

OUTDOOR-WORKOUT BARREN 140

OUTDOOR-WORKOUT PARALLEL BARS 140

BEINHEBER, ANGEWINKELTE BEINE
 Hände an Boden, gerade Hand, gebeugte Beine, Knie über den Füßen, Brust parallel zum Boden, Rücken gerade, Kopf über den Händen. **Wichtig:** Einbeinige / einseitige Ausführung.
 Land 1: 1-10, Land 2: 1-10.

BARRENDIPS, HÄNGENDE BEINE
 Hände an Boden, gerade Hand, gebeugte Beine, Knie über den Füßen, Brust parallel zum Boden, Rücken gerade, Kopf über den Händen. **Wichtig:** Einbeinige / einseitige Ausführung.
 Land 1: 1-10, Land 2: 1-10.

BEINHEBER, GESTRECKTE BEINE
 Hände an Boden, gerade Hand, gerade Beine, Knie über den Füßen, Brust parallel zum Boden, Rücken gerade, Kopf über den Händen. **Wichtig:** Einbeinige / einseitige Ausführung.
 Land 1: 1-10, Land 2: 1-10.

BEINHEBER-LIEGESTÜTZE-KOMBINATION
 Hände an Boden, gerade Hand, gerade Beine, Knie über den Füßen, Brust parallel zum Boden, Rücken gerade, Kopf über den Händen. **Wichtig:** Einbeinige / einseitige Ausführung.
 Land 1: 1-10, Land 2: 1-10.

IM STÜTZ MARSCHIEREN
 Hände an Boden, gerade Hand, gerade Beine, Knie über den Füßen, Brust parallel zum Boden, Rücken gerade, Kopf über den Händen. **Wichtig:** Einbeinige / einseitige Ausführung.
 Land 1: 1-10, Land 2: 1-10.

L-SITZ, BEINE ÖFFNEN
 Hände an Boden, gerade Hand, gerade Beine, Knie über den Füßen, Brust parallel zum Boden, Rücken gerade, Kopf über den Händen. **Wichtig:** Einbeinige / einseitige Ausführung.
 Land 1: 1-10, Land 2: 1-10.

STÜTZ MIT ANGEZOGENEN BEINEN
 Hände an Boden, gerade Hand, gerade Beine, Knie über den Füßen, Brust parallel zum Boden, Rücken gerade, Kopf über den Händen. **Wichtig:** Einbeinige / einseitige Ausführung.
 Land 1: 1-10, Land 2: 1-10.

BEINHEBER-DIPS-KOMBINATION
 Hände an Boden, gerade Hand, gebeugte Beine, Knie über den Füßen, Brust parallel zum Boden, Rücken gerade, Kopf über den Händen. **Wichtig:** Einbeinige / einseitige Ausführung.
 Land 1: 1-10, Land 2: 1-10.

Wichtig: Einbeinige / einseitige Ausführung.
 Land 1: 1-10, Land 2: 1-10.

POWER

3080 00 154

OUTDOOR-WORKOUT BARREN 140

OUTDOOR-WORKOUT PARALLEL BARS 140

IM STÜTZ MARSCHIEREN
 Hände an Boden, gerade Hand, gerade Beine, Knie über den Füßen, Brust parallel zum Boden, Rücken gerade, Kopf über den Händen. **Wichtig:** Einbeinige / einseitige Ausführung.
 Land 1: 1-10, Land 2: 1-10.

L-SITZ, BEINE ÖFFNEN
 Hände an Boden, gerade Hand, gerade Beine, Knie über den Füßen, Brust parallel zum Boden, Rücken gerade, Kopf über den Händen. **Wichtig:** Einbeinige / einseitige Ausführung.
 Land 1: 1-10, Land 2: 1-10.

