

## Elementbeschreibung

HD-Standard-Anlagen

## Zusatzinformationen

A-150-Large-03



Calisthenics



Parkours



Motorikparks



Rollsportanlagen



Seniorengeräte



Umgebungsgestaltung

# Unsere Kompetenz



## VON SPORTLERN FÜR SPORTLER

Unsere Module entwickeln wir in Kooperation mit Sportlern, Bewegungsexperten und Physiotherapeuten.



## COMMUNITY & BETREUUNG

Unser Service endet nicht beim Kauf – wir fördern die Community und damit Ihre Zielgruppe!

**BARZ** **FLEX**



## QUALITÄT

Wir bieten Ihnen die beste Materialkombination in Verbindung mit höchster Stabilität!



## INDIVIDUALITÄT

Unser Baukastensystem macht unsere Anlagen anpassbar und im Nachhinein erweiterbar.



## ALLES AUS EINER HAND

Kommunikation ist alles! Wir kümmern uns um alle Arbeiten – von der Planung bis zur Eröffnung!

## Large-03

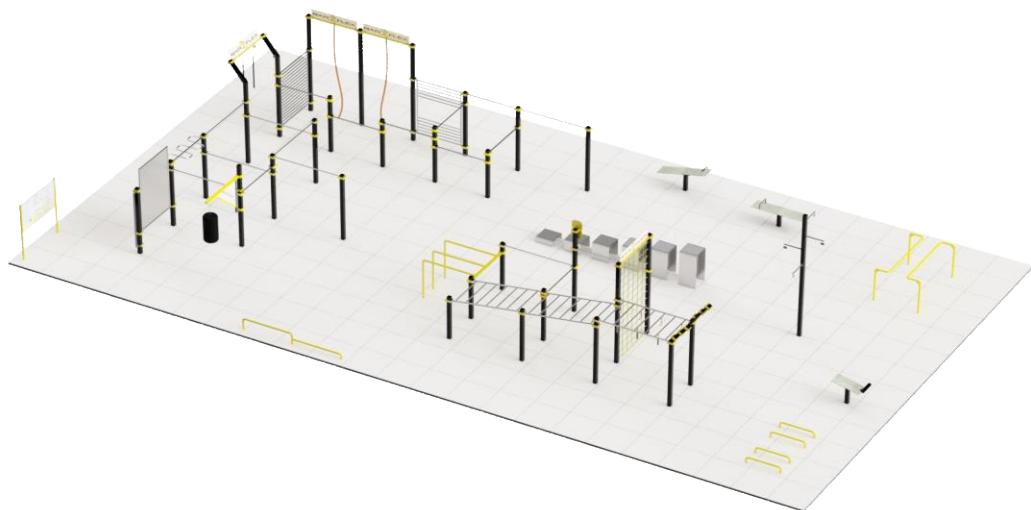
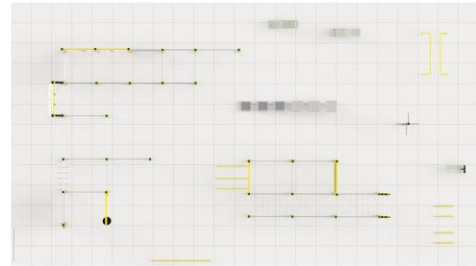
Maße: 23 x 13 m

Maximale Fallhöhe: 2,4m

Abnahme nach: 16630



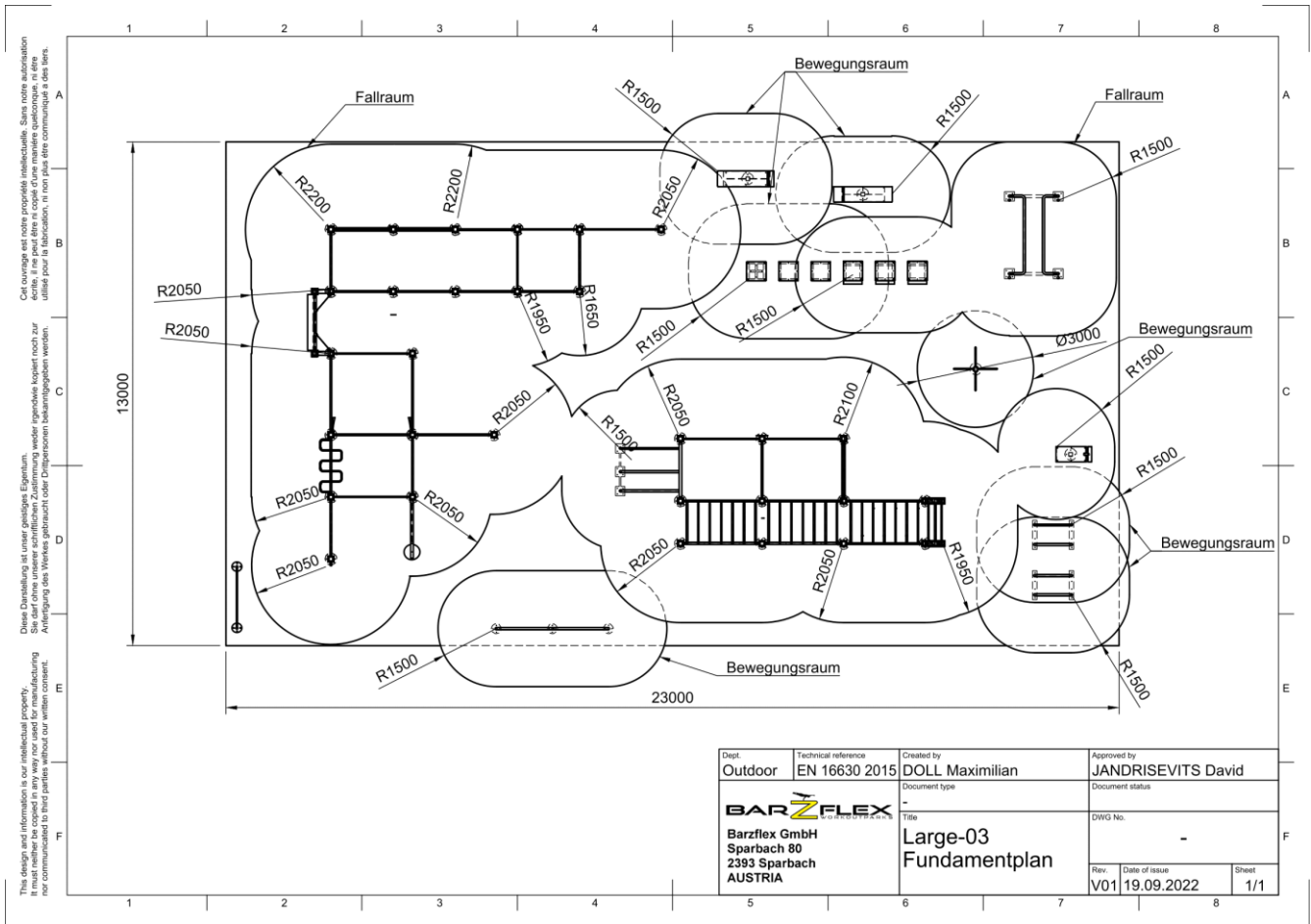
Climbing-Rope-Beschichtet  
Monkey-Bar-Diagonal-Freestyle-Slim  
P-Bars-Inclusion-Beschichtet  
Swedish-Bars-Wide  
THE-RING-Switch-Beschichtet



Barzflex GmbH  
Sparbach 80  
2393 Sparbach  
Austria

UID: ATU70079434  
Firmenbuch: FN 444210a

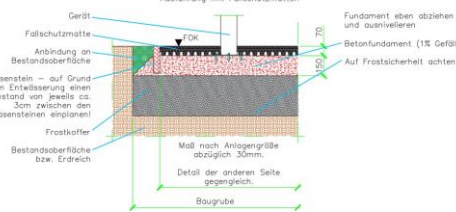
Raiffeisen Regionalbank Mödling  
IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
BIC: RLNWATWWGTD



### FUNDAMENTDETAIL FALLSCHUTZMATTEN AUF BETONFUNDAMENTPLATTE

Fundamentdetails nach ÖNORM EN 16630:2015  
Betongüte: C25/30 XC2 – Bei anstehendem Grundwasser bzw. Tausalzeiwirkung ist gegebenenfalls ist eine höhere Expositionsklasse auszuführen

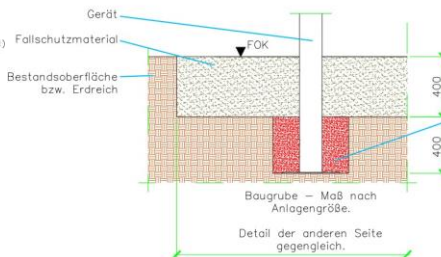
DETAIL  
Fundamentdetail – Steher gedübelt auf Fundamentplatte  
Ausführung mit Fallschutzmatten



### FUNDAMENTDETAIL LOSES FÜLLMATERIAL, GERÄTE EIBETONIERT

Fundamentdetails nach ÖNORM EN 16630:2015  
Betongüte: C25/30 XC2 – Bei anstehendem Grundwasser bzw. Tausalzeiwirkung ist gegebenenfalls ist eine höhere Expositionsklasse auszuführen

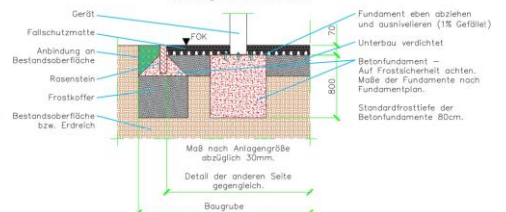
DETAIL  
Fundamentdetail – Steher einbetoniert, Ausführung mit losem Füllmaterial.



### FUNDAMENTDETAIL FALLSCHUTZMATTEN AUF STREIFENFUNDAMENTEN

Fundamentdetails nach ÖNORM EN 16630:2015  
Betongüte: C25/30 XC2 – Bei anstehendem Grundwasser bzw. Tausalzeiwirkung ist gegebenenfalls ist eine höhere Expositionsklasse auszuführen

DETAIL  
Fundamentdetail – Steher gedübelt auf Streifenfundamenten  
Ausführung mit Fallschutzmatten



1 x Stück

## Climbing-Net-Beschichtet



### Beschreibung

Das Netz, bestehend aus einem witterungsbeständigen, elastischen Material, wird seitlich und oben mit Schäkeln an Laschen, die an den Stehern und dem Kopfteil geschweißt sind, befestigt.

Die beiden Steher in massivbauweise haben eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm. Die Steher sind schlagfest farblich nach RAL 9005 matt pulverbeschichtet

Die Befestigung des Elementes erfolgt durch ein Stahlschellenkranzsystem, das mit acht M8x40 Imbusschrauben verschraubt wird.

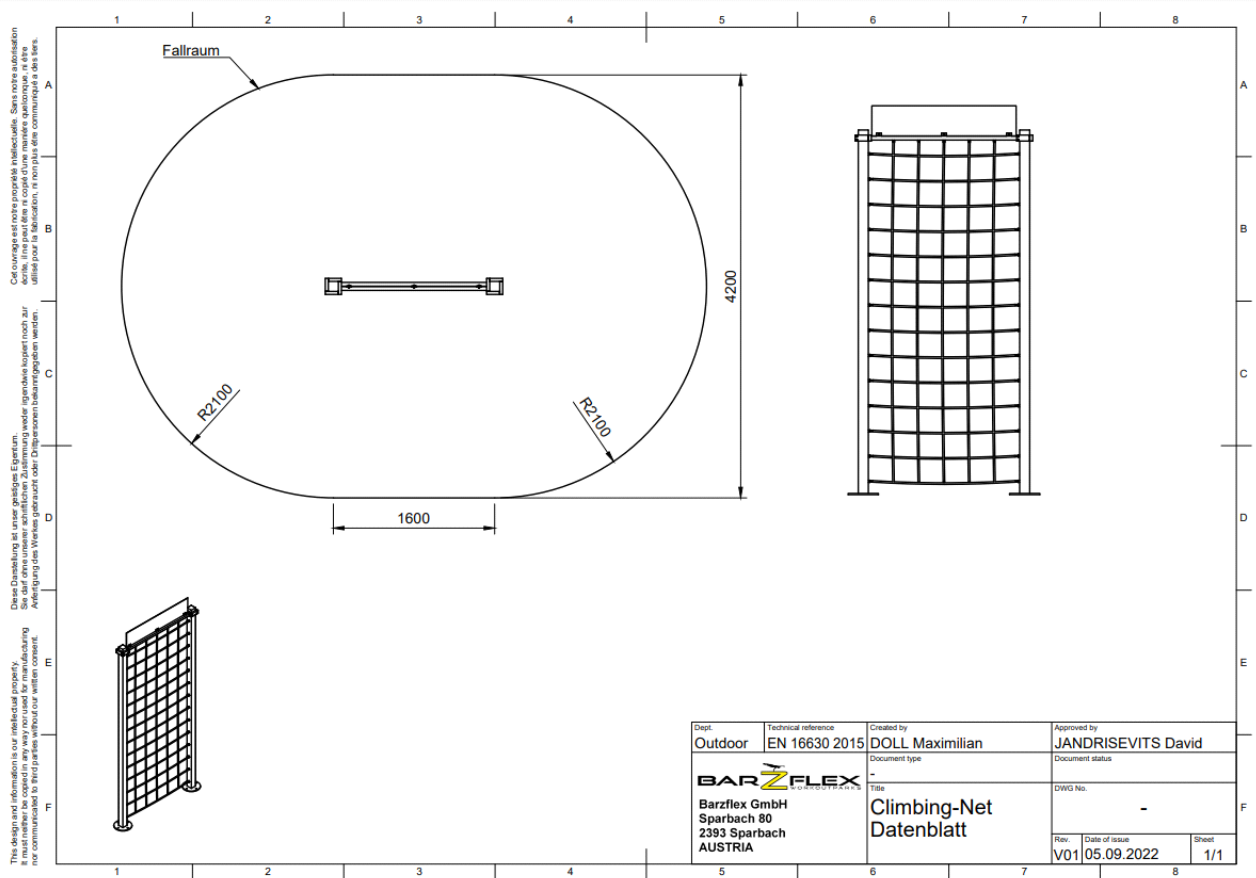
Die Schellen aus Stahl werden CNC-gefräst und schlagfest farblich nach RAL 1018 pulverbeschichtet

Das Kopfstück besteht aus einem Formrohr aus Edelstahl 1.4301 mit den Maßen 80x40x5mm. Das Formrohr ist an beiden Schellen mit der Vorder- und Rückseite der Schelle verschweißt.

Das Schild mit dem Barzflex-Logo ist aus Aluminium gefertigt.

Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.





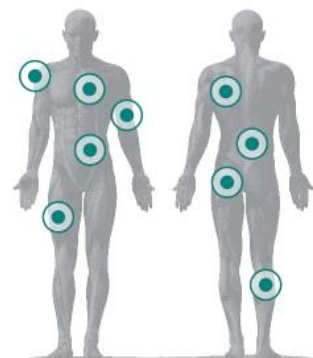
## ÜBUNGSBEISPIEL: Netzklettern

Das Netz mit beiden Händen fassen. Durch Weitergreifen mit den Händen und Weitersteigen mit den Füßen den Körper aufwärts bewegen. Beim Abwärtsklettern diese Bewegungen rückwärts wiederholen.

