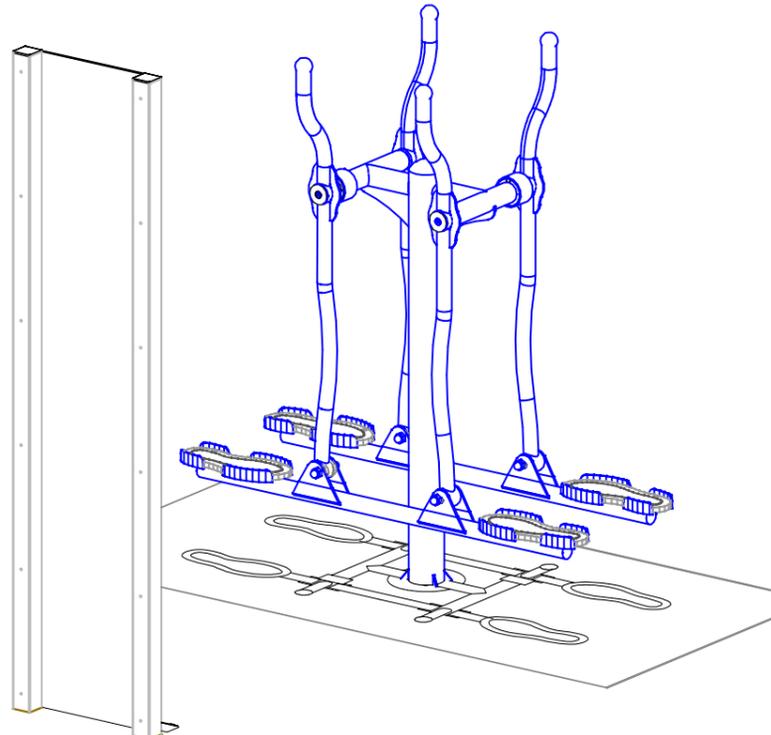
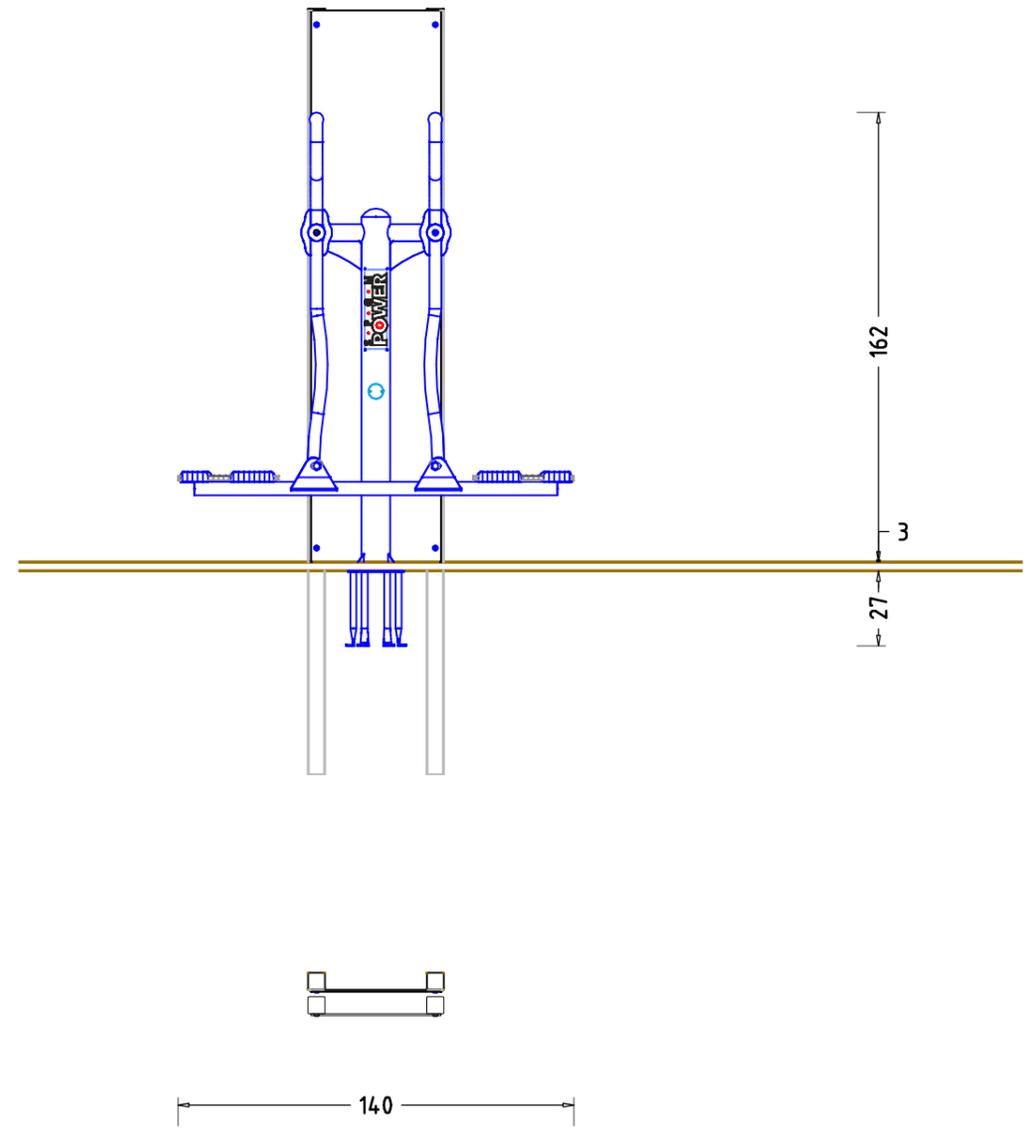
**LANGLAUF**  
KARSTEN  
Bevor Sie auf die Laufbänder gehen, sollten Sie sich warm machen. Gehen Sie langsam auf die Laufbänder auf und bewegen Sie Ihre Füße leicht vorwärts. Überprüfen Sie, ob die Laufbänder richtig eingestellt sind. Gehen Sie dann langsam los und erhöhen Sie die Geschwindigkeit nach und nach.