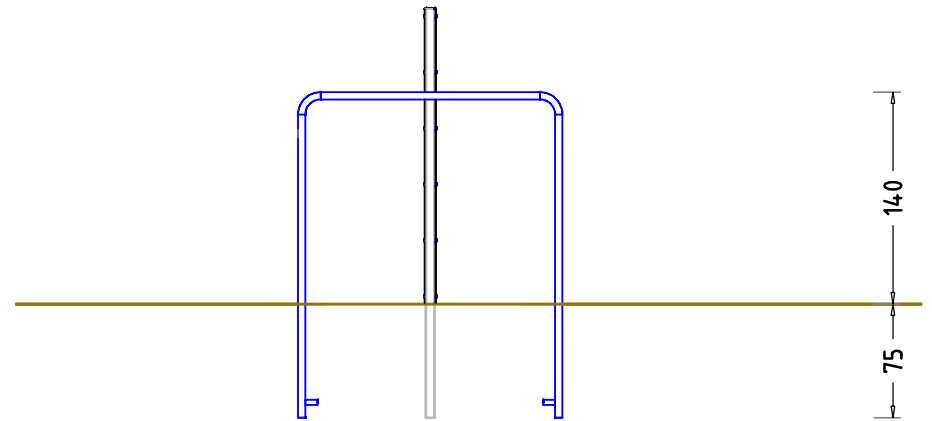
STÜTZ MIT ANGEZOGENEN BEINEN
 Hände an Boden, gerade Hand, gerade Beine, Knie über den Füßen, Brust parallel zum Boden, Rücken gerade, Kopf über den Händen. **Wichtig:** Einbeinige / einseitige Ausführung.
 Land 1: 1-10, Land 2: 1-10.

BEINHEBER-DIPS-KOMBINATION
 Hände an Boden, gerade Hand, gebeugte Beine, Knie über den