### FITNESSLEVEL



Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen



Auf sicheren und kontrollierten Tritt achten!

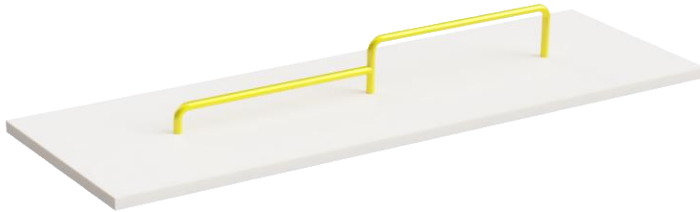
Barzflex GmbH  
 Sparbach 80  
 2393 Sparbach  
 Austria

UID: ATU70079434  
 Firmenbuch: FN 444210a

Raiffeisen Regionalbank Mödling  
 IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
 BIC: RLNWATWWGTD

1 x Stück

## Floor-Bar-Double-400-200-Beschichtet



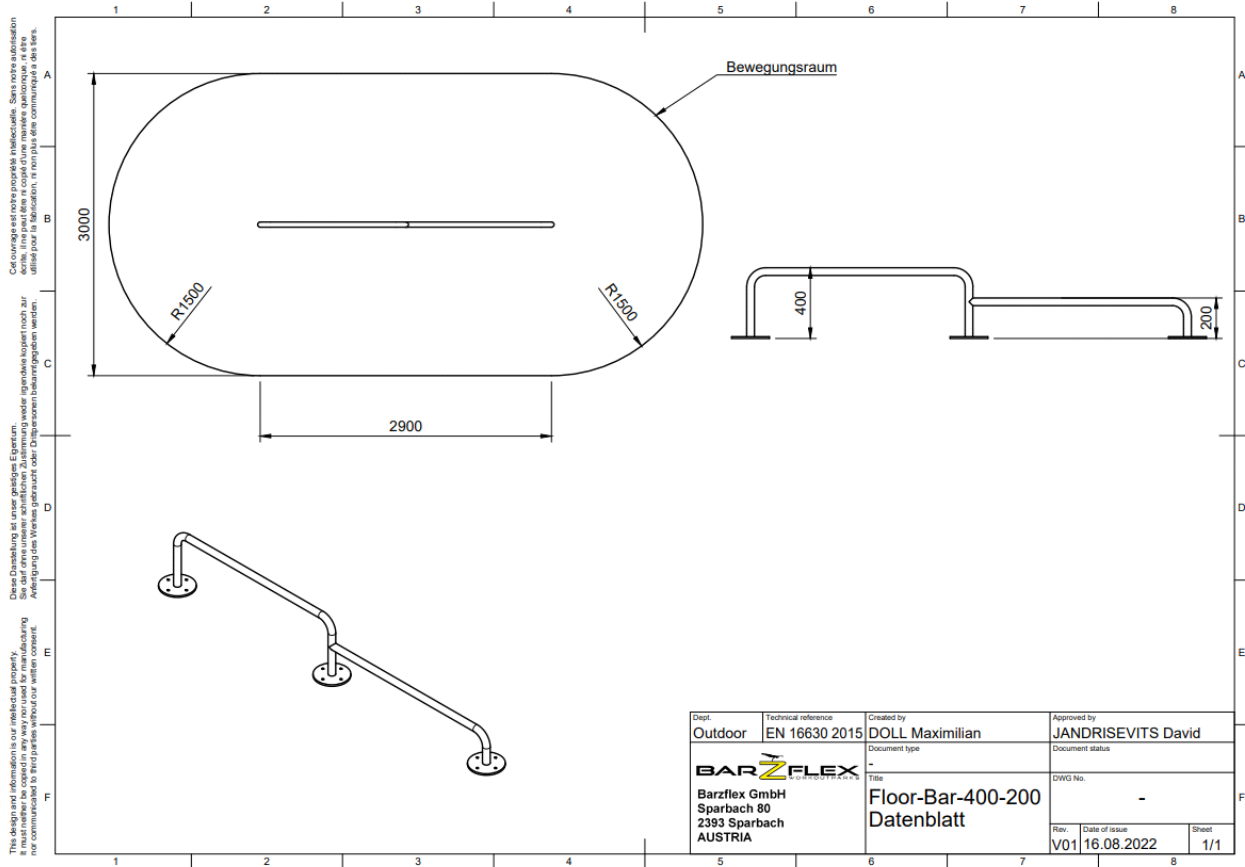
### Beschreibung

Die Floor-Bar-Double-400-200 in massivbauweise besteht aus zwei gebogenen Stahlrohren mit einem Durchmesser von 51mm und einer Wandstärke von 5mm.

Die beiden Rohre mit einer Höhe von 400mm und 200mm sind miteinander und mit drei Bodenplatte mit einer Stärke von 12mm verschweißt.

Das Element ist korrosionsbeständig und schlagfest farblich nach RAL1018 beschichtet.

Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.

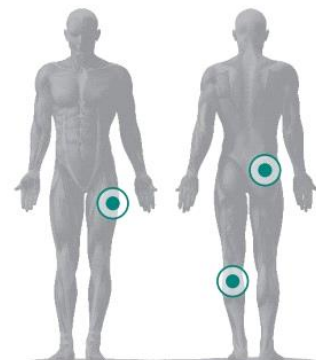
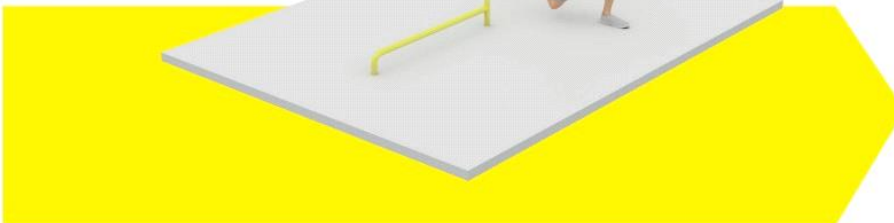


## ÜBUNGSBEISPIEL: Ausfallschritt

Der Rist eines Beines wird auf den Holm abgelegt. Das vordere Bein wird langsam gebeugt bis das Knie des abgelegten Beines kurz vor der Berührung des Bodens steht. Kurzes Innehalten in der Position und durch kraftvolles Hochdrücken in Startposition zurückkehren.

Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen

FITNESSLEVEL



**!** Ganzheitliche Spannung im Körper halten, auf geraden Rücken achten, Intensität und Tiefe der Beuge an das jeweilige Leistungsniveau anpassen!

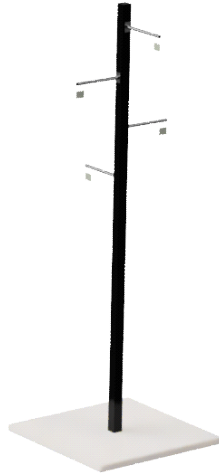
Barzflex GmbH  
Sparbach 80  
2393 Sparbach  
Austria

UID: ATU70079434  
Firmenbuch: FN 444210a

Raiffeisen Regionalbank Mödling  
IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
BIC: RLNWATWWGTD



1 x Stück  
**Jumping-Tower**



### Beschreibung

Das Modul Hochsprungturm besteht aus vier Rohren aus Edelstahl 1.4301 mit einem Durchmesser von 33,7mm und einer Wandstärke von 3mm.

Das erste Rohr ist auf einer Höhe von 2500mm mittels eines an dem Rohr angeschweißten Flansches aus Edelstahl 1.4301 an dem Steher mit vier M8 Schrauben befestigt.

Die weiteren Rohre sind jeweils mit einem Abstand von 500mm angeordnet.

An den Rohren ist an dem vorderen Ende eine rechteckige Platte aus HPL-Verbundstoff mit den Abmessungen von 50x50mm und einer Wandstärke von 6mm mittels einer Kette befestigt.

Der Steher in massivbauweise hat eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm. Das Formrohr wird an der Unterseite mittig an eine 12mm dicke Stahlplatte mit einem Durchmesser von 300mm rundherum angeschweißt.

Der Steher wird aus Baustrahl S235 gefertigt und um Korrosion zu vermeiden, wird der Steher schlagfest beschichtet. Bei der Beschichtung handelt es sich um eine Pulverbeschichtung die standardmäßig nach RAL 9005 matt durchgeführt wird.

Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



**Barzflex GmbH**  
Sparbach 80  
2393 Sparbach  
Austria

**UID:** ATU70079434  
**Firmenbuch:** FN 444210a

**Raiffeisen Regionalbank Mödling**  
**IBAN:** AT70 3225 0000 0152 7845  
**BIC:** RLNWATWWGTD

1 x Stück

## Hyper-Extention-Station-Beschichtet



### Beschreibung

Das Modul Hyper-Extention in massivbauweise besteht aus einer vollflächig witterungsbeständigen Verbundplatte mit Anti-rutsch-Struktur, sowie einem Steher mit einer im 15° Winkel aufgeschweißten Platte aus Stahl mit einer Stärke von 5mm.

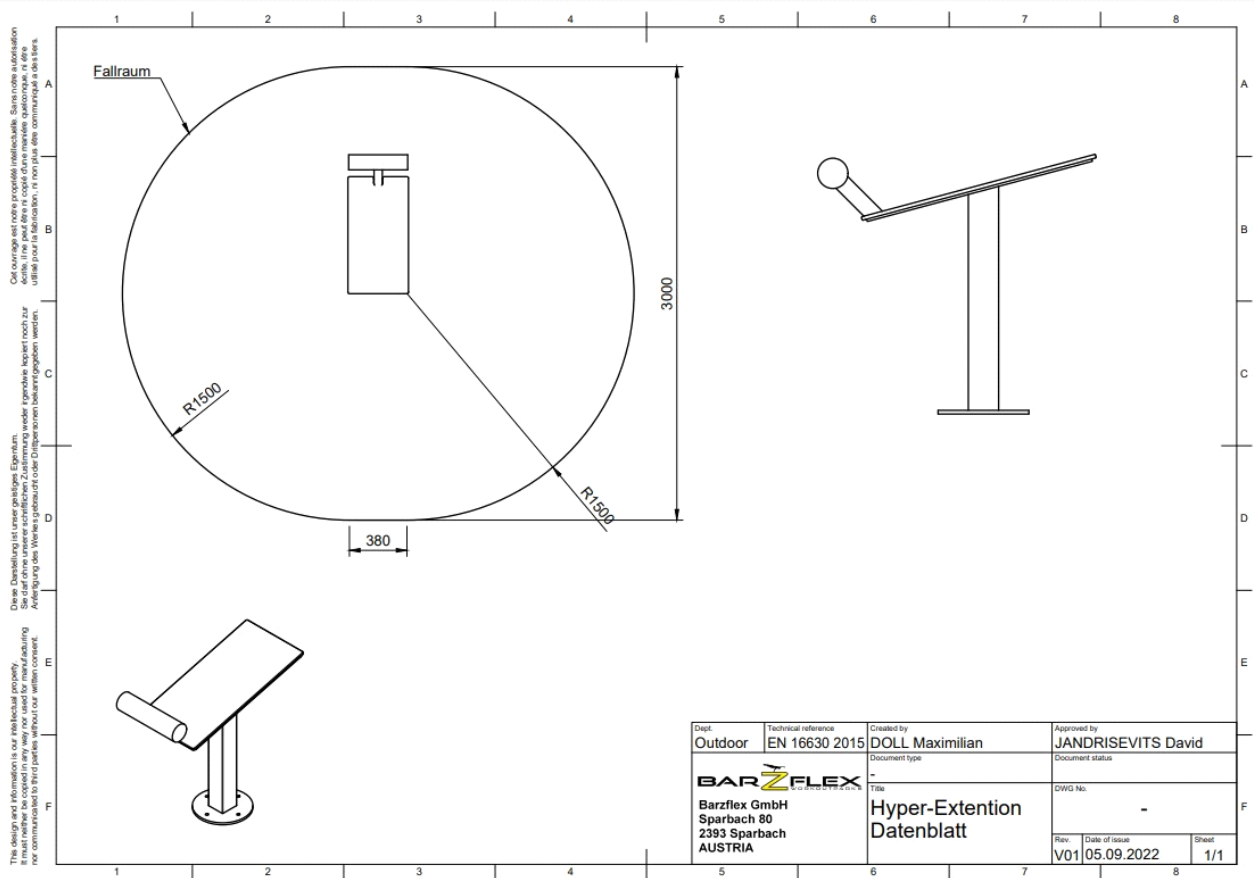
Am Ende befindet sich ein Zylinder mit einem Durchmesser von 100mm für die Beine.

Die Verbundplatte wird an der Unterseite mit der Stahlplatte über Rampamuffen mit sechs M8 Schrauben verschraubt.

Der Steher in massivbauweise hat eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm.

Der Steher, die Platte und der Zylinder sind schlagfest farblich nach RAL 9005 matt pulverbeschichtet

Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



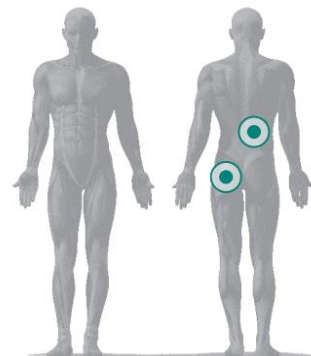
## ÜBUNGSBEISPIEL: Rückenstrecken

Den Körper mit dem Bauch nach unten auf die Liegefläche des Geräts legen. Beide Beine unter der Rolle einfädeln. Nun den Oberkörper nach unten absenken und mit Hilfe der unteren Rückenmuskulatur wieder in die Startposition zurückkehren.

Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen

### FITNESSLEVEL

- 1 2 3 4



Mit Bedacht und Kontrolle ausführen, ruckartiges Überstrecken der Wirbelsäule vermeiden!

