

## MONTAGEANLEITUNG

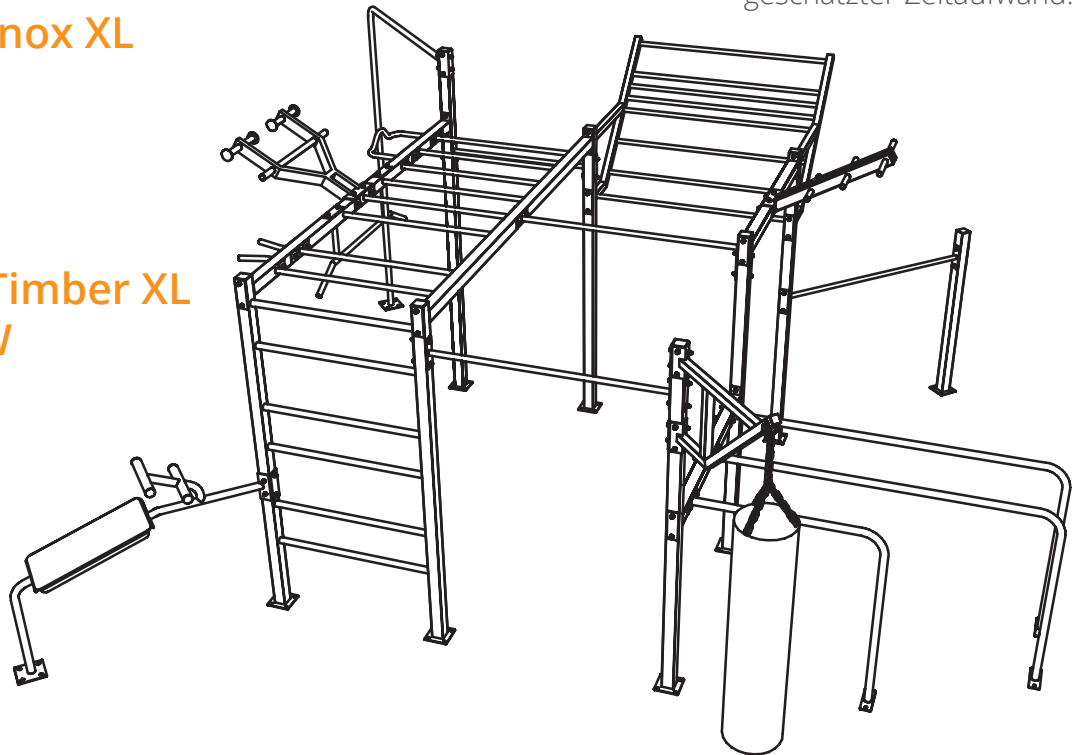
Personen (empfohlen): 8

geschätzter Zeitaufwand: 9 h

### Calisthenics Inox XL CO-WOS104

und

### Calisthenics Timber XL CO-WOS104W



## INHALT

<u>MONTAGEHINWEISE</u>	<u>2</u>
<u>DRAUFSICHT (Lageplan)</u>	<u>3</u>
<u>SEITENANSICHT (Höhen)</u>	<u>4</u>
<u>FALLSCHUTZ</u>	<u>4</u>
<u>SICHERHEITSBEREICHE</u>	<u>5</u>
<u>MONTAGEPLAN</u>	<u>6</u>
<u>VERANKERUNGSPLAN</u>	<u>7</u>
<u>BODENBEFESTIGUNG</u>	<u>8</u>
<u>STÜCKLISTE BAUTEILE</u>	<u>9</u>
<u>STÜCKLISTE BEFESTIGUNGS-MATERIAL</u>	<u>13</u>
<u>VERBINDUNG AN STÜTZPFEILERN</u>	<u>13</u>
<u>MASSNAHMEN FÜR DIE ERSTE ZEIT NACH INBETRIEBNAHME</u>	<u>14</u>