Füßen, Brust parallel zum Boden, Rücken gerade, Kopf über den Händen. **Wichtig:** Einbeinige / einseitige Ausführung.
 Land 1: 1-10, Land 2: 1-10.

Wichtig: Einbeinige / einseitige Ausführung.
 Land 1: 1-10, Land 2: 1-10.

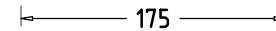
POWER

3080 00 155



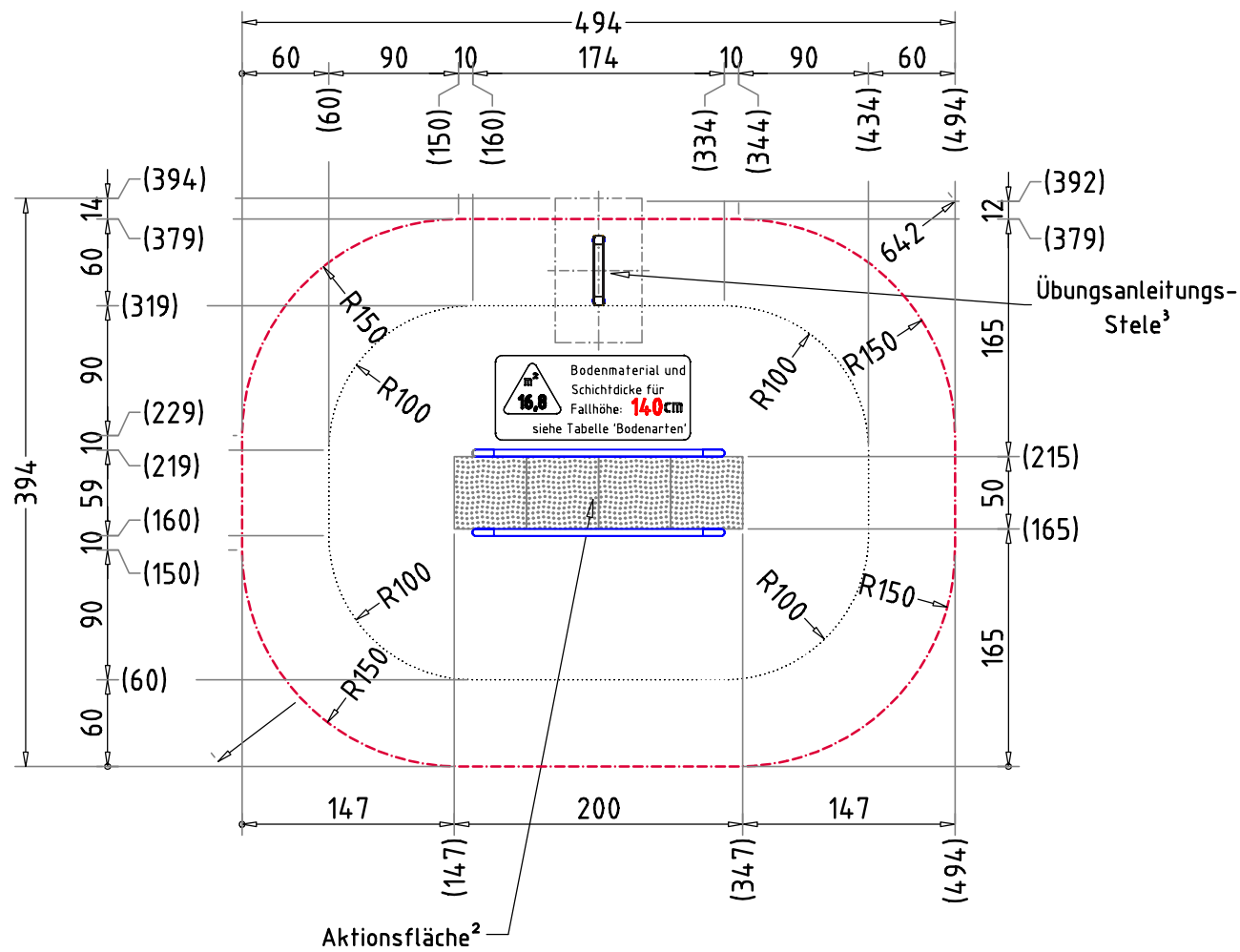
Übungsanleitungen
 "BARREN 140" - 308000154