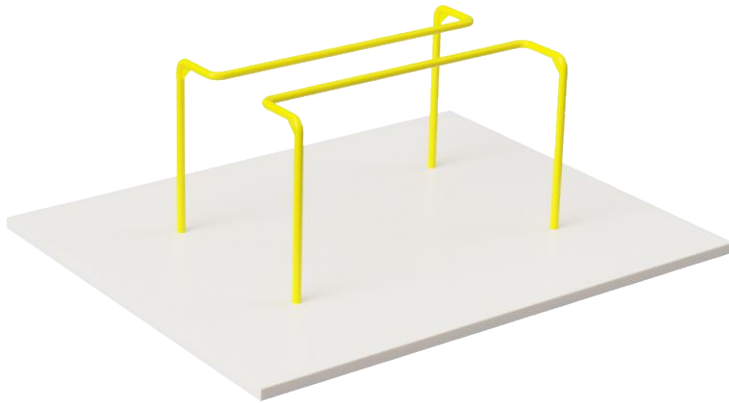
Barzflex GmbH  
 Sparbach 80  
 2393 Sparbach  
 Austria

UID: ATU70079434  
 Firmenbuch: FN 444210a

Raiffeisen Regionalbank Mödling  
 IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
 BIC: RLNWATWWGTD

1 x Stück

## P-Bars-Inclusion-Beschichtet



### Beschreibung

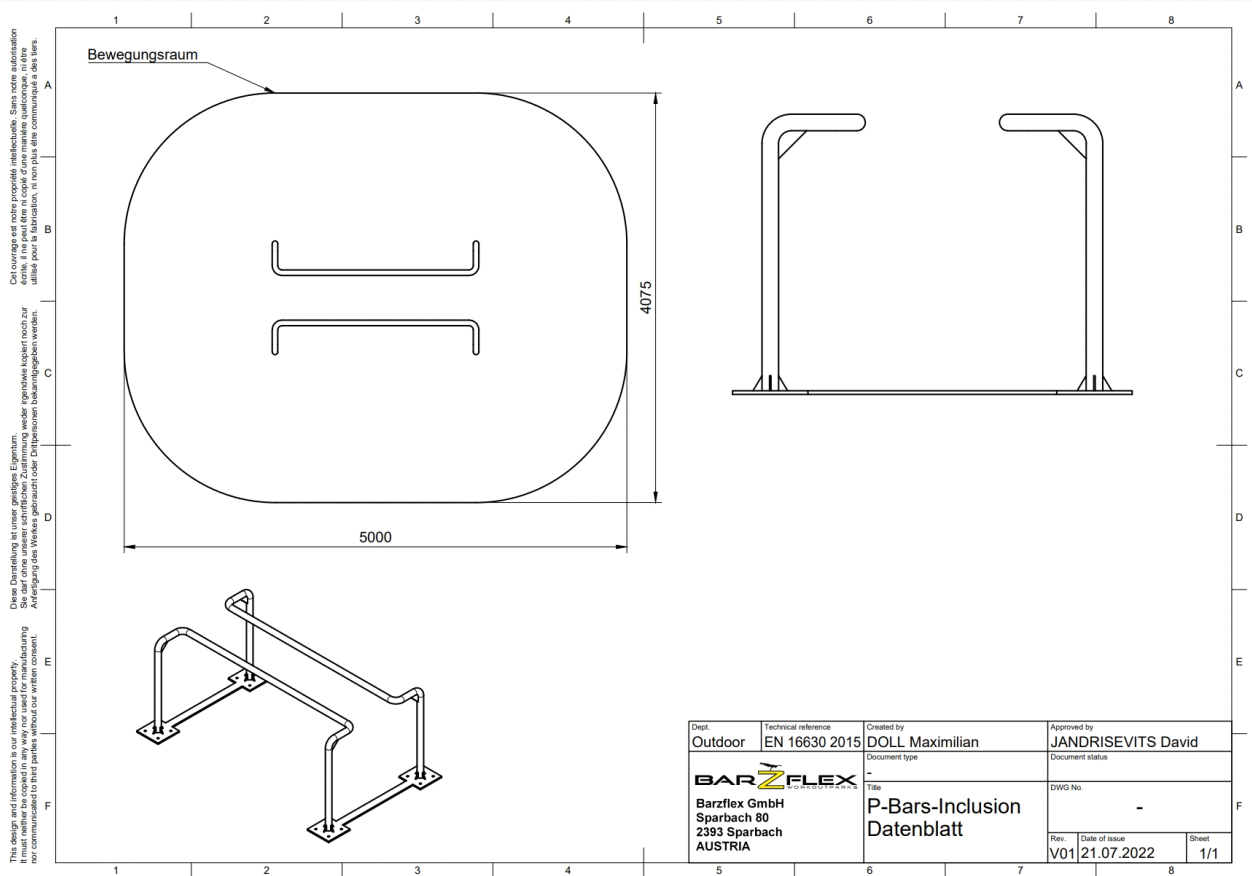
Das Modul P-Bars-Inclusion aus massivbauweise besteht aus zwei mehrfachgebogenen Rohren aus Baustahl mit einem Durchmesser von 51mm und einer Wandstärke von 5mm.

Die Rohre sind im oberen Bereich so gebogen, dass ein Abstand von 500mm entsteht, der für ein optimales Ausführen der Übungen notwendig ist, der untere Bereich des Barrens ist so gebogen, dass ein Abstand von 1200mm entsteht, um die Zugänglichkeit für Rollstühle zu gewährleisten.

Element korrosionsbeständig und schlagfest farblich nach RAL1018 beschichtet.

Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



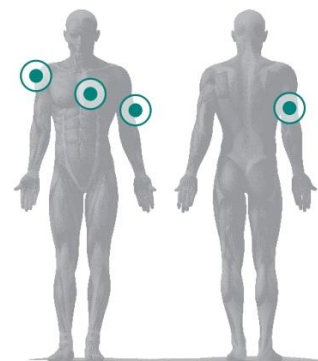


## ÜBUNGSBEISPIEL: Barrenstütz

Balken mit zueinander gerichteten Handflächen fassen, Arme leicht gebeugt lassen. Absenkung des Körpers durch Beugung im Ellbogengelenk und kurzes Innehalten in der Position. Durch kraftvolles Hochdrücken in Startposition zurückkehren.

Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen

### FITNESSLEVEL



Auf Spannung im Oberkörper achten, volle Bewegungsamplitude nutzen, Ellbogen nicht überstrecken!

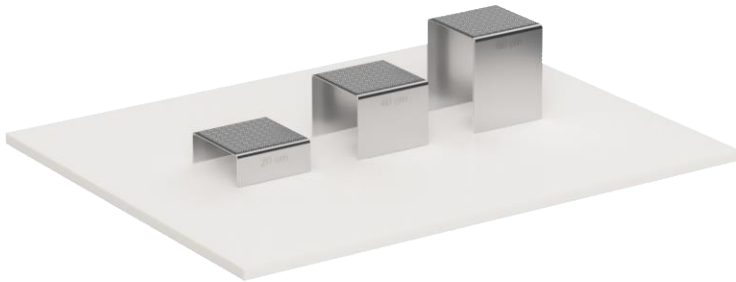
Barzflex GmbH  
Sparbach 80  
2393 Sparbach  
Austria

UID: ATU70079434  
Firmenbuch: FN 444210a

Raiffeisen Regionalbank Mödling  
IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
BIC: RLNWATWWGTD

1 x Stück

## Jump-Box-Set-Low-Niro-Fallschutz



### Beschreibung

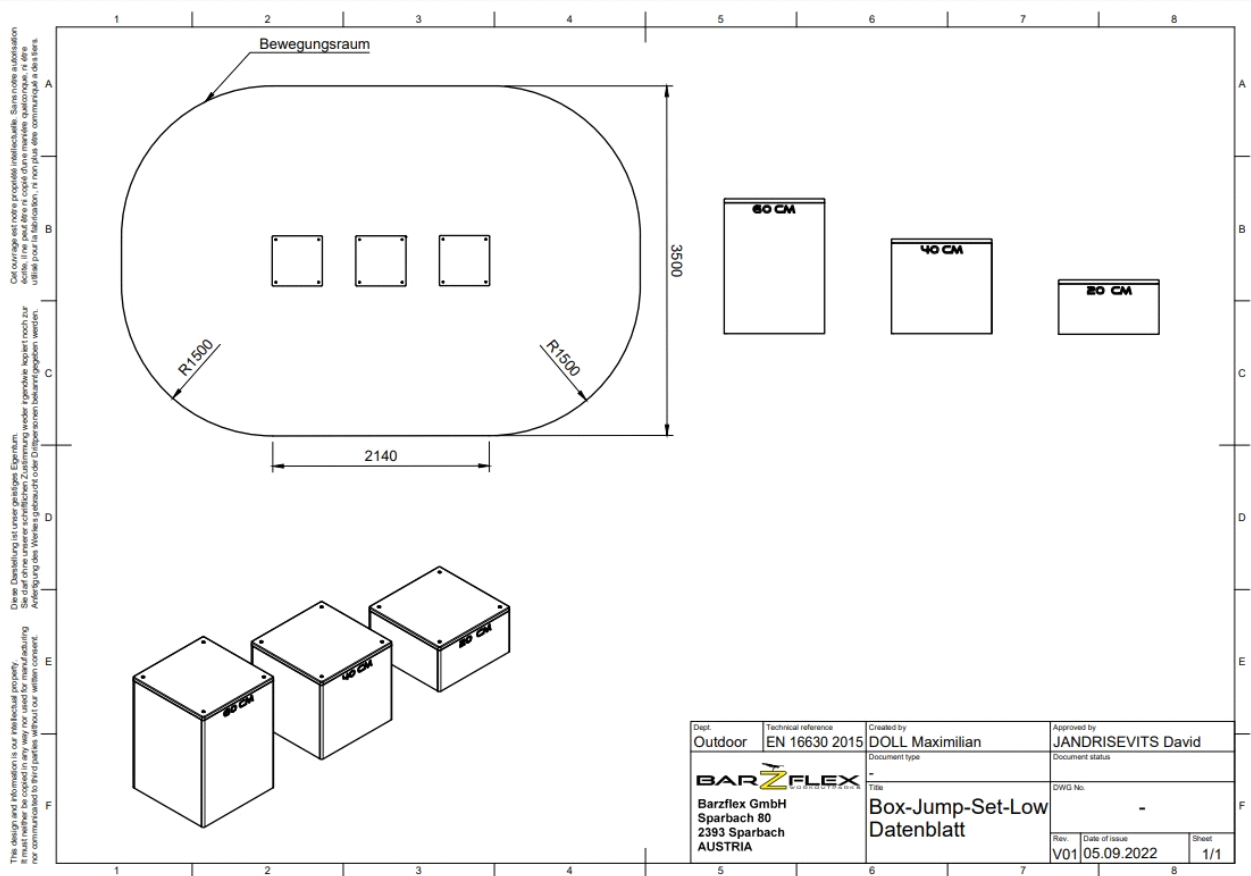
Das Modul Jump-Box-High-Niro besteht aus einem Set aus drei einzelnen Jump-Boxen.

Jede einzelne Jump-Box ist aus einer 8mm dicken Platte aus Edelstahl 1.4301, welche zwei mal gebogen ist. An die Innenseite der gegogenen Platte ist ein 100x100x5mm Formrohr aus Edelstahl 1.4301 rundherum angeschweißt.

Am andern Ende des Formrohres ist eine 400x180x12mm dicke Platte aus Edelstahl 1.4301 angeschweißt, welche als Fußplatte fungiert.

An der Oberseite der Jump-Boxen ist ein 5mm dickes Tränenblech aus Edelstahl als Rutschschutz mit vier M5x20mm Senkschrauben angeschraubt.

Die einzelnen Höhen der Jump-Boxen betragen 20cm, 40cm und 60cm. Die jeweilige Höhenangabe ist an der Vorderseite der Jump-Boxen mittels Sandstrahler eingekerbt.

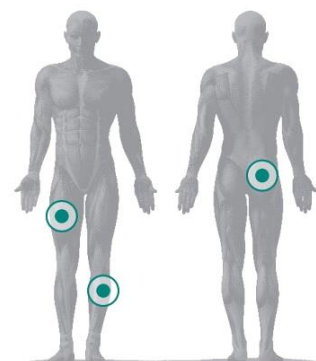


## ÜBUNGSBEISPIEL: Step up

Mit einem Fuß auf die Oberfläche der Box steigen. Anschließend mit einer kontrollierten Aufwärtsbewegung mit Hilfe der Beinmuskulatur das andere Bein ebenfalls nach oben bringen. Dann ein Bein wieder zurück auf den Boden bringen.

Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen

FITNESSLEVEL



Körperspannung halten,  
auf sicheren und kontrollierten Tritt achten!

Barzflex GmbH  
Sparbach 80  
2393 Sparbach  
Austria

UID: ATU70079434  
Firmenbuch: FN 444210a

Raiffeisen Regionalbank Mödling  
IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
BIC: RLNWATWWGTD

1 x Stück

## Jump-Box-Set-High-Niro-Fallschutz



### Beschreibung

Das Modul Jump-Box-Set-High-Niro besteht aus einem Set aus drei einzelnen Jump-Boxen.

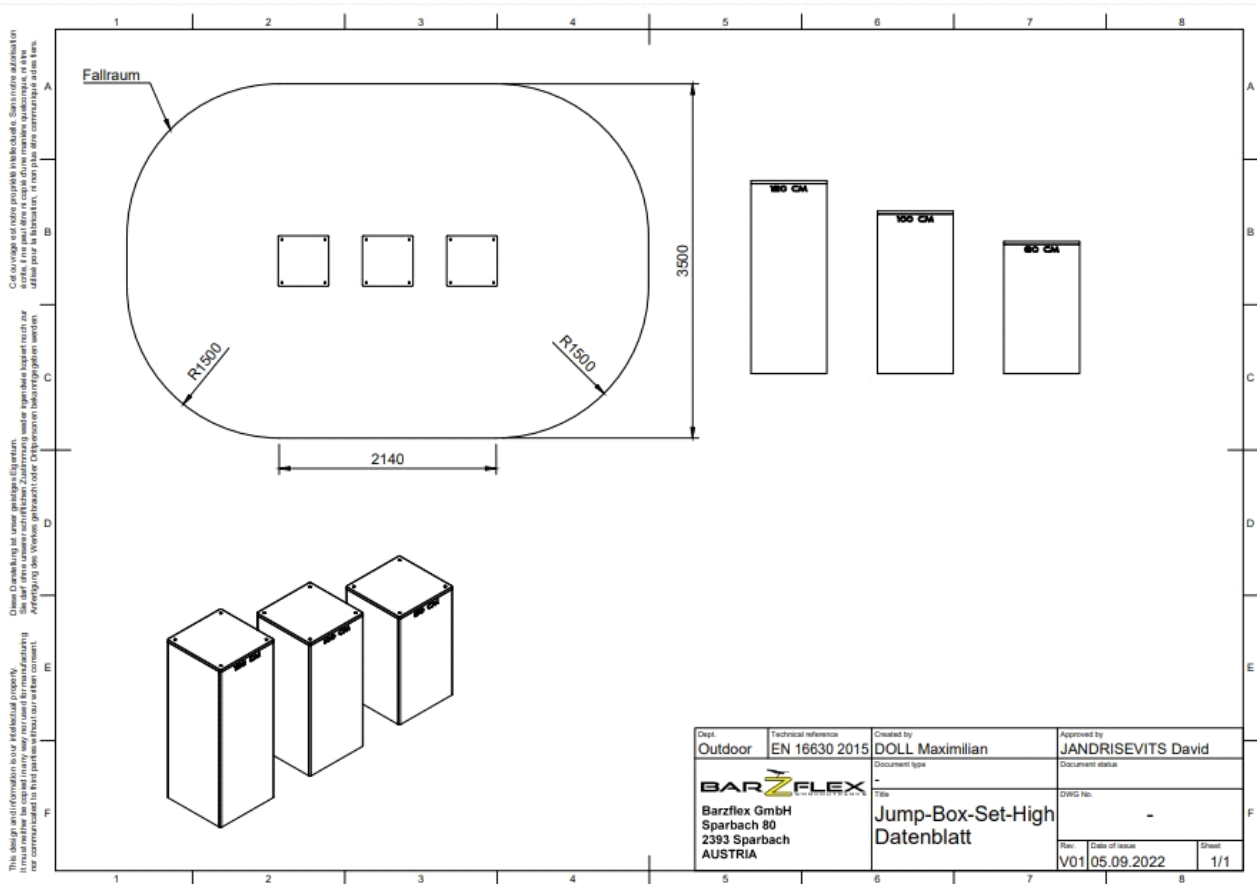
Jede einzelne Jump-Box besteht aus einer 8mm dicken Platte aus Edelstahl 1.4301, welche zwei mal gebogen ist. An die Innenseite der gebogenen Platte ist ein 100x100x5mm Formrohr aus Edelstahl 1.4301 rundherum angeschweißt.