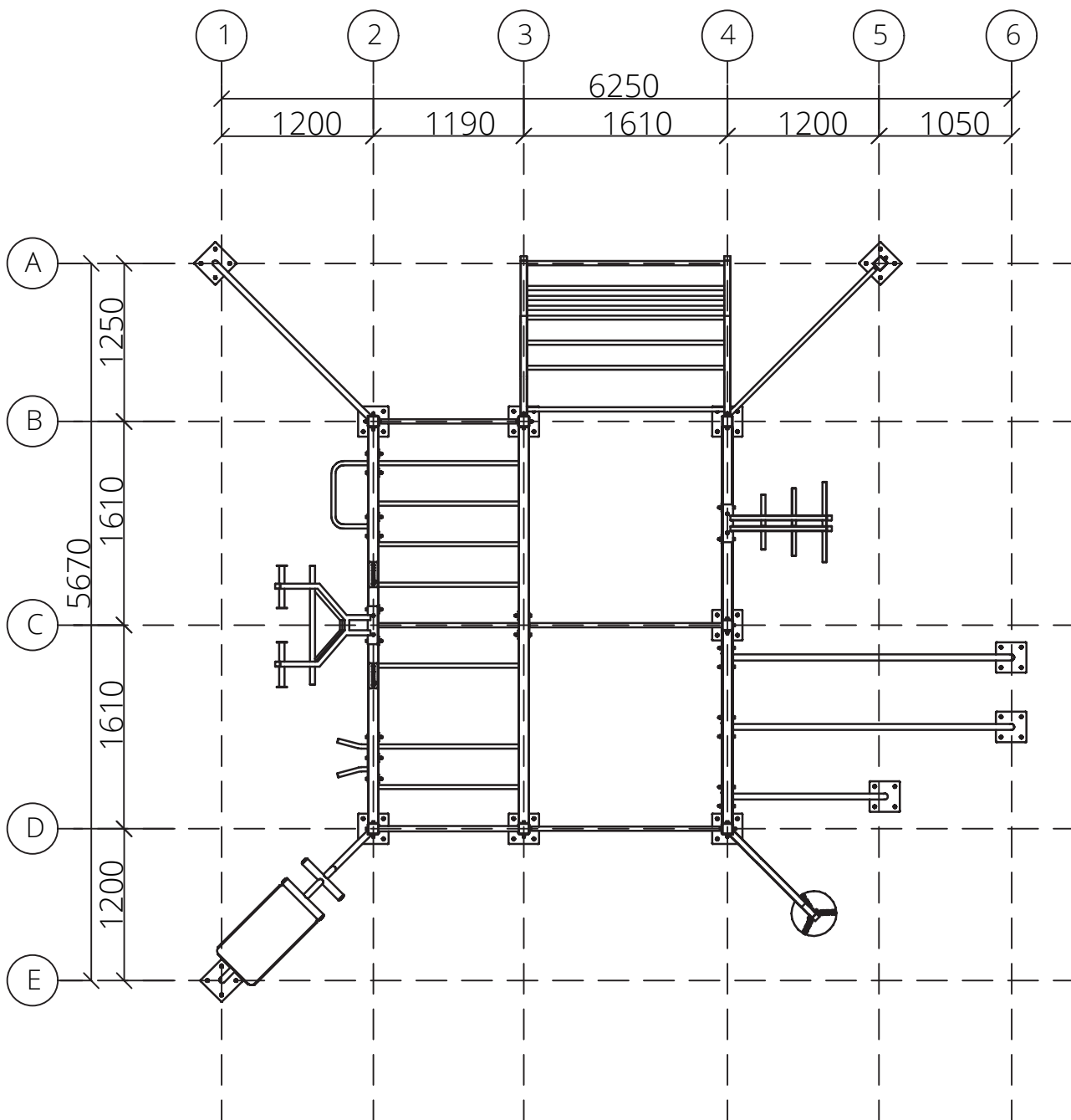
## MONTAGEHINWEISE

1. Die Bodenmontage der Fittesselemente sollte von Fachfirmen (z.B. GaLa Bauunternehmen) oder anderen fachkundigen Personen durchgeführt werden.
2. Sollten Sie Beschädigungen an Produkten feststellen, teilen Sie uns dies bitte unverzüglich mit.
3. Die Produkte müssen an allen vorgesehenen Montagepunkten befestigt werden.
4. Die Fittesselemente müssen regelmäßig inspiziert und gewartet werden (**Sie erhalten hierzu von uns eine separate Wartungsanleitung**).
5. Die Fitnessgeräte dürfen nicht in unmittelbarer Nähe von Kinderspielplätzen installiert werden. Falls sie doch in der Nähe von Spielplatzgeräten auf Spielplätzen stehen, müssen sie durch angemessenen Abstand, Einfriedungen oder andere bauliche Maßnahmen vom allgemeinen Spielbetrieb deutlich erkennbar getrennt werden.
6. Bitte beachten Sie bei der Installation der Geräte den vorgeschriebenen Sicherheitsbereich. Der Benutzer muss ausreichend Übungsraum haben, um das Gerät gefahrlos für die vorgesehene Übung verwenden zu können.
7. An frei zugänglichen Anlagen mit Fitnessgeräten ist in deutlich erkennbarer Form ein Hinweisschild mit folgenden Mindestangaben anzubringen:
  - a. Benutzung der Geräte nur für Jugendliche und Erwachsene oder Personen ab einer Körpergröße von 140 cm;
  - b. Maximales Körpergewicht pro Nutzer: 120 kg
  - c. Die Übungsanleitungen an den Geräten zu lesen und zu befolgen;
  - d. Gewissheit über eigene medizinische Unbedenklichkeit vor Benutzung beschaffen;
  - e. bei der Verwendung der Geräte Überanstrengung vermeiden;
  - f. allgemeine Notruf-Telefonnummer;
  - g. Telefonnummer und Internet-URL für die Kontaktaufnahme mit Wartungspersonal
  - h. Anschrift der Anlage.