**RÜCKENZIEHEN & STÜTZ DRÜCKEN, STATISCH**  
KARSTEN  
Bevor Sie auf die Laufbänder gehen, sollten Sie sich warm machen. Gehen Sie langsam auf die Laufbänder auf und bewegen Sie Ihre Füße leicht vorwärts. Überprüfen Sie, ob die Laufbänder richtig eingestellt sind. Gehen Sie dann langsam los und erhöhen Sie die Geschwindigkeit nach und nach.

**LANGLAUF, STATISCH**  
KARSTEN  
Bevor Sie auf die Laufbänder gehen, sollten Sie sich warm machen. Gehen Sie langsam auf die Laufbänder auf und bewegen Sie Ihre Füße leicht vorwärts. Überprüfen Sie, ob die Laufbänder richtig eingestellt sind. Gehen Sie dann langsam los und erhöhen Sie die Geschwindigkeit nach und nach.

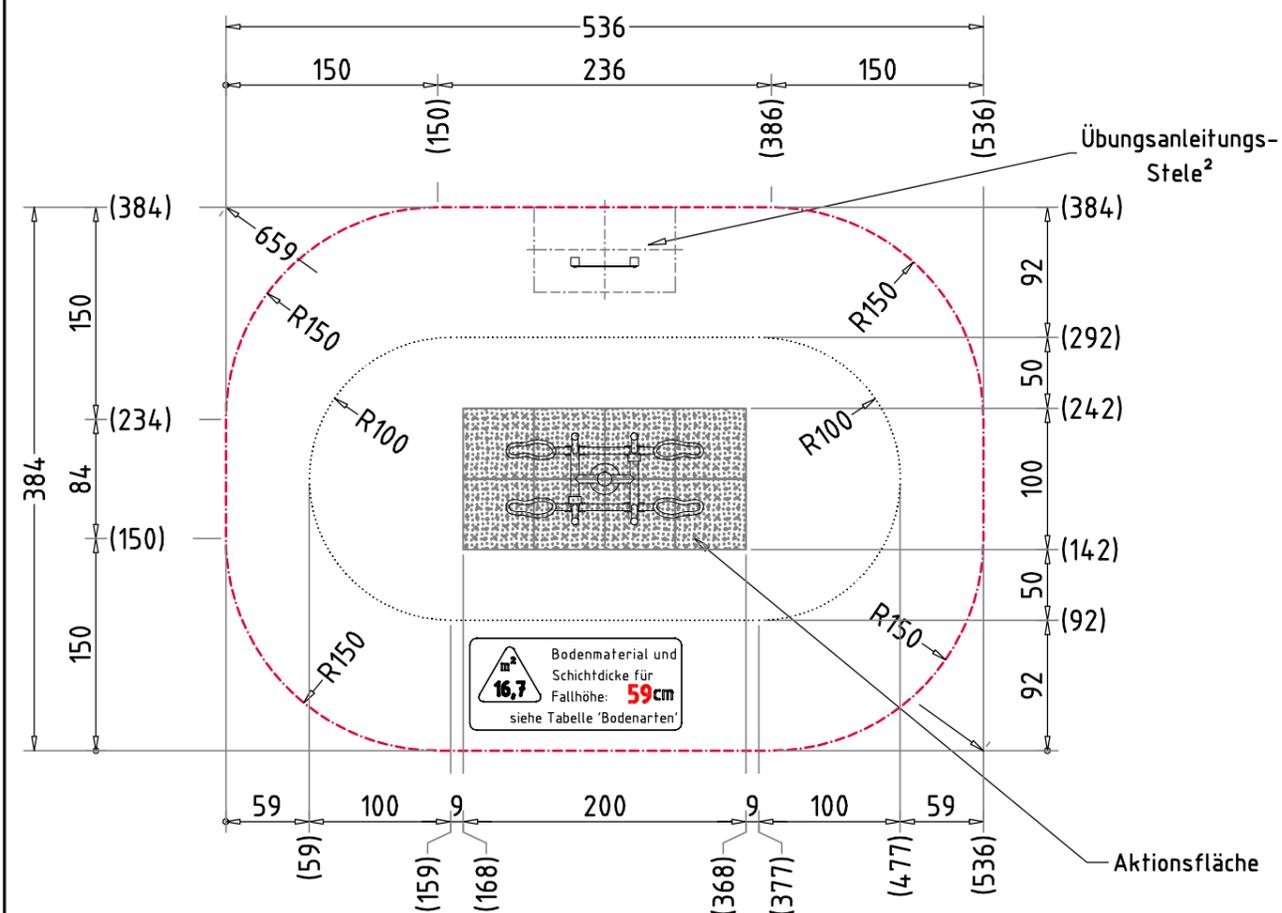
**TRIZEPS-ARMSTRECKER**  
KARSTEN  
Bevor Sie auf die Laufbänder gehen, sollten Sie sich warm machen. Gehen Sie langsam auf die Laufbänder auf und bewegen Sie Ihre Füße leicht vorwärts. Überprüfen Sie, ob die Laufbänder richtig eingestellt sind. Gehen Sie dann langsam los und erhöhen Sie die Geschwindigkeit nach und nach.