Am andern Ende des Formrohres ist eine 300mm dicke Platte aus Edelstahl 1.4301 angeschweißt, welche als Fußplatte fungiert.

Am unteren Ende des gebogenen Bleches sind an beiden Seiten jeweils ein Rohr mit einem Durchmesser von 33,7mm und einer Wandstärke von 3mm mit dem Blech und dem Formrohr verschweißt, um mehr Stabilität zu gewährleisten.

An der Oberseite der Jump-Boxen ist ein 5mm dickes Tränenblech aus Edelstahl als Rutschschutz mit vier M5x20mm Senkschrauben angeschraubt.

Die einzelnen Höhen der Jump-Boxen betragen 80cm, 100cm und 120cm. Die jeweilige Höhenangabe ist an der Vorderseite der Jump-Boxen mittels Sandstrahler eingekerbt.



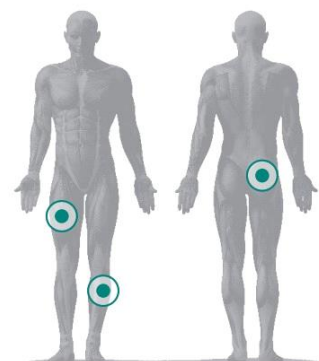
## ÜBUNGSBEISPIEL: Step up

Mit einem Fuß auf die Oberfläche der Box steigen. Anschließend mit einer kontrollierten Aufwärtsbewegung mit Hilfe der Beinmuskulatur das andere Bein ebenfalls nach oben bringen. Dann ein Bein wieder zurück auf den Boden bringen.

Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen

### FITNESSLEVEL

1 2 3 4



⚠️ Körperspannung halten,  
auf sicheren und kontrollierten Tritt achten!

Barzflex GmbH  
Sparbach 80  
2393 Sparbach  
Austria

UID: ATU70079434  
Firmenbuch: FN 444210a

Raiffeisen Regionalbank Mödling  
IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
BIC: RLNWATWWGTD



1 x Stück

## Work-Out-Bench-Abs-Beschichtet



### Beschreibung

Die Work-Out-Bench-Abs in massivbauweise bestehend aus einer vollflächig witterungsbeständigen Verbundplatte mit Anti-rutsch-Struktur, sowie einem Steher mit einer im 15° Winkel aufgeschweißten Platte aus Baustahl mit einer Stärke von 5mm.

Um die Festigkeit zu erhöhen sind zwei Stahlstreben mit jeweils einer Stärke von 5mm mit Steher und Stahlplatte verschweißt.

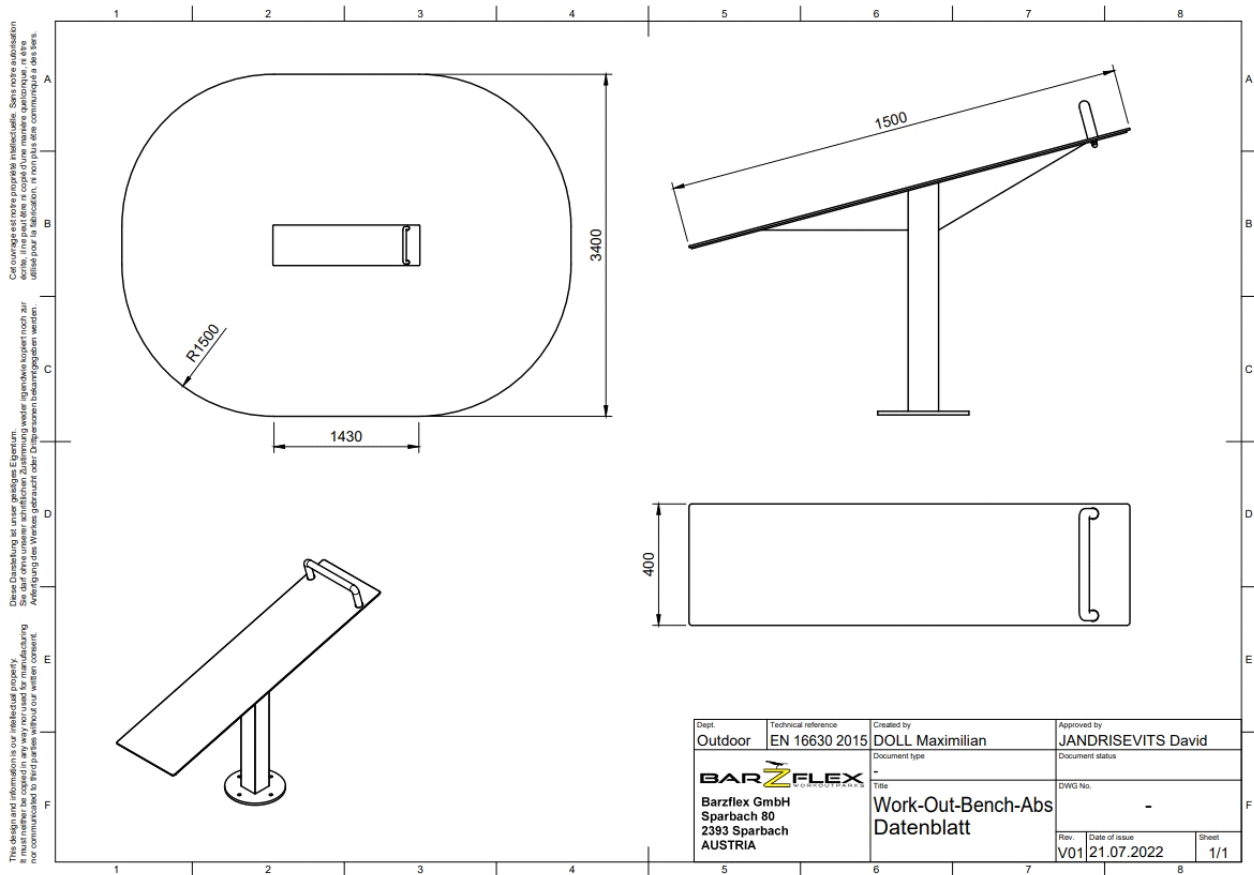
Der Haltegriff am Kopfende bestehend aus einem Edelstahlrohr, das jeweils an den Enden gebogen ist. Der Griff wird mit zwei Hutmuttern mit der Work-Out-Bench verschraubt.

Die Verbundplatte wird an der Unterseite mit der Platte der Bench mittels Schrauben an den Steher angeschraubt.

Der Steher in massivbauweise hat eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm.

Der Steher, die Platte und der Zylinder sind schlagfest farblich nach RAL 9005 matt pulverbeschichtet

Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



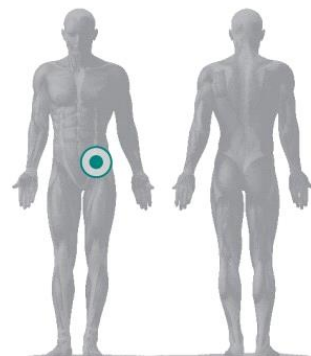
## ÜBUNGSBEISPIEL: Knieheben

Den Griff der Workout Bench mit beiden Händen fassen und mit durchgestreckten Armen die Position halten. Beine gebeugt hochheben, sodass im Hüftgelenk ein Winkel von etwa 90° entsteht. Die Beine werden wieder langsam in die Ausgangsposition abgesenkt.

Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen

### FITNESSLEVEL

1 2 3 4



**!** Auf Körperspannung achten, kontrolliertes Auf- und Abbewegen der Beine, schwingvolles Hochheben vermeiden!

Barzflex GmbH  
 Sparbach 80  
 2393 Sparbach  
 Austria

UID: ATU70079434  
 Firmenbuch: FN 444210a

Raiffeisen Regionalbank Mödling  
 IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
 BIC: RLNWATWWGTD

1 x Stück

## Workout-Bench-Straight-Beschichtet



### Beschreibung

Die Work-Out-Bench-Straight in Massivbauweise bestehend aus einer Vollflächig witterungsbeständigen Verbundplatte mit Anti-rutsch Struktur, sowie einem Steher mit eine aufgeschweißten Platte aus Stahl mit einer Stärke von 5mm.

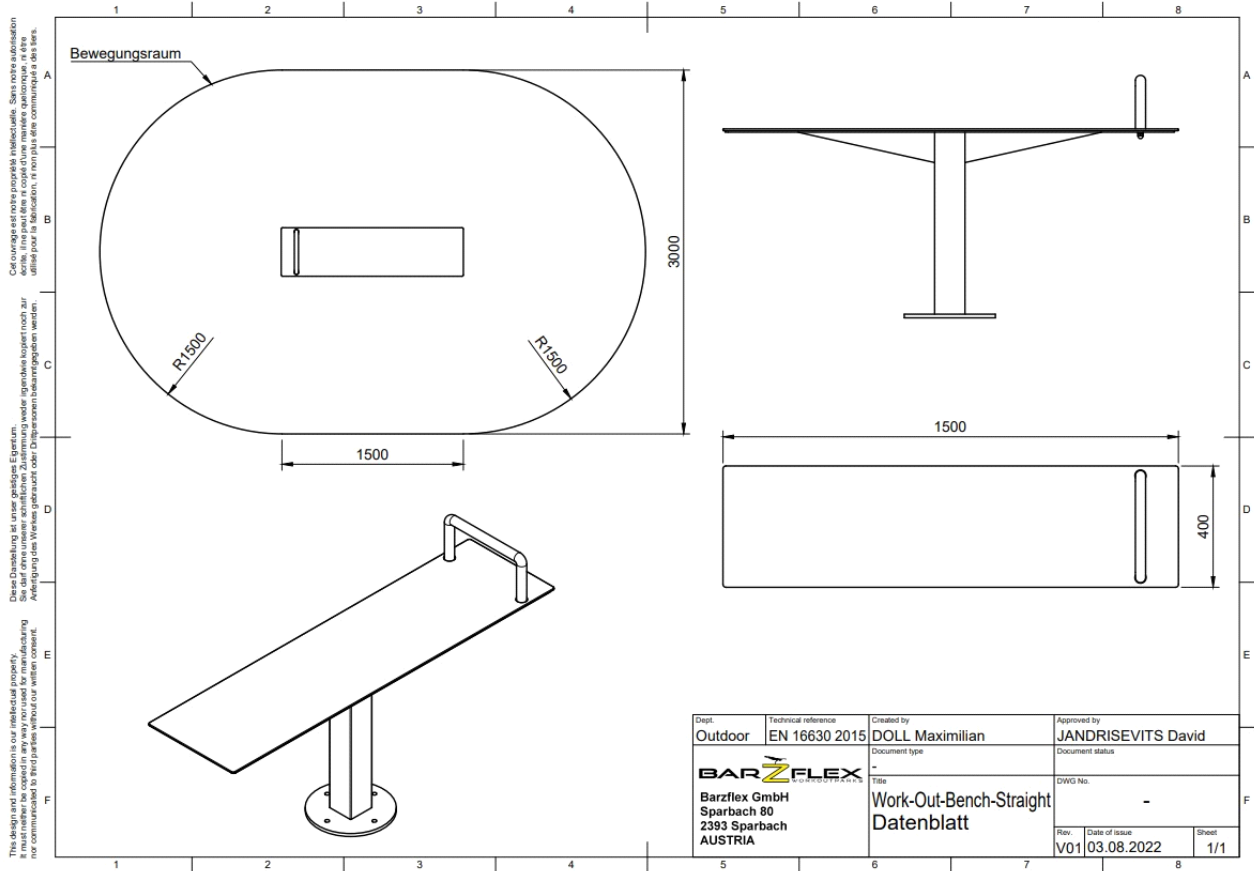
Um die Festigkeit zu erhöhen sind zwei Stahlstreben mit jeweils einer Stärke von 5mm mit Steher und Stahlplatte verschweißt.

Der Haltegriff am Kopfende bestehend aus einem Edelstahlrohr, das jeweils an den Enden gebogen ist. Der Griff wird mit zwei Hutmuttern mit der Work-Out-Bench verschraubt.

Die Verbundplatte wird an der Unterseite mit der Stahlplatte über Rampamuffen mit sechs M8 Schrauben verschraubt.

Der Steher in massivbauweise hat eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm.  
Der Steher ist schlagfest farblich nach RAL 9005 matt pulverbeschichtet

Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



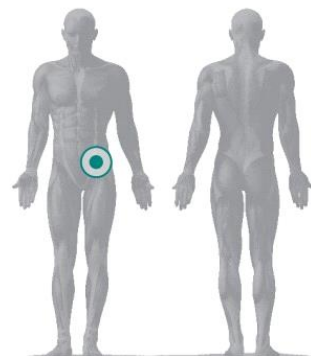
## ÜBUNGSBEISPIEL: Knieheben

Den Griff der Workout Bench mit beiden Händen fassen und mit durchgestreckten Armen die Position halten. Beine gebeugt hochheben, sodass im Hüftgelenk ein Winkel von etwa 90° entsteht. Die Beine werden wieder langsam in die Ausgangsposition abgesenkt.

Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen

### FITNESSLEVEL

1 2 3 4



⚠ Auf Körperspannung achten, kontrolliertes Auf- und Abbewegen der Beine, schwingvolles Hochheben vermeiden!

Barzflex GmbH  
Sparbach 80  
2393 Sparbach  
Austria

UID: ATU70079434  
Firmenbuch: FN 444210a

Raiffeisen Regionalbank Mödling  
IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
BIC: RLNWATWWGTD

1 x Stück  
**Pull-Up-Ladder-Wide**



### Beschreibung

Die Pull-Up-Ladder besteht aus vier Pull-Up-Bars aus Edle Stahl mit einem Durchmesser von 33,7mm und einer Wandstärke von 3,2mm.

Die Pull-Up-Bars sind an der Vorder- und der Rückseite mit den Schellen verschweißt.

Die Pull-Up-Bars werden in einem Abstand von 250mm angeordnet.

Die Steher in massivbauweise haben eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm.