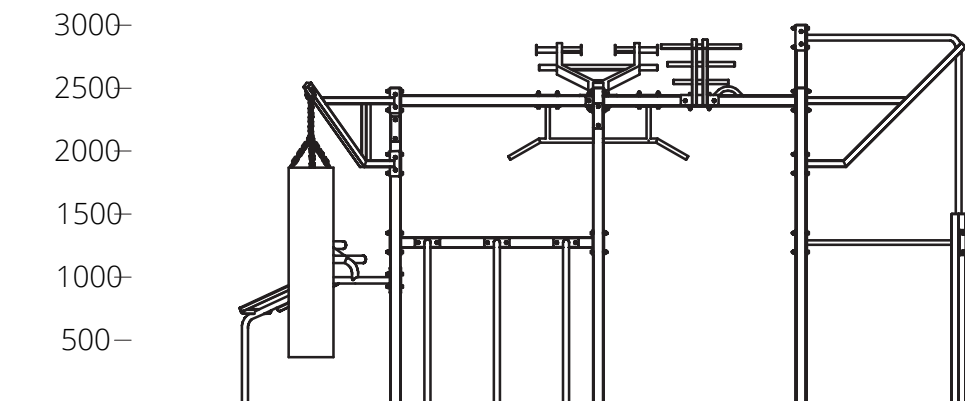
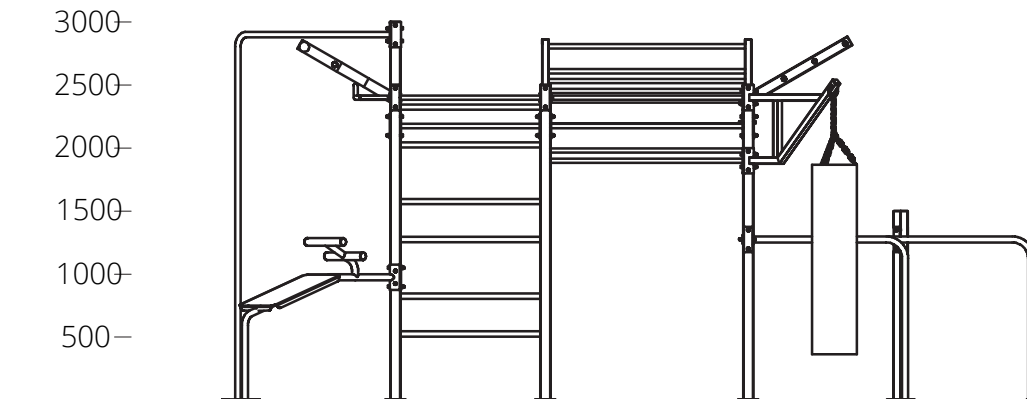
### Hinweis:

Der Boxsack ist nicht im Lieferumfang enthalten, kann jedoch optional mitgeliefert werden. Für eine dauerhafte Anbringung des Zubehörs empfehlen wir eine Diebstahlsicherung.

## DRAUFSICHT (Lageplan)



## SEITENANSICHT (Höhen)



## FALLSCHUTZ

Bei standortgebundenen Fitnessgeräte im Außenbereich muss die maximale Fallhöhe ermittelt werden.

Die maximale Fallhöhe für dieses Gerät beträgt 2800 mm.

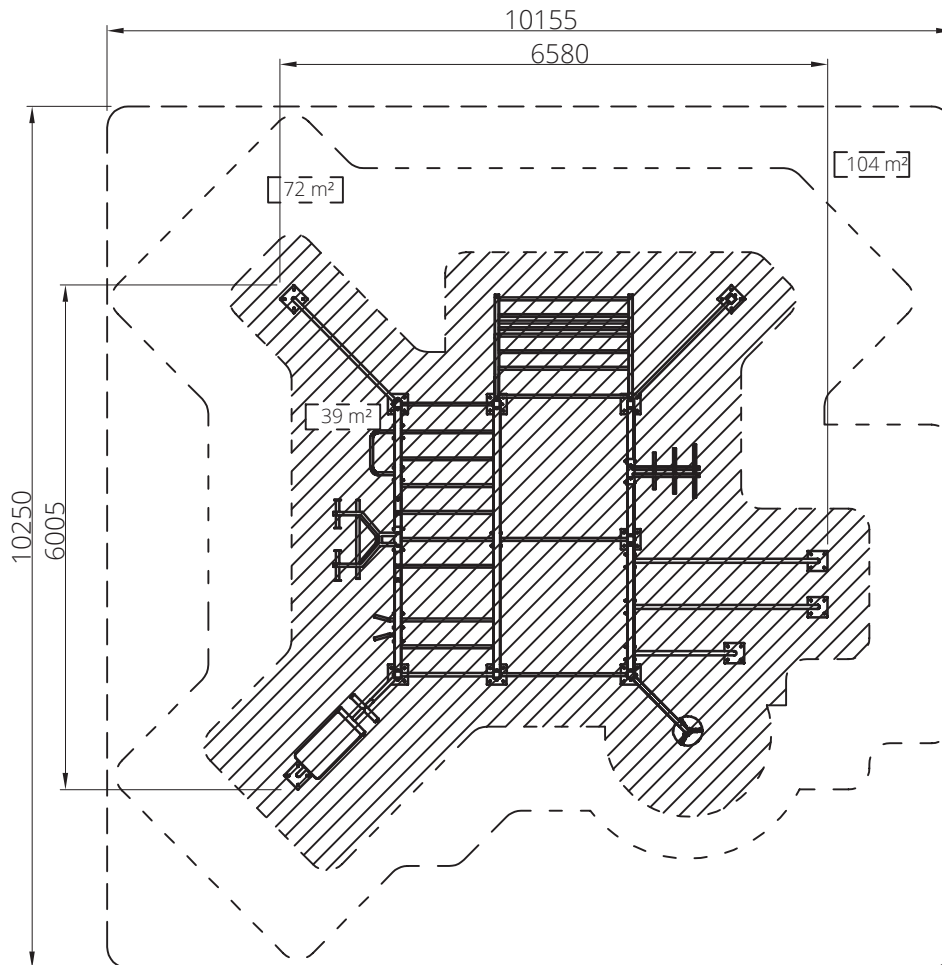
Die maximale Fallhöhe ist ausschlaggebend dafür, welcher stoßdämpfende Boden für das jeweilige Fitnessgerät gesetzlich vorgeschrieben ist. Bei einer Fallhöhe von 2800 mm gilt laut Norm EN 16630:

Rindenmulch, Holzschnitzel, Sand oder Kies in einer Schichtdicke von mindestens 400 mm.

Alternativ kann ein Fallschutzboden installiert werden, der nach HIC-Prüfung geeignet ist um ausreichende Stoßdämpfung für eine Fallhöhe von mindestens 2800 mm zu gewährleisten.

In unserem Online-Shop [www.freisport.de](http://www.freisport.de) finden Sie unter der Kategorie „Fallschutzböden“ geeignete Fallschutzplatten für verschiedene Fallhöhen.

## SICHERHEITSBEREICHE



Übungsbereich\*



Bewegungsbereich\*\* / Fallschutzbereich bei Verwendung von Rindenmulch, Holzschnitzel, Sand oder Kies,

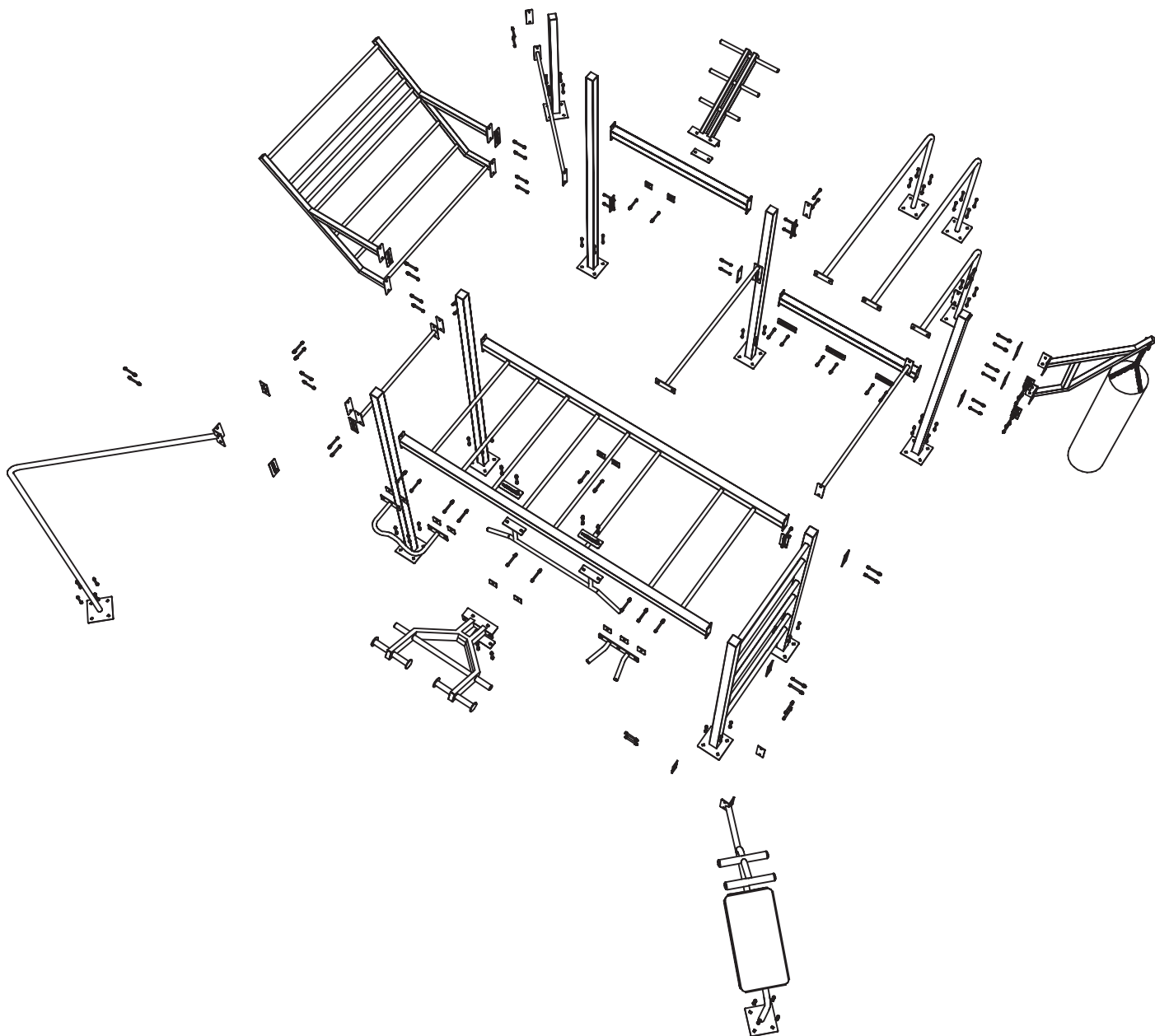


Fallschutzbereich bei Verwendung von Gummi-Boden

\* Der Übungsraum muss dem Benutzer ausreichend Platz bieten, damit das Fitnessgerät gefahrlos für die vorgesehene Übung verwendet werden kann. Innerhalb des Übungsraums dürfen keine harten oder scharfkantigen Geräteteile verlaufen, auf die ein Benutzer beim Sturz aus einer freien Fallhöhe von mehr als 600 mm aufschlagen kann (Standflächen sind hierbei keine Geräteteile). Die Übungsräume von verschiedenen Geräten dürfen sich nicht überschneiden.

\*\*Der Bewegungsraum muss hindernisfrei sein und ist nicht für den Aufenthalt von Zuschauern bestimmt. In diesem Raum dürfen sich keine Gegenstände befinden, auf die ein Benutzer fallen könnte und die Verletzungen verursachen könnten, z. B. Pfosten, die nicht bündig mit angrenzenden Teilen sind oder herausragende Fundamente.