Übungsanleitungen
 "BARREN 140" - 308000155

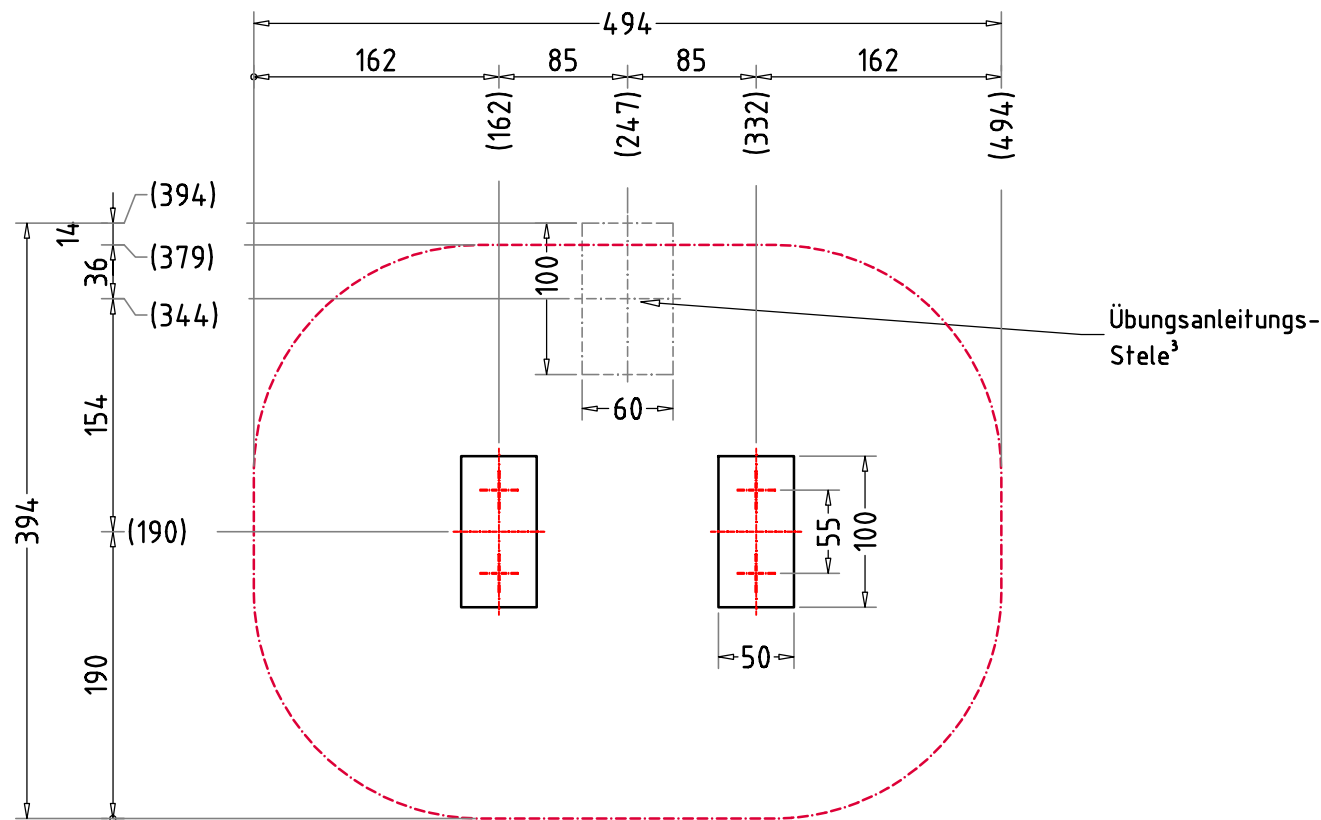


Workout Barren 140		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:	
EM-X-21501-G1-V8		Beschreibung:		bvn:	
x = Platzhalter, _ = "oder"		Format:	Maßstab:	Maßeinheit:	Blatt:
Planinhalt: Übersichtsplan		DIN A4	1:50	cm	3D-1v1
Werkstoff/Behandlung: DiBond / Aluminium AlMgSi0,5 (EN-AW 6060) / Edelstahl		Norm: EN 16630		Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c	
Zeichner: S. Daniels	Datum: 18.08.2023				
Geprüft: S. Daniels	Datum: 18.08.2023				
Index: 230818	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 8621 50 82-0, Fax +49 8621 50 82-11 www.spielplatzgeraete-maier.com www.spgm-power.com		

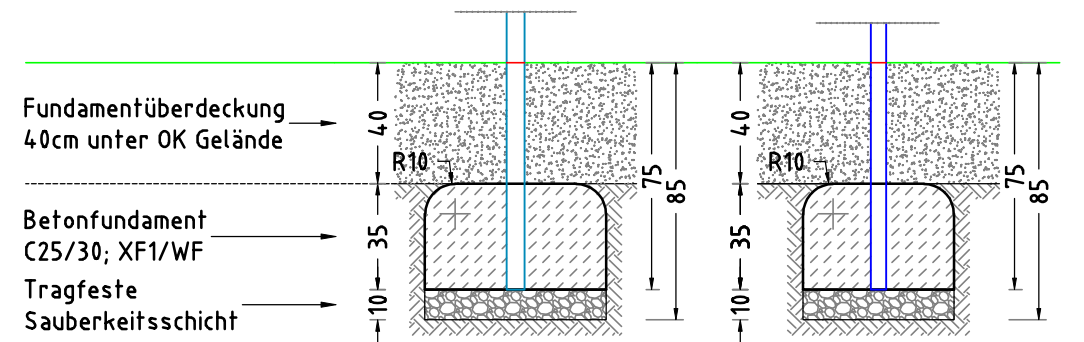
PLATZBEDARF



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
- × 2 Betonfundament(e)
50 x 100 x 35 cm
- Barren 140 mit abgerundeten - R10 Fundamentkanten
Betonmenge/Fund.: 0,18 m³

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 erzwingender 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 erzwingender 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