Die Steher sind schlagfest farblich nach RAL 9005 matt pulverbeschichtet

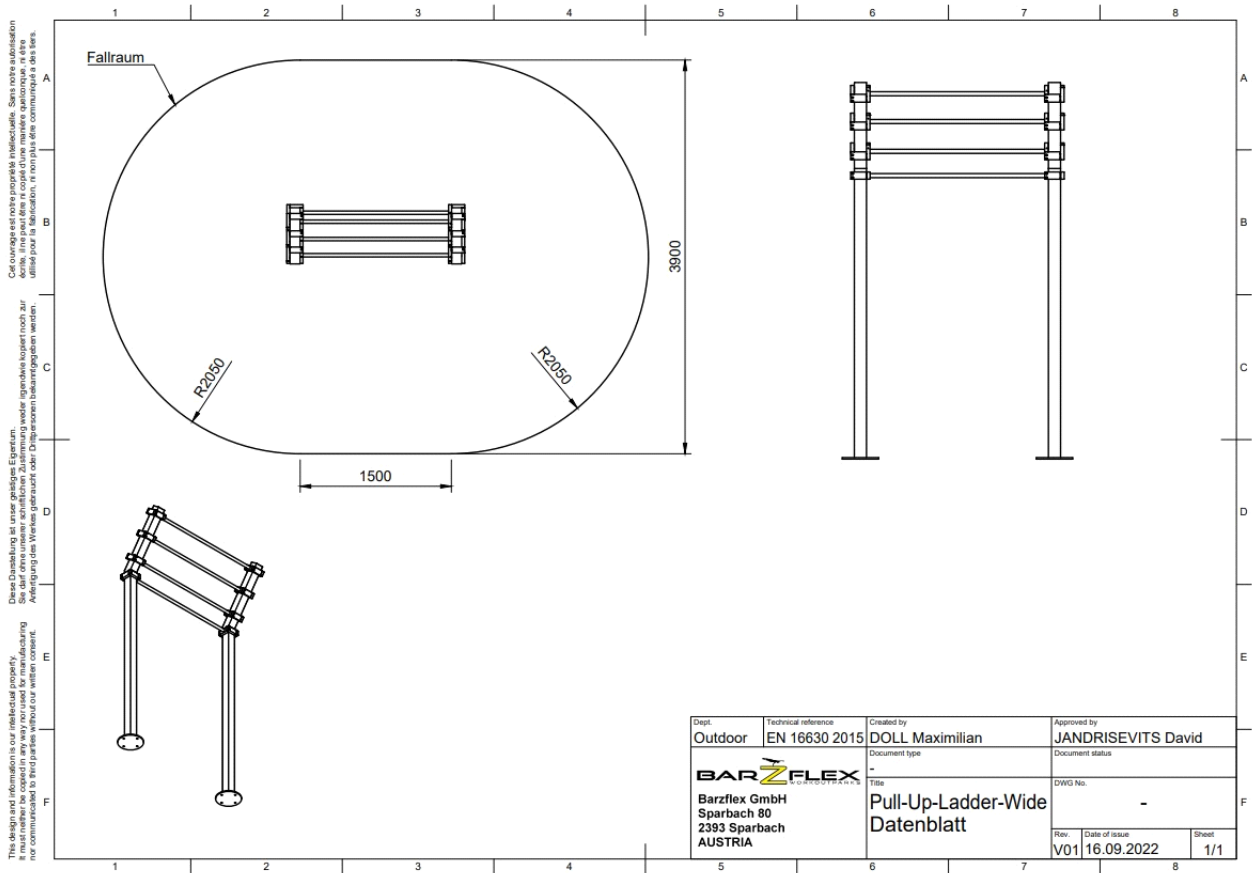
Steher im oberen Bereich in einem Winkel von 145° nach vorne geknickt, um mehr Übungsfreiheit zu garantieren.

Die Befestigung des Elementes erfolgt durch ein Stahlschellenkranzsystem, das mit acht M8x40 Imbusschrauben verschraubt wird.

Die Schellen aus Stahl werden CNC gefräst und schlagfest farblich nach RAL 1018 glänzend pulverbeschichtet.

Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.

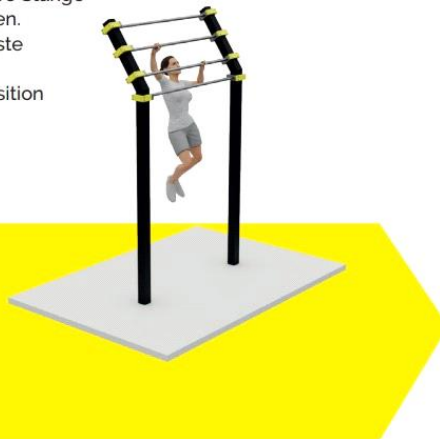




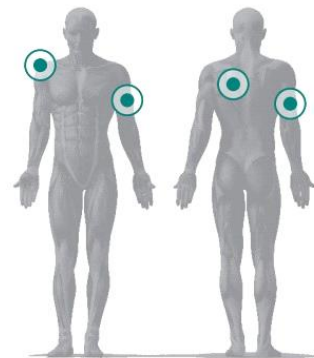
## ÜBUNGSBEISPIEL: Hangeln

Die Stange über Kopf etwas mehr als schulterbreit greifen. Mit Hilfe der Rücken- und Armmuskulatur die obere Stange mit einer Hand fassen. Die andere Hand nachsetzen. Danach wieder mit Hilfe der Muskelkraft die höchste Stange fassen und die andere Hand nachziehen. Danach das Ganze abwärts bis man in die Startposition zurückkehrt.

### FITNESSLEVEL



Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen



Mit Bedacht und Kontrolle ausführen; bei frühzeitigem Kraftverlust rechtzeitig loslassen, um sicher auf den Füßen zu landen!

Barzflex GmbH  
 Sparbach 80  
 2393 Sparbach  
 Austria

UID: ATU70079434  
 Firmenbuch: FN 444210a

Raiffeisen Regionalbank Mödling  
 IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
 BIC: RLNWATWWGTD

7 x Stück  
**Pull-Up-Bar-Wide**



### **Beschreibung**

Die Pull-Up-Bar ist aus einem Rohr aus Edelstahl 1.4301 mit einem Durchmesser von 33,7mm und einer Wandstärke von 3,2mm gefertigt.

Die Pull-Up-Stange ist an der Vorder und der Rückseite mit den Schellen verschweißt.

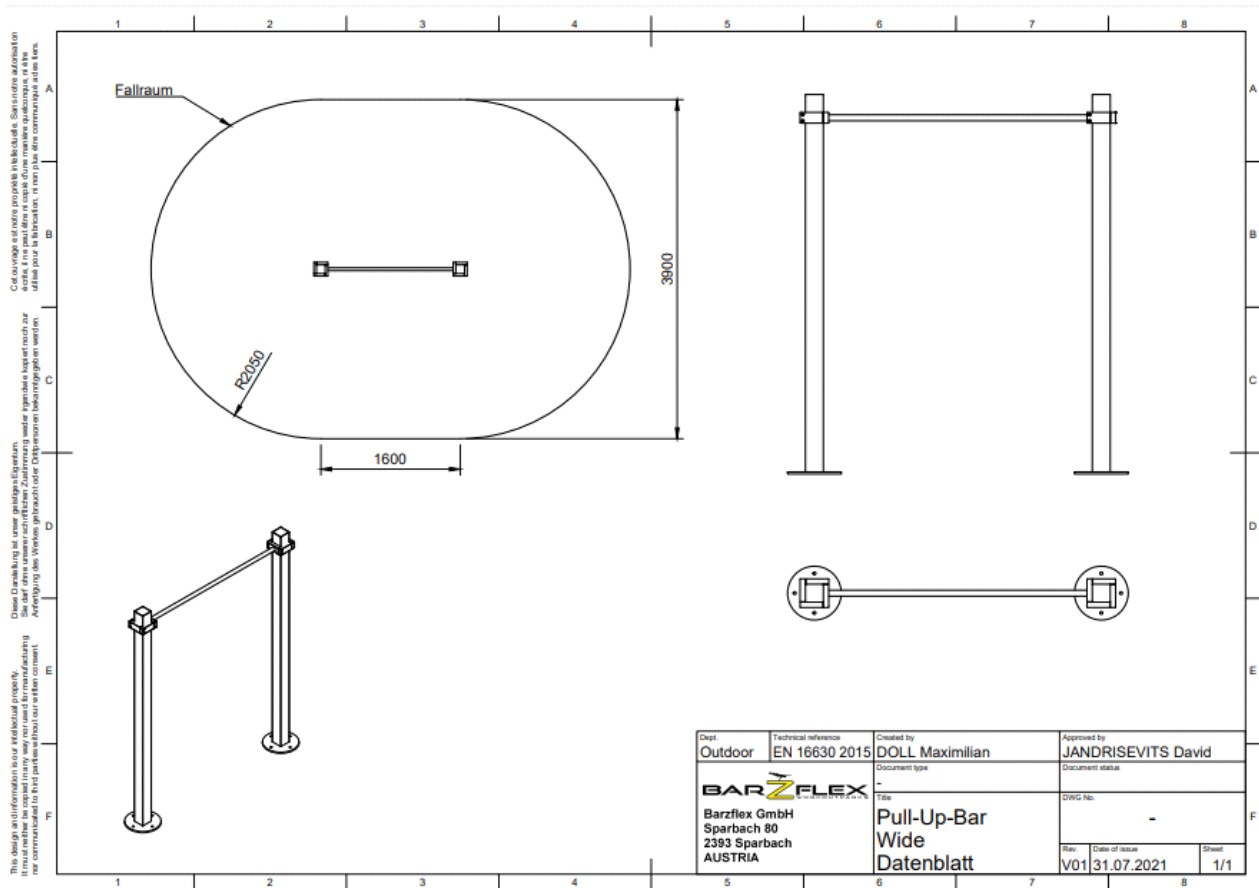
Die Oberfläche der Pull-Up-Bar ist gebürstet um einen optimalen Grip gewährleisten zu können.

Die zwei Steher in massivbauweise haben eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm.  
Die Steher sind schlagfest farblich nach RAL 9005 matt pulverbeschichtet

Die Befestigung des Elementes erfolgt durch ein Stahlschellenkranzsystem, das mit acht M8x40 Imbusschrauben verschraubt wird.

Die Schellen aus Stahl werden CNC-gefräst und schlagfest farblich nach RAL 1018 pulverbeschichtet.

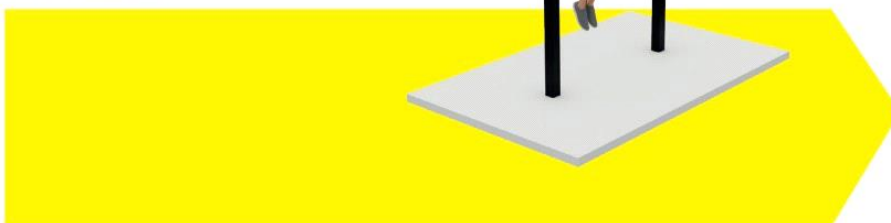
Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



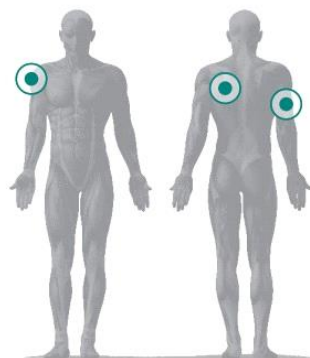
## ÜBUNGSBEISPIEL: Klimmzug

Die Stange über Kopf etwas mehr als schulterbreit greifen.  
 Fokus auf den oberen Rücken und die Bauchmuskulatur  
 und mit Hilfe der Rücken- und Armmuskulatur nach  
 oben ziehen bis das Kinn über der Stange ist. Achtsam  
 und kontrolliert nach unten gehen bis Ellbogen  
 gestreckt sind (aber Spannung beibehalten).

### FITNESSLEVEL



Bei dieser Übung beanspruchte  
 Hauptmuskelgruppen



Nicht wippen, auf Ganzkörperspannung achten, möglichst kein Hohlkreuz,  
 volle Bewegungsamplitude nutzen, Ellbogen nicht überstrecken!

Barzflex GmbH  
 Sparbach 80  
 2393 Sparbach  
 Austria

UID: ATU70079434  
 Firmenbuch: FN 444210a

Raiffeisen Regionalbank Mödling  
 IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
 BIC: RLNWATWWGTD

1 x Stück

## **Pull-Up-Bar-Supergrip-Wide**



### **Beschreibung**

Die Pull-Up-Bar ist aus einem Rohr aus Edelstahl 1.4301 mit einem Durchmesser von 33,7mm und einer Wandstärke von 3,2mm gefertigt.

Die Pull-Up-Stange ist an der Vorder und der Rückseite mit den Schellen verschweißt.

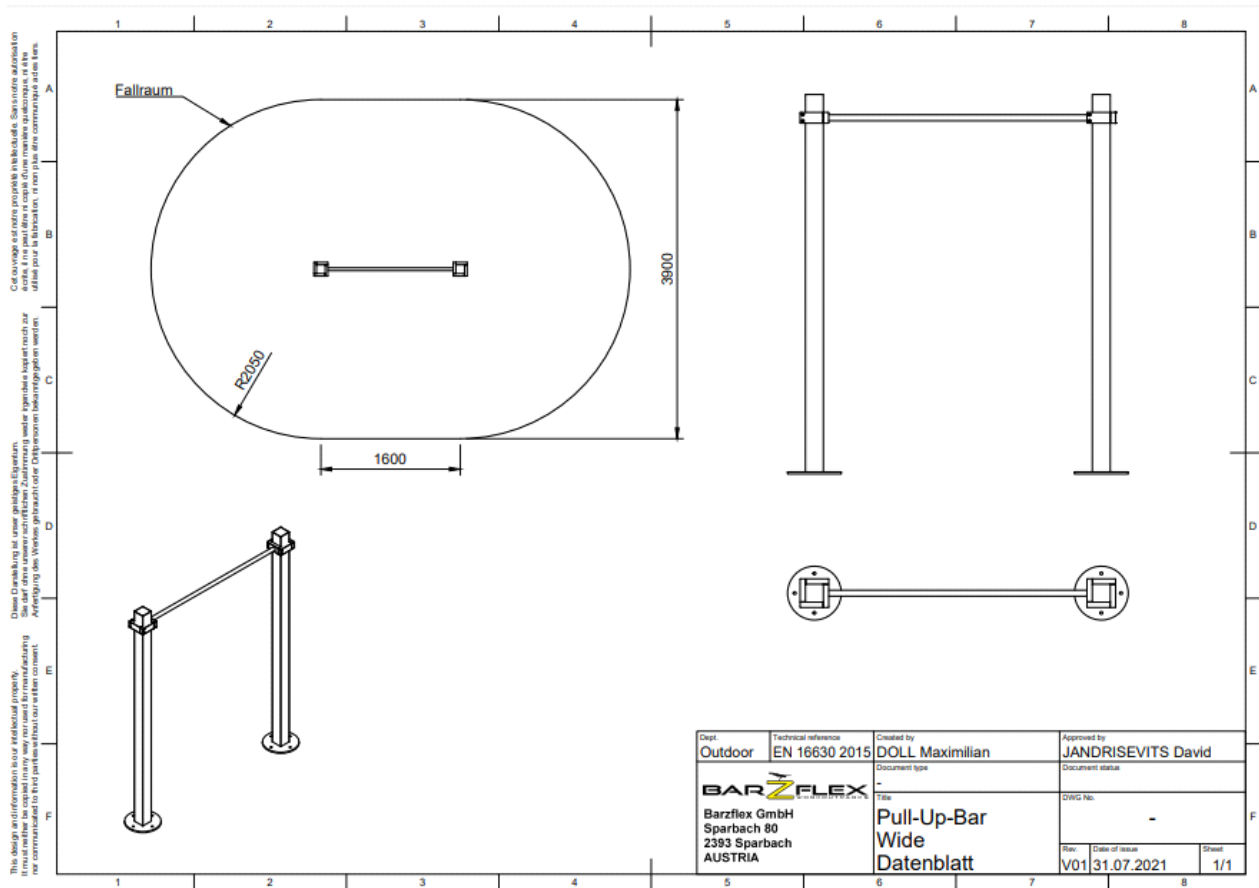
Die Oberfläche der Pull Up Bar ist sandgestrahlt um den Grip für statische Übungen zu erhöhen.

Die zwei Steher in massivbauweise haben eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm. Der Steher ist aus Edelstahl 1.4301 gefertigt.

Die Befestigung des Elementes erfolgt durch ein Stahlschellenkranzsystem, das mit acht M8x40 Imbusschrauben verschraubt wird.