## MONTAGEPLAN

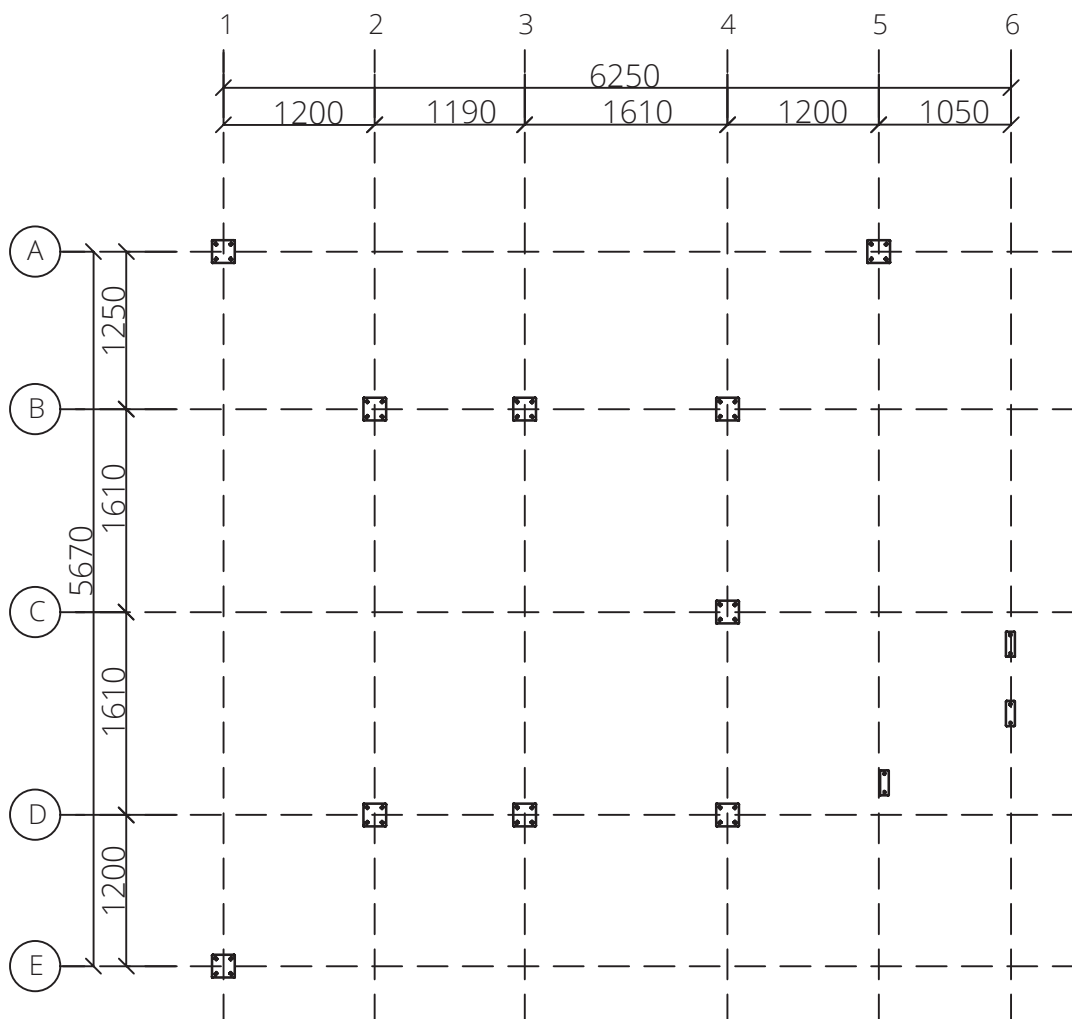


## VERANKERUNGSPLAN

Der folgende Plan zeigt die Anordnung der Boden-Verankerungen. An den eingezeichneten Punkten werden die Fußplatten durch Aufdübeln am Untergrund befestigt.

Voraussetzung hierfür ist ein fester Untergrund (meist aus Beton). Dieser muss tragfähig und eben sein, sowie in der Waage liegen. Die Schichtdicke des Untergrunds sollte deutlich mehr als 200 mm betragen, da die verwendeten Ankerbolzen 200 mm lang sind.