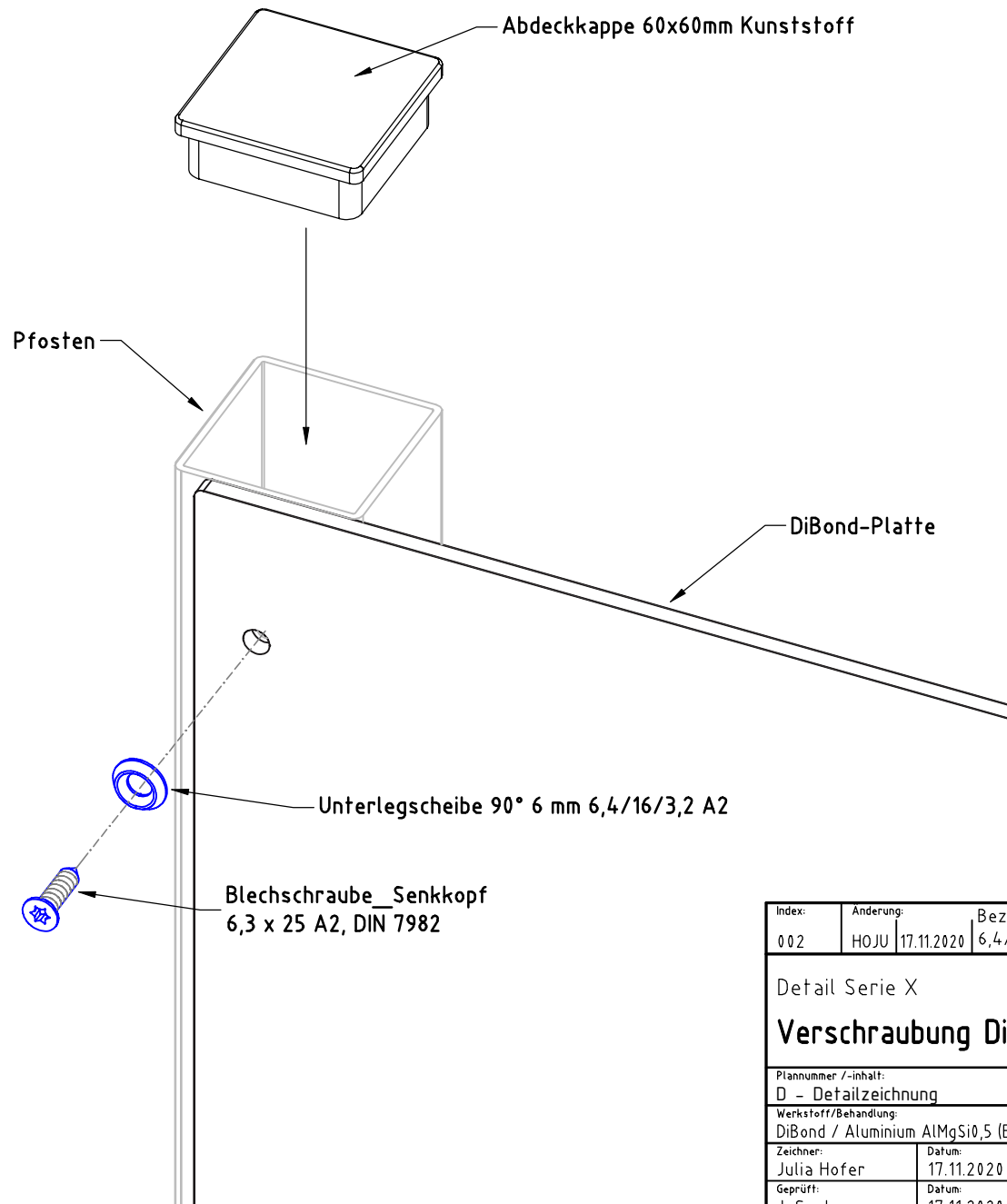
TRAGFESTE SAUBERKEITSSCHICHT


- 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!

- optional mit synthetischem Fallschutz ohne Randeinfassung für kritische Fallhöhe 150cm EM-X-21501-RG* Verklebung auf drainefähiger Betonschicht.
- Die Position der Übungsanleitungs-Stele ist außerhalb des Übungsraumes frei wählbar. Hier nur eine Empfehlung

Flächenaufteilung	Deutschland [m ²]	Europa [m ²]
Bewegungsfläche	16,8	
Rasen	16,8	16,8
loser Fallschutz 30cm	-	-
loser Fallschutz 40cm	-	-
Fallschutzplatten	-	-

Workout Barren 140		Auftraggeber:		AB/AG-Nr.:
EM-X-21501-G1-V8		Beschreibung:		bvn: 90554
x = Platzhalter, _ = "oder"		Format: DIN A3		Maßstab: 1:50
Planinhalt: Fundamentplan		Maßeinheit: cm		Blatt: F 1 / 1
Werkstoff/Behandlung: DiBond / Aluminium AlMgSi0,5 (EN-AW 6060) / EST		Norm: EN 16630		Toleranzen nach DIN: ISO-2768-c
Zeichner: S. Krautscheid	Datum: 11.02.2020			
Geprüft: M. Göttberger	Datum: 10.03.2020			
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				



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 Verschraubung DiBond-Platten			Auftraggeber: AB/AG-Nr:
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.		
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	