Die Schellen aus Stahl werden CNC-gefräst und schlagfest farblich nach RAL 1018 pulverbeschichtet.

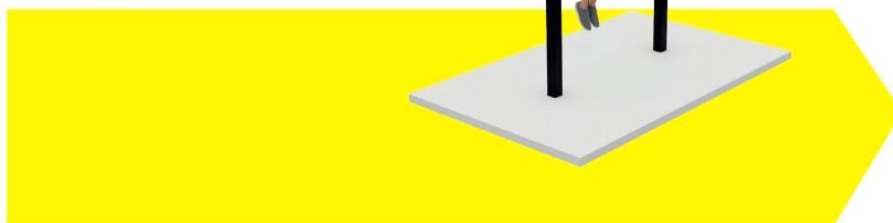
Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



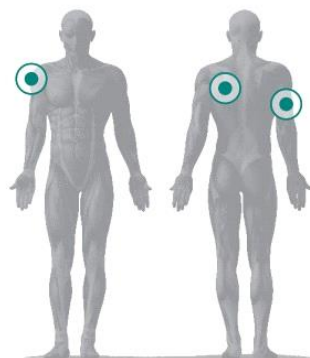
## ÜBUNGSBEISPIEL: Klimmzug

Die Stange über Kopf etwas mehr als schulterbreit greifen.  
 Fokus auf den oberen Rücken und die Bauchmuskulatur  
 und mit Hilfe der Rücken- und Armmuskulatur nach  
 oben ziehen bis das Kinn über der Stange ist. Achtsam  
 und kontrolliert nach unten gehen bis Ellbogen  
 gestreckt sind (aber Spannung beibehalten).

### FITNESSLEVEL



Bei dieser Übung beanspruchte  
 Hauptmuskelgruppen



Nicht wippen, auf Ganzkörperspannung achten, möglichst kein Hohlkreuz,  
 volle Bewegungsamplitude nutzen, Ellbogen nicht überstrecken!

Barzflex GmbH  
 Sparbach 80  
 2393 Sparbach  
 Austria

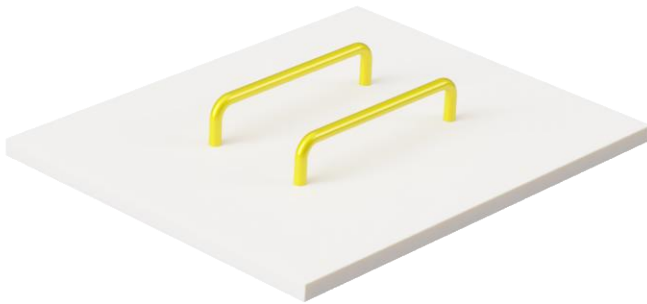
UID: ATU70079434  
 Firmenbuch: FN 444210a

Raiffeisen Regionalbank Mödling  
 IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
 BIC: RLNWATWWGTD



2 x Stück

## Parallettes-Low-200-Beschichtet



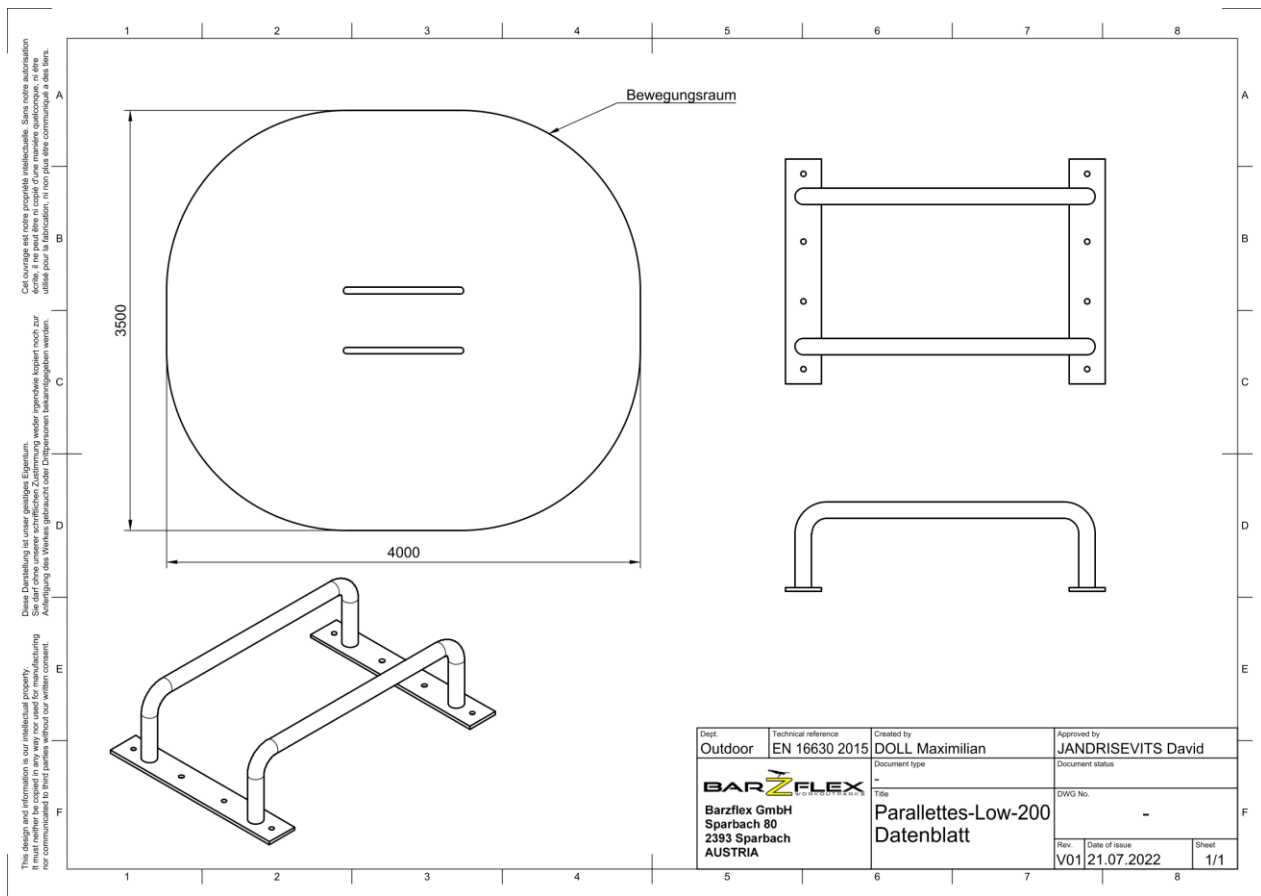
### Beschreibung

Die Parallettes Low in massivbauweise bestehen aus zwei an den Enden gebogenen Holme aus Baustahl mit einem Durchmesser von 51mm und einer Wandstärke von 5mm.

Die beiden Holme sind in einem Abstand von 500mm zueinander mit einer 12mm dicken Platte aus Baustahl verschweißt.

Das Element ist korrosionsbeständig und schlagfest farblich nach RAL1018 beschichtet.

Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.

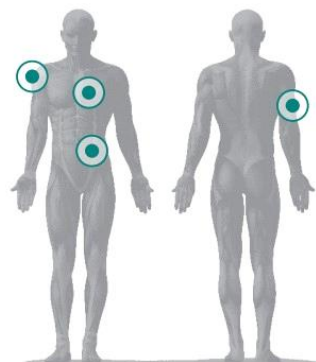


## ÜBUNGSBEISPIEL: Liegestütz

Die Holme fassen und Beine nach hinten ausstrecken, sodass die Zehen am Boden stehen und von den Schultern bis zu den Fersen eine gerade Linie entsteht. Körper zum Gerät bewegen, indem die Ellbogen gebeugt werden. Kurzes Innehalten und dann kontrolliertes Hochdrücken zur Ausgangsposition.

Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen

### FITNESSLEVEL



Auf Körperspannung achten, Ellbogen nicht ganz durchstrecken. Schultern und Hüfte nicht durchhängen lassen!

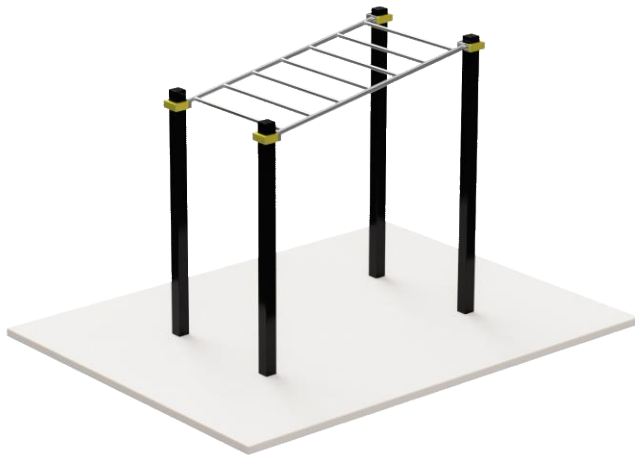
Barzflex GmbH  
 Sparbach 80  
 2393 Sparbach  
 Austria

UID: ATU70079434  
 Firmenbuch: FN 444210a

Raiffeisen Regionalbank Mödling  
 IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
 BIC: RLNWATWWGTD

1 x Stück

## Monkey-Bar-Diagonal-Freestyle-Slim



### Beschreibung

Die Monkey-Bar ist aus einer massiven Rahmenkonstruktion aus Edelstahl 1.4301 mit einem Rohrdurchmesser von 42,4 und einer Wandstärke von 3,2mm.

Die einzelnen Sprossen mit einem Durchmesser von 33,7mm und eine Wandstärke von 3,2mm sind an beiden Enden mit der Rahmenkonstruktion verschweißt.

Die Rahmenkonstruktion ist an der Vorder und der Rückseite mit den Schellen verschweißt.

Für eine bessere Nutzerfreundlichkeit beträgt der Abstand zwischen den einzelnen Sprossen 300mm

Die gesamte Monkey-Bar hat eine Neigung von 10° um eine Steigung zu schaffen.

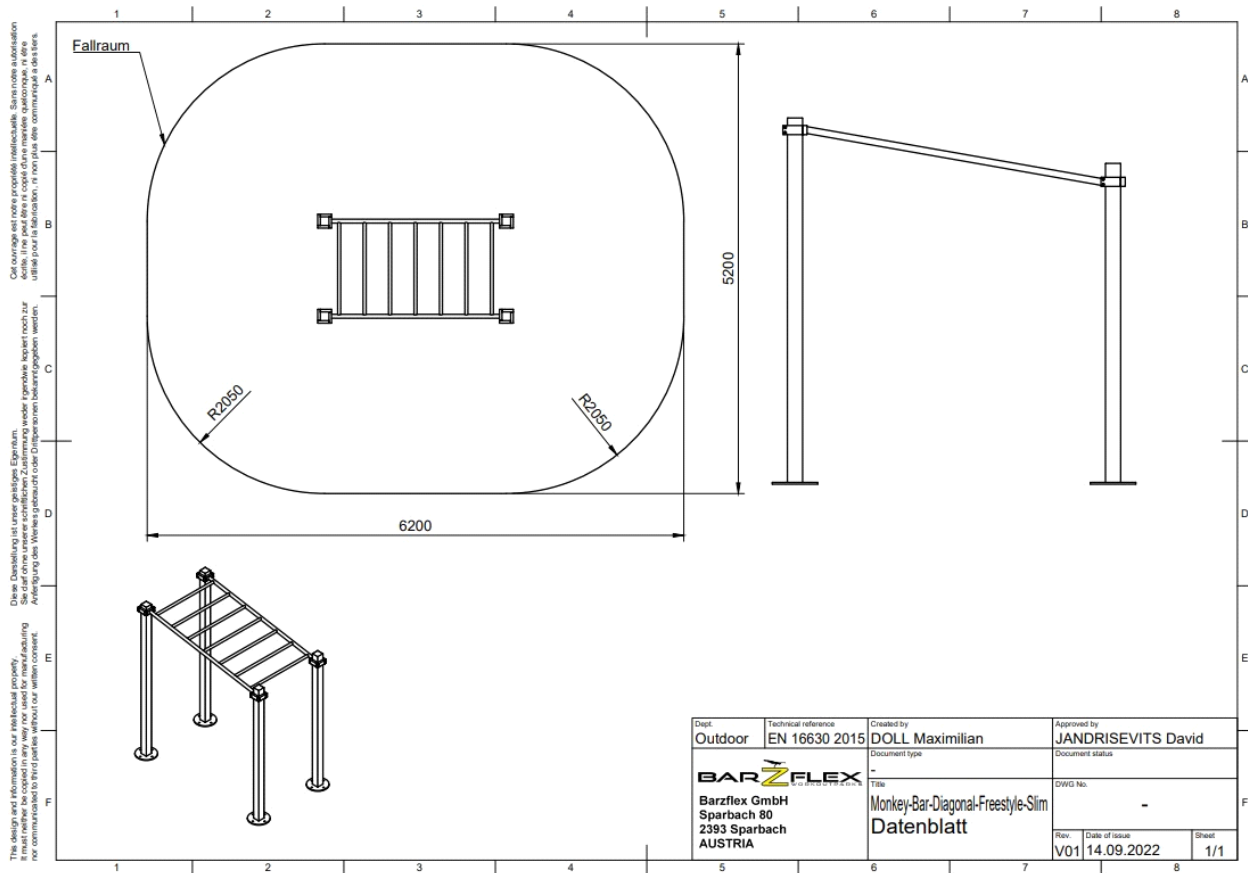
Die vier Steher in massivbauweise haben eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm.

Die Steher sind schlagfest farblich nach RAL 9005 matt pulverbeschichtet

Die Befestigung des Elementes erfolgt durch ein Stahlschellenkranzsystem, das mit acht M8x40 Imbusschrauben verschraubt wird.

Die Schellen aus Stahl werden CNC-gefräst und schlagfest farblich nach RAL 1018 pulverbeschichtet.

Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.

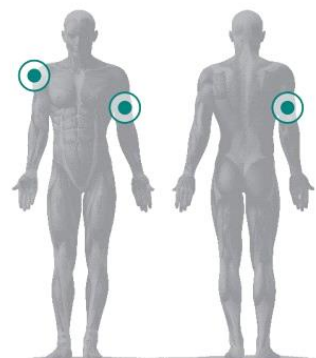


## ÜBUNGSBEISPIEL: *Hangeln*

Das Griffkraftelement über Kopf etwas mehr als schulterbreit greifen. Eine Hand loslassen und mit angespannten Armen zum nächsten Element greifen. Danach in einer kontrollierten Bewegung das nächste Griffkraftelement greifen und das alte loslassen. Das wird im Rhythmus bis ans Ende der Monkey-Bar wiederholt.

Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen

### FITNESSLEVEL



Mit Bedacht und Kontrolle ausführen; bei frühzeitigem Kraftverlust rechtzeitig loslassen, um sicher auf den Füßen zu landen!

Barzflex GmbH  
 Sparbach 80  
 2393 Sparbach  
 Austria

UID: ATU70079434  
 Firmenbuch: FN 444210a

Raiffeisen Regionalbank Mödling  
 IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
 BIC: RLNWATWWGTD

1 x Stück

## Info-Board-Beschichtet



### Beschreibung

Das Info-Board bestehend aus einer großen, übersichtlich gestalteter Aluplatte mit rechtlichen- und übungstechnischen Hinweisen. Hinweisschild teilweise frei gestaltbar.