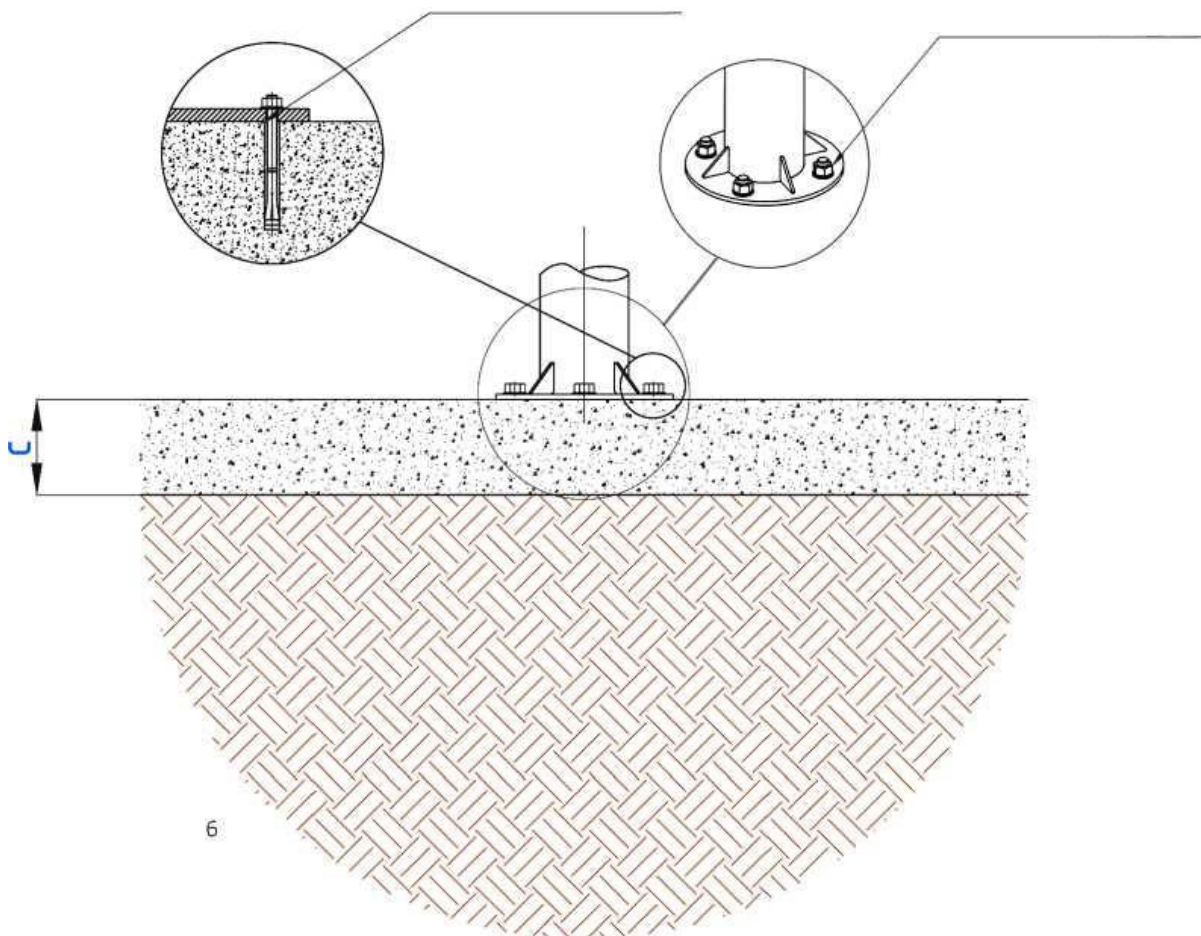
Bei losem Untergrund, wie zum Beispiel einem Sandboden, ist eine häufige Lösung, für jeden Ankerpunkt ein eigenes Fundament anzulegen, auf welches dann die Fußplatte aufgeschraubt wird. Die nötigen Maße dieser sogenannten Punktfundamente hängen stark von der Beschaffenheit des jeweiligen Untergrunds ab. Wir empfehlen, für die Ausbildung der Punktfundamente eine fachkundige Firma, zum Beispiel einen GaLa-Bauer, hinzu zu ziehen.