**POWER**

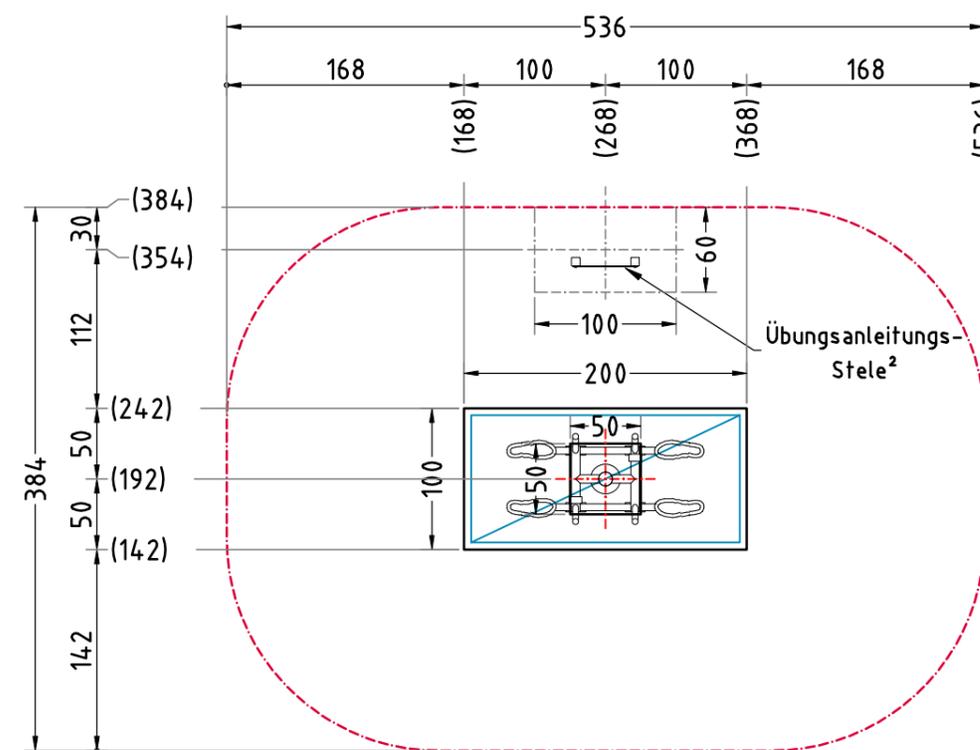


Fitness Double Crosstrainer		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:
<b>EM-X-20115-GS-V9</b>		Beschreibung:		bvn:
x = Platzhalter, _ = "oder"		Formal:	Maßstab:	Maßeinheit:
Planinhalt: Übersichtplan		DIN A3	1: 25	cm
Blatt:		Norm:		Blatt:
3D		DIN EN 16630		3D
Toleranzen nach DIN:		ISO-2768-c		
Zeichner:	Datum:			
A. Seel	10.10.2022			
Geprüft:	Datum:			
M. Göttberger	10.11.2022			
Index:	Diese Zeichnung ist unser geistiges Eigentum. Sie darf ohne unsere schriftliche Einwilligung weder kopiert, verwendet, noch dritten Personen zugänglich gemacht werden.			
221010				