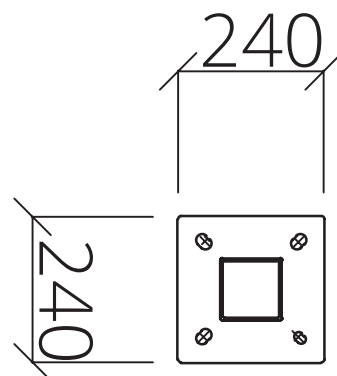
## BODENBEFESTIGUNG

Auf festem Boden - wie Steinboden oder Betonfundament - besteht die Möglichkeit, das Gerät mit den mitgelieferten Ankerbolzen sicher zu befestigen. Der Untergrund muss dafür fest, tragfähig und eben sein sowie in der Waage liegen.

Der Lieferung liegen Ankerbolzen M18x200 bei. Stellen Sie sicher, dass die Bodenplatte eine Schichtdicke von mindestens 250 cm hat.



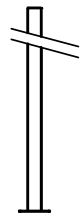
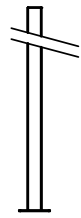


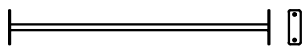
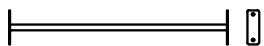
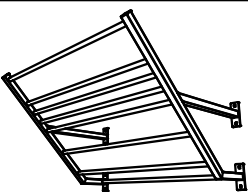
Verankerung Draufsicht





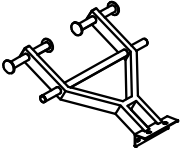
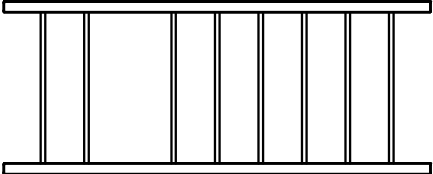

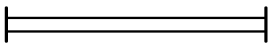
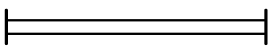
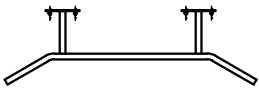
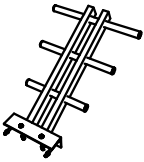
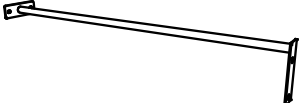
## STÜCKLISTE BAUTEILE

1 VON 4

Name	Bezeichnung	Größe (mm)	Ansicht	Anzahl
<b>Stütz- pfeiler</b>	XS01P	2503 180 180		4
<b>Stütz- pfeiler</b>	XS01P-3000	3003 180 180		1
<b>kurze Parallel- stange</b>	XS04P-A-S	1229 1310 200		1
<b>Parallel- stange</b>	XS04P-A-D	2229 1310 200		2
<b>Reck- stange</b>	XS05-1610	1530 200 70		1
<b>Reck- stange</b>	XS05-1190	1110 200 70		1
<b>Multiklimm- zugstange</b>	XS07	1680 1267 1062		1


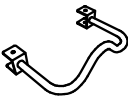
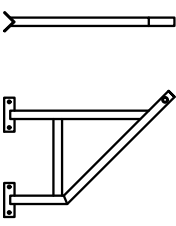
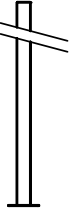
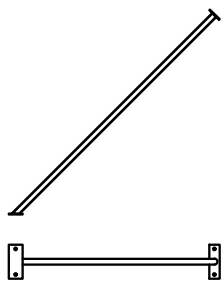
## STÜCKLISTE BAUTEILE

2 VON 4

Name	Bezeichnung	Größe (mm)	Ansicht	Anzahl
<b>Pull Up Bar</b>	XS08	952 796 487		1
<b>Hangel-leiter</b>	XS09	3140 1270 200		1
<b>Sprossen-wand</b>	XS10P	1290 200 3003		1
<b>Träger</b>	XS11-B3	1530 200 80		1
<b>Träger</b>	XS11-M	1530 200 80		1
<b>Klimmzug-stange</b>	XS13	1480 436 80		1
<b>Monkey Bar</b>	XS15	890 630 520		1
<b>Trapez</b>	XS22-1610	1530 200 250		1

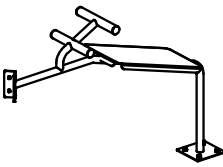

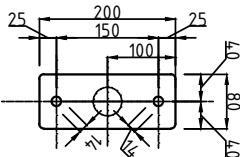

## STÜCKLISTE BAUTEILE

3 VON 4

Name	Bezeichnung	Größe (mm)	Ansicht	Anzahl
Verkürzter Klimmzug	XS32	200 80 5		1
Geschwungener Klimmzug	XS33	450 300 250		1
Aufhängung Boxsack	XS42P	980 700 80		1
Stützpfeiler	XS02P	1503 180 180		1
Geneigte Reckstange	XS03	1234 2004 200		1

## STÜCKLISTE BAUTEILE

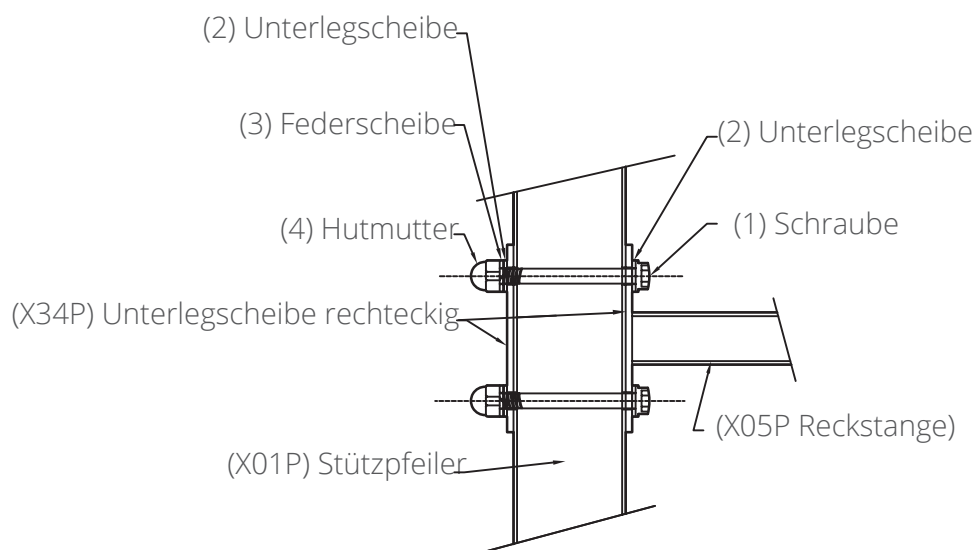
4 VON 4

Name	Bezeichnung	Größe (mm)	Ansicht	Anzahl
<b>Bauch-trainer</b>	XS39	1234 2004 200		1
<b>Human Flag (Poledance Stange)</b>	XS43P	1234 90 3000		1
<b>Unterleg-scheiben</b>	XS34P	200 80 5		32
<b>Unterleg-scheiben</b>	XS35P	70 70 5		15

## STÜCKLISTE BEFESTIGUNGS-MATERIAL

Position	Name	Gewinde	Code	Länge (mm)	Anzahl
1	Schraube	M12	M12-1	110	78
2	Unterlegscheibe Ø 13 Fe CSN 011702		M12-2		156
3	Federscheibe Ø 12,2 Fe CSN 021740		M12-3		78
4	Gewölbte Hutmutter M12 Fe CSN 1431		M12-4		78
5	Ankerbolzen	M14	M14-01	200	46
6	Unterlegscheibe Ø15 Fe CSN 02 1702		M14-2		46
7	Hutmutter M14 Fe CSN 02 1431		M14-3		46

## VERBINDUNG AN STÜTZPFEILERN



## MASSNAHMEN FÜR DIE ERSTE ZEIT NACH INBETRIEBNAHME

Vor der ersten Inbetriebnahme der Calisthenics-Anlage sollten folgende Maßnahmen durchgeführt werden, um die Gerätesicherheit sicherzustellen. In der ersten Zeit danach sollten diese Maßnahmen in kurzen Abständen (mindestens wöchentlich) wiederholt werden:

- Festziehen / Nachziehen aller Befestigungsteile
- Visuelle Kontrolle des Geräts auf sichtbare Beschädigungen, fehlende Teile und andere offensichtliche Gefährdungen (z.B. scharfkantige Stellen oder Verunreinigungen)
- Kontrolle der Bodenoberkante im Bewegungsbereich des Gerätes: Der Bereich muss frei von fremden Gegenständen und eben sein, die Fundamente dürfen nicht freiliegen, der Fallschutzboden darf nicht beschädigt sein, loses Fallschutzmaterial muss die Mindestschichtdicke aufweisen.
- Kontrolle der baulichen Stabilität des Gerätes
- Überprüfen der Funktionalität: Führen Sie die typisch vorgesehenen Übungen selber an dem Gerät aus.

**Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrer Calisthenics Anlage Inox / Timber XL.  
Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung!**