## 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!

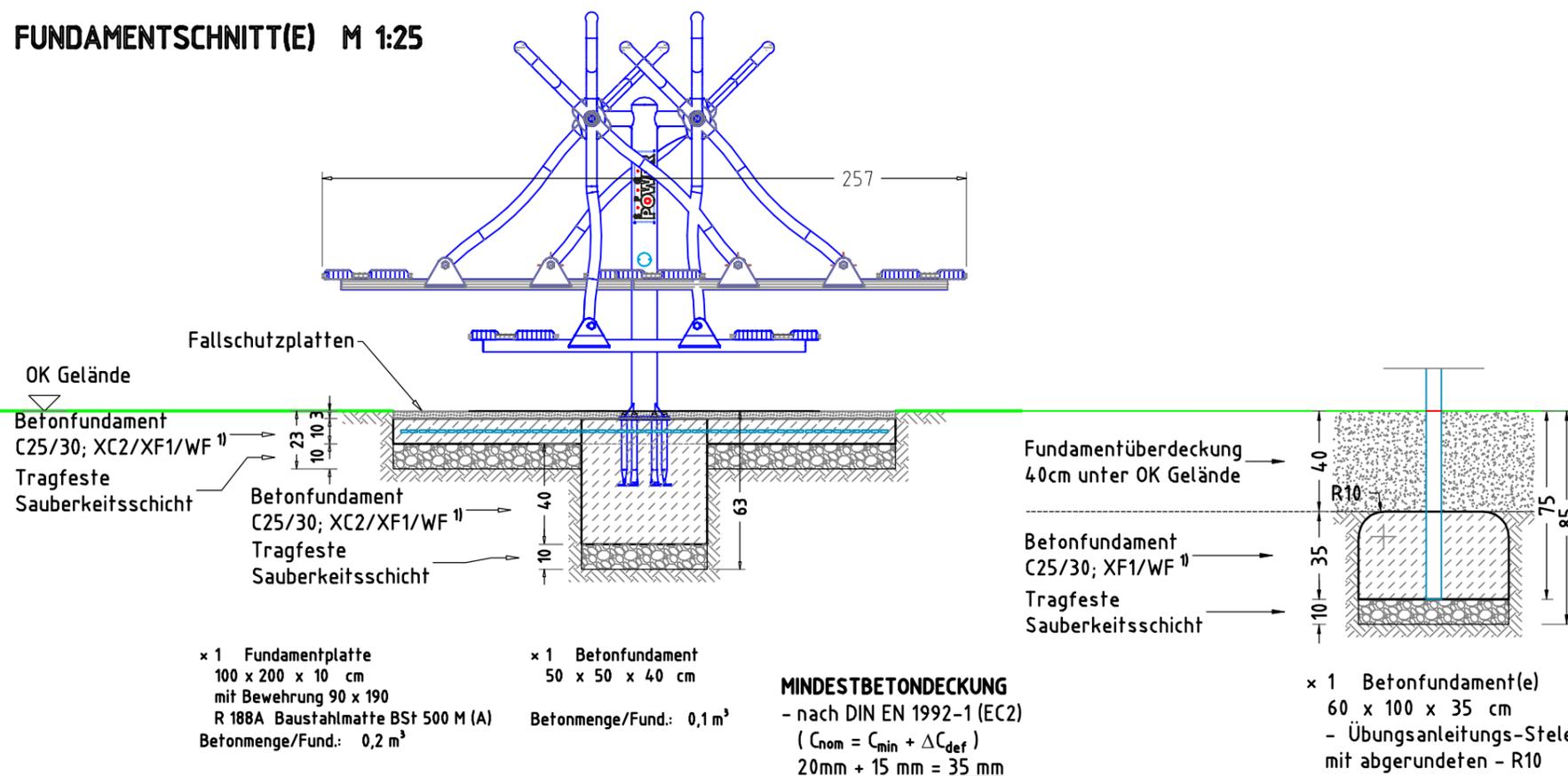
- (2) Die Position der Übungsanleitungs-Steile ist außerhalb des Übungsraumes frei wählbar. Hier nur eine Empfehlung

### 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 [m <sup>2</sup> ]	Europa [m <sup>2</sup> ]
Bewegungsfläche	18,7	
Rasen	16,7	16,7
loser Fallschutz 30cm	-	-
loser Fallschutz 40cm	-	-
Fallschutzplatten	2,0	2,0

## FUNDAMENTSCHNITT(E) M 1:25



Fitness Double Crosstrainer		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:
EM-X-2015-G5-V9		Beschreibung:		bvn:
Planinhalt: Fundamentplan	Formal: DIN A3	Maßstab: 1:50	Maßeinheit: cm	Blatt: FP-1v1
Werkstoff/Behandlung: EST 1.4301, glasperlengestrahlt / DiBond / ALU	Norm: DIN EN 16630	Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c		
Zeichner: A. Seel	Datum: 10.10.2022			
Geprüft: M. Göttberger	Datum: 10.11.2022			
Index: 221010	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 8621 50 82-0, Fax +49 8621 50 82-11 www.spielplatzgeraete-maier.com www.spgm-power.com				