Das Info-Board ist an zwei Steherelementen mit Verstrebungen als Unwetterschutz befestigt. Die Steher der Hinweistafel haben einen Durchmesser von 55mm und eine Wandstärke von 5mm und werden mit einer 12mm dicken Bodenplatte mit einer Kehlnaht verschweißt.

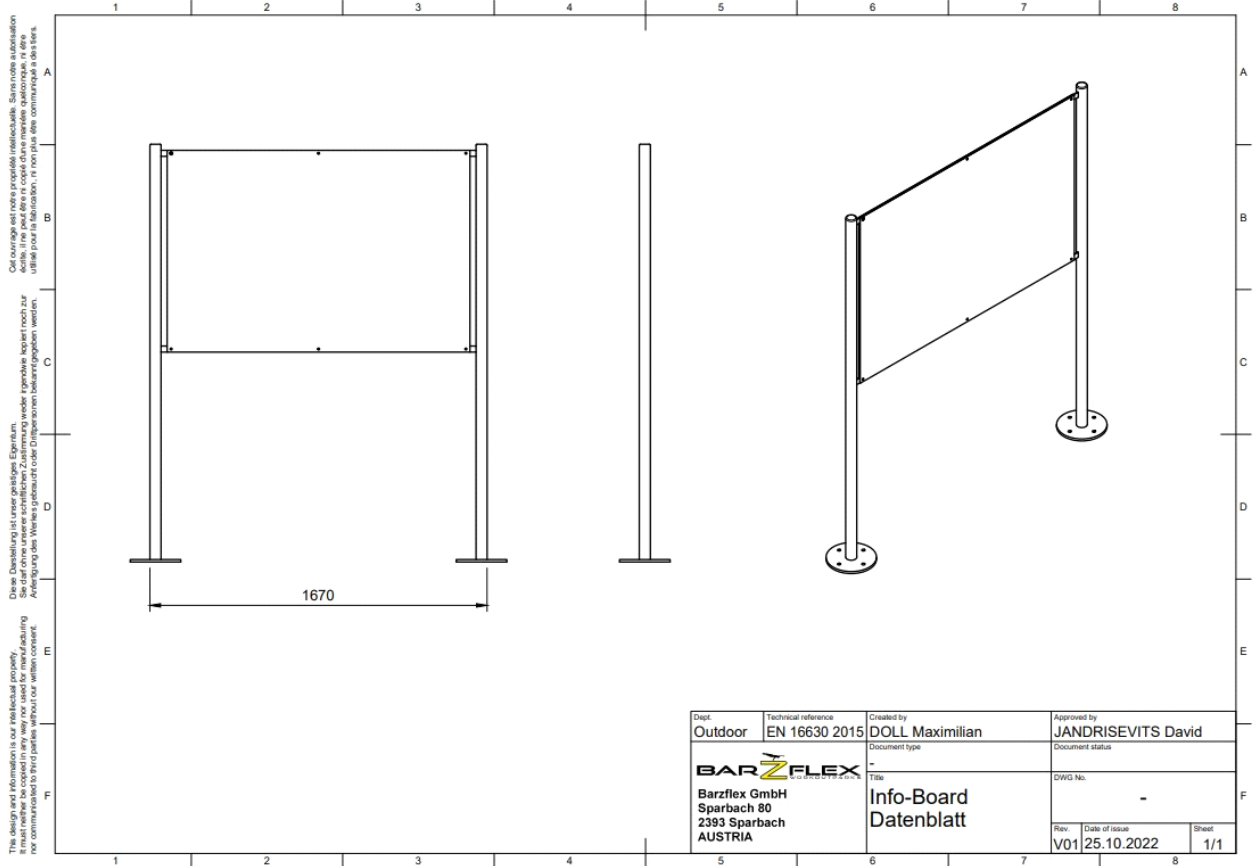
Die Steher werden aus Baustahl S235 gefertigt und schlagfest farblich nach RAL 1018 glänzend pulverbeschichtet.

Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.beschichtet

Barzflex GmbH  
Sparbach 80  
2393 Sparbach  
Austria

UID: ATU70079434  
Firmenbuch: FN 444210a

Raiffeisen Regionalbank Mödling  
IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
BIC: RLNWATWWGTD



The design and information is our intellectual property. It is not to be reproduced, copied, or disseminated in any form without our written consent.  
 Diese Darstellung ist unser geistiges Eigentum. Es ist nicht zu kopieren, zu reproduzieren oder zu verbreiten, ohne unsere schriftliche Genehmigung.  
 Ce dessinage est notre propriété intellectuelle. Sa réimpression, sa copie ou sa diffusion, si ce n'est par notre autorisation écrite, est formellement interdite.

### Benutzerinformation

- ✓ Benutzung der Geräte nur für Jugendliche und Erwachsene oder Personen ab einer Körpergröße von mindestens 140 cm
- ✓ Benutzung auf eigene Gefahr
- ✓ Zulässiges Höchstgewicht des Benutzers: 100 kg
- ✓ Die Übungsanleitungen für die Geräte lesen und befolgen
- ✓ Gewissheit über eigene medizinische Unbedenklichkeit vor Benutzung schaffen
- ✓ Bei Benutzung der Geräte Überanstrengungen vermeiden

**Allgemeiner Notruf:**  
 ☎ 112  
**Wartungspersonal:**  
 Tourismusregion Klopeiner See  
 ☎ +43 (0) 4239 2222



**Hersteller und Inverkehrbringer:** Barzflex GmbH, Sparbach 80, 2393 Sparbach  
**Postleitzahl:** 2393 Sparbach  
**Herstellung:** 41400 Kopeck  
**Herstellungsjahr:** 2022  
**Norm:** EN 16630:2015/05

#### KLIMMZUGTURM / Übung: Klimmzüge

- Greifen der Stange über Kopf etwas mehr als schulterbreit
- Fokus auf oberen Rücken und Bauchmuskulatur und nach oben ziehen bis das Kinn über der Stange ist
- Achtsam und kontrolliert nach unten gehen bis Ellenbogen gestreckt sind (aber Spannung beibehalten)

**Variationen:** Griffweite, Griffart (Obergriff, Untergriff, Kreuzgriff), Zugrichtung des Oberkörpers

▲ **Vorsicht:** Nicht wippen, auf Ganzkörperspannung achten, möglichst beim Hinhängen, volle Bewegungsamplitude nutzen, Ellenbogen nicht überstrecken!

#### BARREN / Übung: Dips

- Balken mit zueinander gerichteten Handflächen fassen, Arme leicht gebeugt lassen und aufrechte Position einnehmen
- Absenken des Körpers durch Beugung im Ellenbogengelenk und kurzes Innehalten in der Position
- Durch kraftvolles Hochdrücken in Startposition zurückkehren

**Variationen:** Kinn zur Brust und Oberkörper weiter nach vorne, Ellenbogen bei Abwärtsbewegung zur Seite

▲ **Vorsicht:** Nicht wippen, auf Ganzkörperspannung achten, möglichst beim Hinhängen, volle Bewegungsamplitude nutzen, Ellenbogen nicht überstrecken!

#### SPROSSENWAND / Übung: Liegestütz

- Die Sprossenwand schulterbreit fassen und Beine nach hinten ausstrecken, sodass die Zehen am Boden stehen und von den Schultern bis zu den Fersen eine gerade Linie entsteht
- Körper zum Gerät bewegen, indem Ellenbogen gebeugt und leicht nach außen gedreht werden
- Kurzes Innehalten und Hochdrücken zur Ausgangsposition

**Variationen:** Griffbreite, Griffhöhe (je höher, desto einfacher)

▲ **Vorsicht:** Auf Körperspannung achten!

#### KLEINE BARREN & STANGEN / Übung: Liegestütz

- Die Stange schulterbreit fassen und Beine nach hinten ausstrecken, sodass die Zehen am Boden stehen und von den Schultern bis zu den Fersen eine gerade Linie entsteht
- Körper zum Gerät bewegen, indem Ellenbogen gebeugt und leicht nach außen gedreht werden
- Kurzes Innehalten und Hochdrücken zur Ausgangsposition

**Variationen:** Griffbreite

▲ **Vorsicht:** Auf Körperspannung achten, Ellenbogen nicht ganz durchstrecken, Schultern und Hüfte nicht durchhängen lassen!

#### MONKEYBAR / Übung: Beinheben

- Die Stange mit nach außen gerichteten Handflächen fassen und mit durchgestreckten Armen in die Luft halten
- Beine gestreckt hochheben, sodass im Hüftgelenk ein Winkel von etwa 90° entsteht - das Kniegelenk bleibt dabei gestreckt
- Die Beine werden wieder langsam in die Ausgangsposition abgesenkt

▲ **Vorsicht:** Anfänger können meist noch nicht die volle Bewegungsamplitude nutzen. Gehen Sie nur so hoch mit den Beinen, wie es problemlos möglich ist. Schwungvolles Hochheben der Beine vermeiden.

#### SEILELEMENT / Übung: Klettern

- Das Seil mit beiden Händen fassen und mit den Füßen einklemmen
- Durch weitgestreckte mit den Händen den Körper aufwärts bewegen. Die Füße zur Stabilisation immer nachziehen und nie den Kontakt zum Seil verlieren
- Beim Abwärtsklettern diese Bewegungen im negativen Sinn wiederholen

▲ **Vorsicht:** Bei der Abwärtsbewegung rutschen vermeiden!

#### BANK / Übung: Boxjump

- In die Kniebeugeposition gehen und dabei auf einen geraden Rücken achten
- Aus der Kniebeugeposition auf die Bank springen
- Auf der Bank mit stabilem Stand stehen und danach durch Steigen von der Bank, wieder zurück auf den Boden. Diesen Vorgang wiederholen.

▲ **Vorsicht:** Darauf achten, kontrolliert zu landen um die Kniegelenke sowie die Fußgelenke nicht zu verletzen!

#### MUSKULATUR

- Großer Rückenmuskel (Musculus latissimus dorsi)
- Großer Brustmuskel (Musculus pectoralis major)
- Schultermuskel (Musculus deltoideus)
- Biceps & Triceps (Musculus biceps brachii & Musculus triceps brachii)
- Unterer Rücken (Musculus semispinalis posterior inferior)
- Gerader Bauchmuskel (Musculus rectus abdominis)
- Großer Gesäßmuskel (Musculus gluteus maximus)
- Oberer Beinmuskel (Musculus quadriceps femoris)
- Wadenmuskel (Musculus gastrocnemius)

**Barzflex GmbH**  
 Sparbach 80  
 2393 Sparbach  
 Austria

UID: ATU70079434  
 Firmenbuch: FN 444210a

**Raiffeisen Regionalbank Mödling**  
 IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
 BIC: RLNWATWWGTD

1 x Stück

## Wall-Ball-Target-Plus-Beschichtet



### Beschreibung

Das Element Wall-Ball-Target besteht aus einer mit Wasserstrahl zugschnittenen Stahlplatte mit einer Stärke von 5mm, welche auf eine Schelle aufgeschweißt ist.

Das Ziel ist in zwei unterschiedliche Zielbereiche aufgeteilt.

Das Ziel der Männer muss sich auf einer Höhe von 3048mm (10') und das Ziel der Frauen auf 2743 (9') befinden. Die beiden Bereiche sind mittels ausgeschnittener Zeichen in der Stahlplatte deutlich erkennbar.

Der Steher in massivbauweise hat eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm. Die Steher sind schlagfest farblich nach RAL 9005 matt pulverbeschichtet.

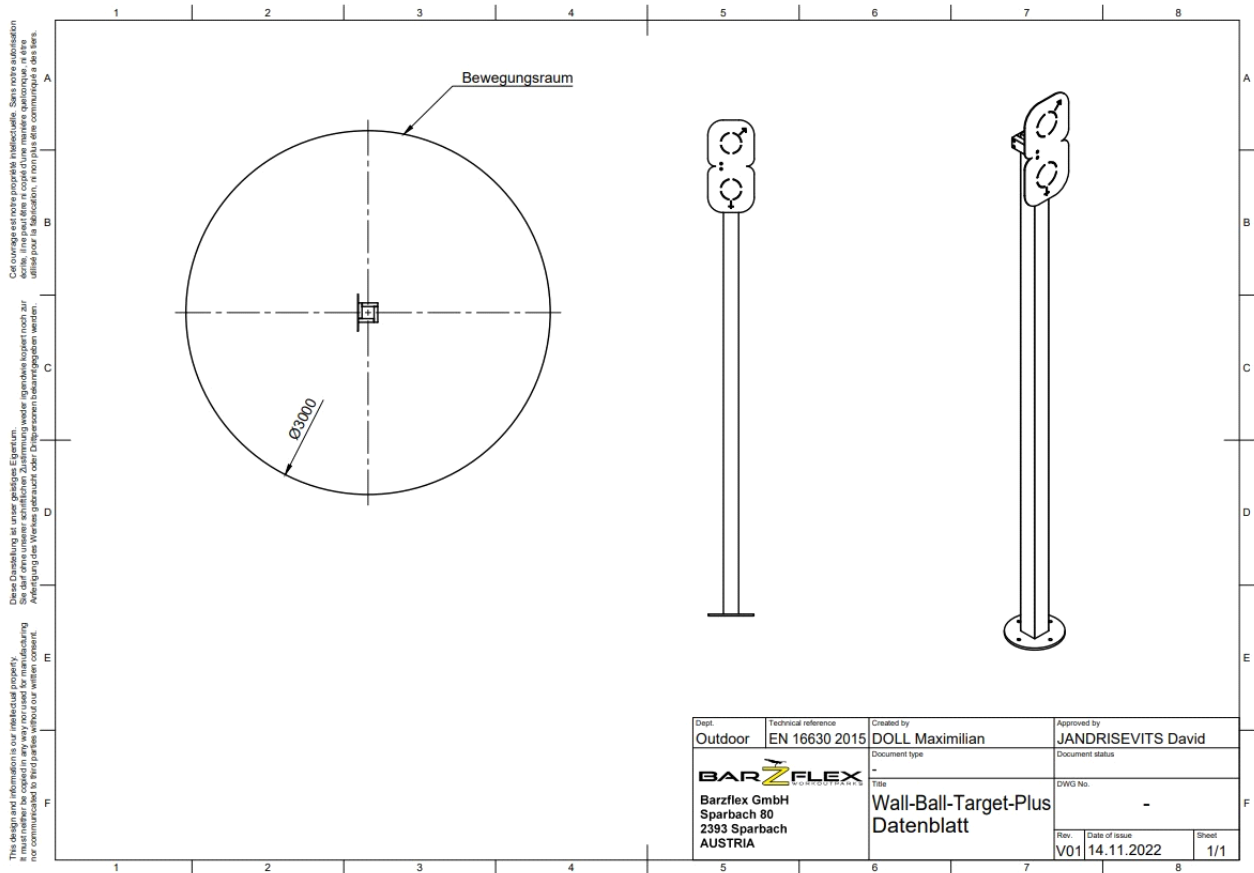
Die Befestigung des Elementes erfolgt durch ein Stahlschellenkranzsystem, das mit acht M8x40 Imbusschrauben verschraubt wird.

Die Schellen aus Stahl werden CNC-gefräst und schlagfest farblich nach RAL 1018 pulverbeschichtet.

Das Element ist korrosionsbeständig und schlagfest standardmäßig farblich nach RAL 1018 pulverbeschichtet.

Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.





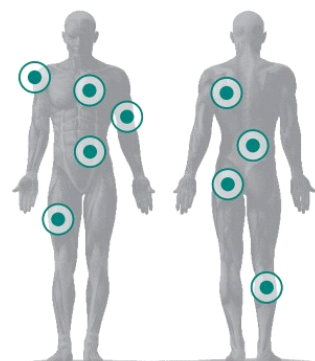
## ÜBUNGSBEISPIEL: Wall Ball Shots

Ein Medizinball wird in beide Hände genommen. Der Stand ist schulterbreit, ca. zwei Meter entfernt vom Steher und der Blick ist auf das Wall-Ball-Target gerichtet. Jetzt wird mit Hilfe einer dynamischen Kniebeuge und einer explosiven Stoßbewegung der Arm- und Schultermuskulatur der Ball auf das Ziel gestoßen und im Anschluss gleich wieder vorsichtig aufgefangen.

Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen

### FITNESSLEVEL

1 2 3 4



Eine dynamische und gleichmäßige Wurf-/Stoßbewegung ausführen; beim Fangen darauf achten das Gewicht des Balles mit Hilfe einer kontrollierten Kniebeuge abzufedern!

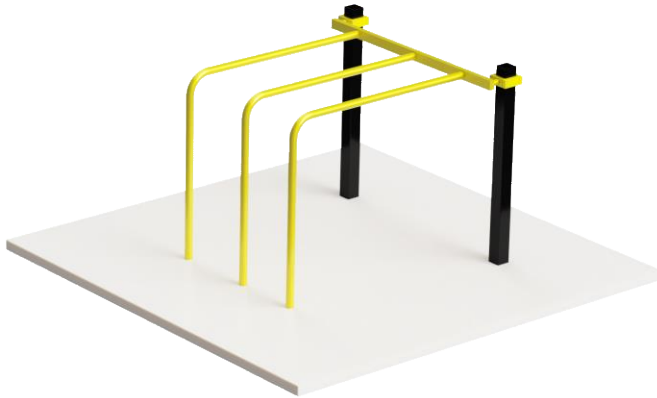
Barzflex GmbH  
 Sparbach 80  
 2393 Sparbach  
 Austria

UID: ATU70079434  
 Firmenbuch: FN 444210a

Raiffeisen Regionalbank Mödling  
 IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
 BIC: RLNWATWWGTD

1 x Stück

## P-Bars-Double-Plus-Beschichtet



### Beschreibung

Das Element P-Bars Double Plus besteht aus einem Formrohr aus Baustahl S235 mit den Maßen 70x40x5mm. Dieses Formrohr ist an beiden Enden mit einem 60mm langen Rohr mit einem Durchmesser von 42,4mm und einer Wandstärke von 3mm verschweißt. Diese beiden Rohre sind mit jeweils mit einer Schelle an Vorder und Rückseite verschweißt.

An der anderen Seite sind drei gebogene Holme mit einem Durchmesser von 51mm und einer Wandstärke von 5mm in einem Abstand von 500mm und 600mm an das Formrohr geschweißt.

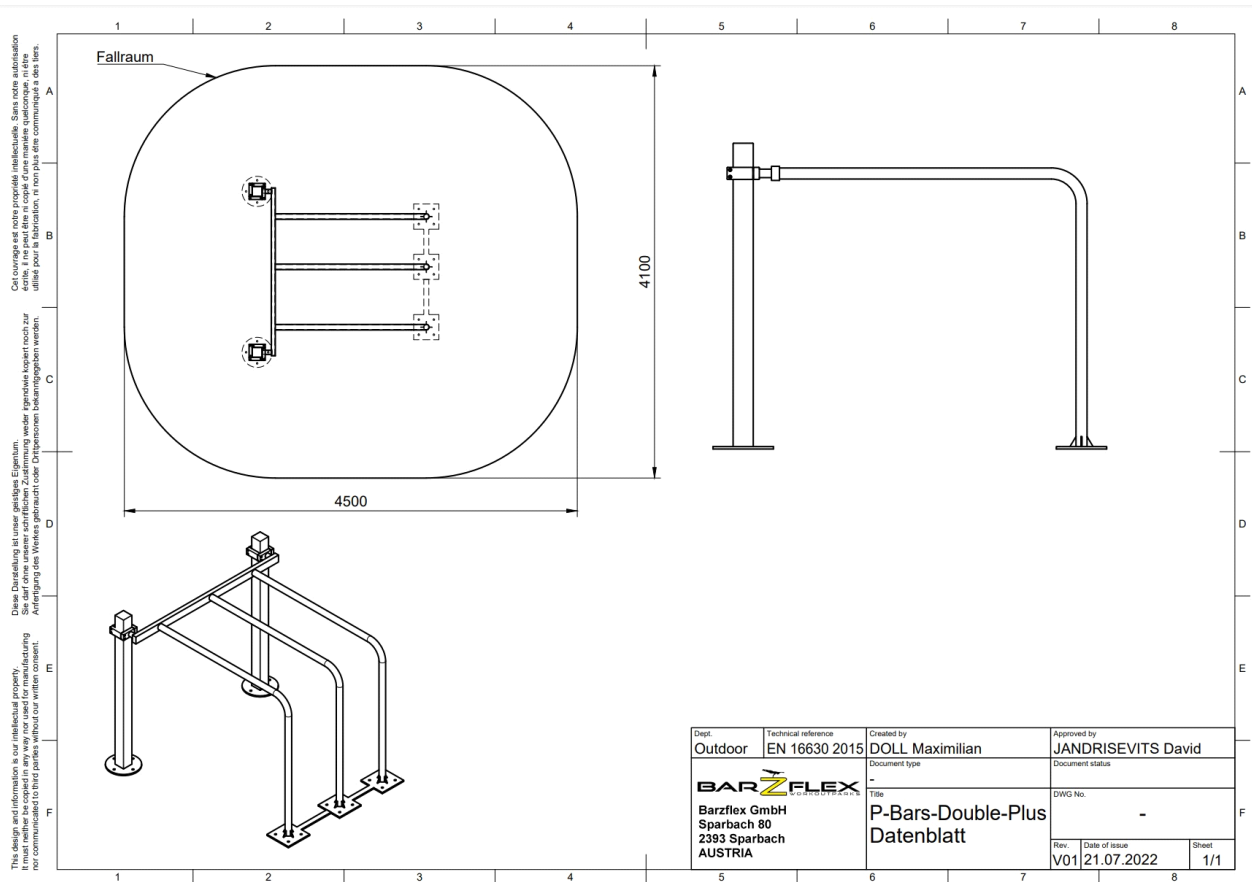
Die zwei Steher in massivbauweise haben eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm. Die Steher sind schlagfest farblich nach RAL 9005 matt pulverbeschichtet

Die Befestigung des Elementes erfolgt durch ein Stahlschellenkranzsystem, das mit acht M8x40 Imbusschrauben verschraubt wird.

Die Schellen aus Stahl werden CNC-gefräst und schlagfest farblich nach RAL 1018 pulverbeschichtet.

Das Element ist korrosionsbeständig und schlagfest standardmäßig farblich nach RAL 1018 pulverbeschichtet.

Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.

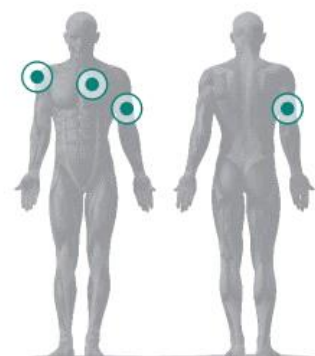
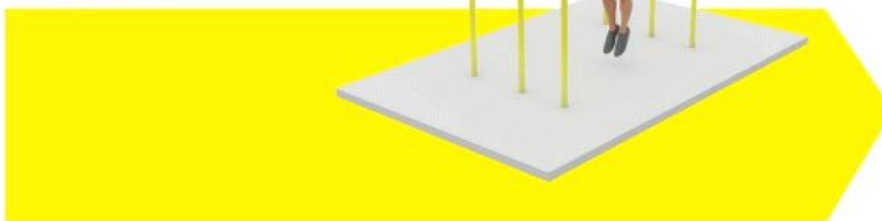


## ÜBUNGSBEISPIEL: Barrenstütz

Balken mit zueinander gerichteten Handflächen fassen. Arme leicht gebeugt lassen und aufrechte Position einnehmen. Absenkung des Körpers durch Beugung im Ellbogengelenk und kurzes Innehalten in der Position. Durch kraftvolles Hochdrücken in Startposition zurückkehren.

Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen

### FITNESSLEVEL



Nicht wippen, auf Ganzkörperspannung achten, möglichst kein Hohlkreuz, volle Bewegungsamplitude nutzen, Ellbogen nicht überstrecken!

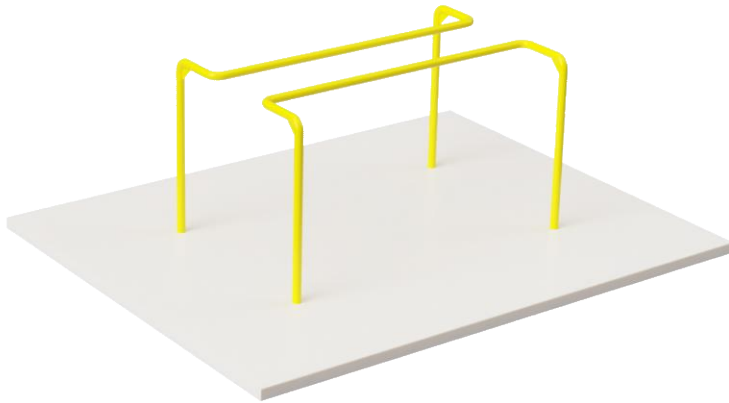
Barzflex GmbH  
Sparbach 80  
2393 Sparbach  
Austria

UID: ATU70079434  
Firmenbuch: FN 444210a

Raiffeisen Regionalbank Mödling  
IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
BIC: RLNWATWWGTD

1 x Stück

## P-Bars-Inclusion-Beschichtet



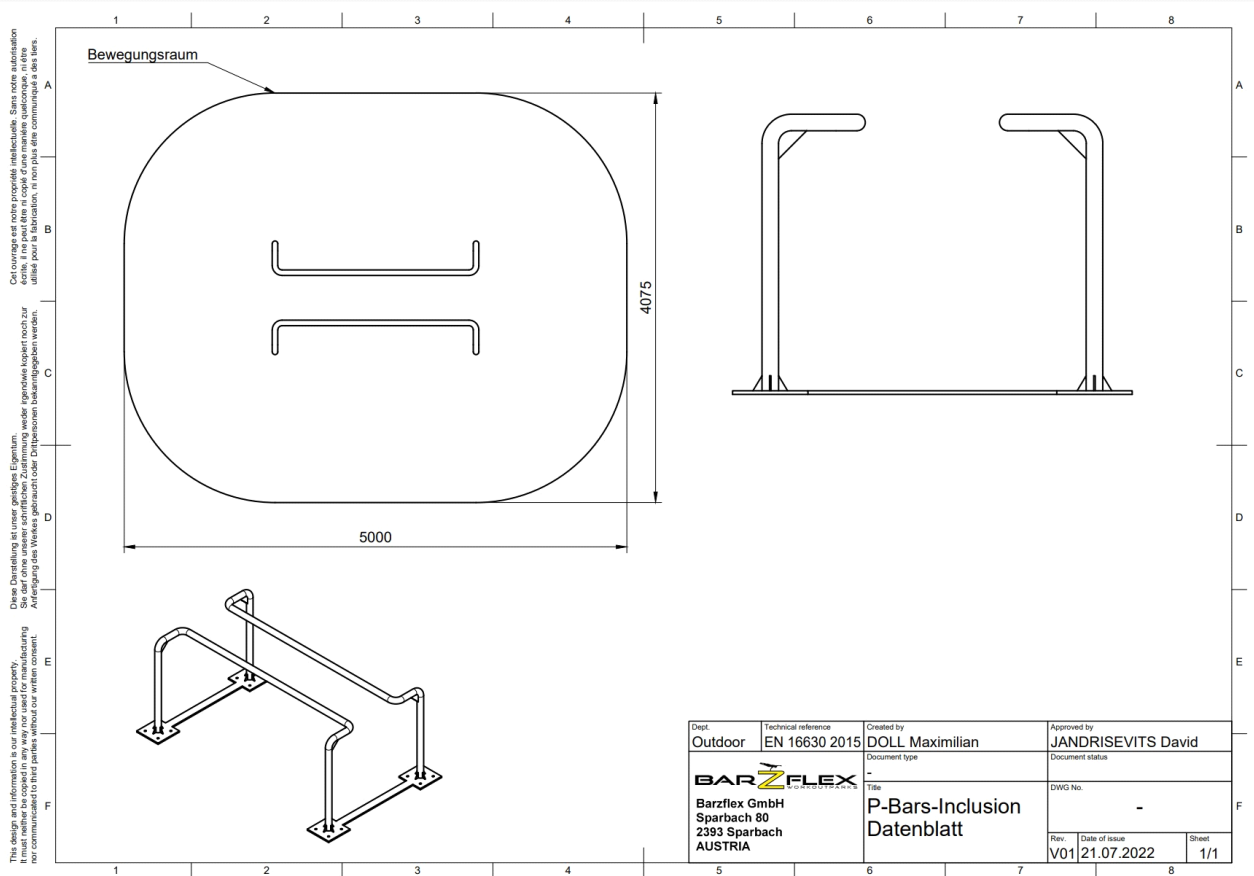
### Beschreibung

Das Modul P-Bars-Inclusion aus massivbauweise besteht aus zwei mehrfachgebogenen Rohren aus Baustahl mit einem Durchmesser von 51mm und einer Wandstärke von 5mm.

Die Rohre sind im oberen Bereich so gebogen, dass ein Abstand von 500mm entsteht, der für ein optimales Ausführen der Übungen notwendig ist, der untere Bereich des Barrens ist so gebogen, dass ein Abstand von 1200mm entsteht, um die Zugänglichkeit für Rollstühle zu gewährleisten.

Element korrosionsbeständig und schlagfest farblich nach RAL1018 beschichtet.

Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.

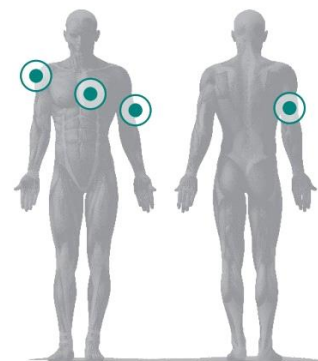


## ÜBUNGSBEISPIEL: Barrenstütz

Balken mit zueinander gerichteten Handflächen fassen, Arme leicht gebeugt lassen. Absenkung des Körpers durch Beugung im Ellbogengelenk und kurzes Innehalten in der Position. Durch kraftvolles Hochdrücken in Startposition zurückkehren.

Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen

### FITNESSLEVEL



Auf Spannung im Oberkörper achten, volle Bewegungsamplitude nutzen, Ellbogen nicht überstrecken!

Barzflex GmbH  
Sparbach 80  
2393 Sparbach  
Austria

UID: ATU70079434  
Firmenbuch: FN 444210a

Raiffeisen Regionalbank Mödling  
IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
BIC: RLNWATWWGTD

8 x Stück  
**Freestyle-Bar**



### Beschreibung

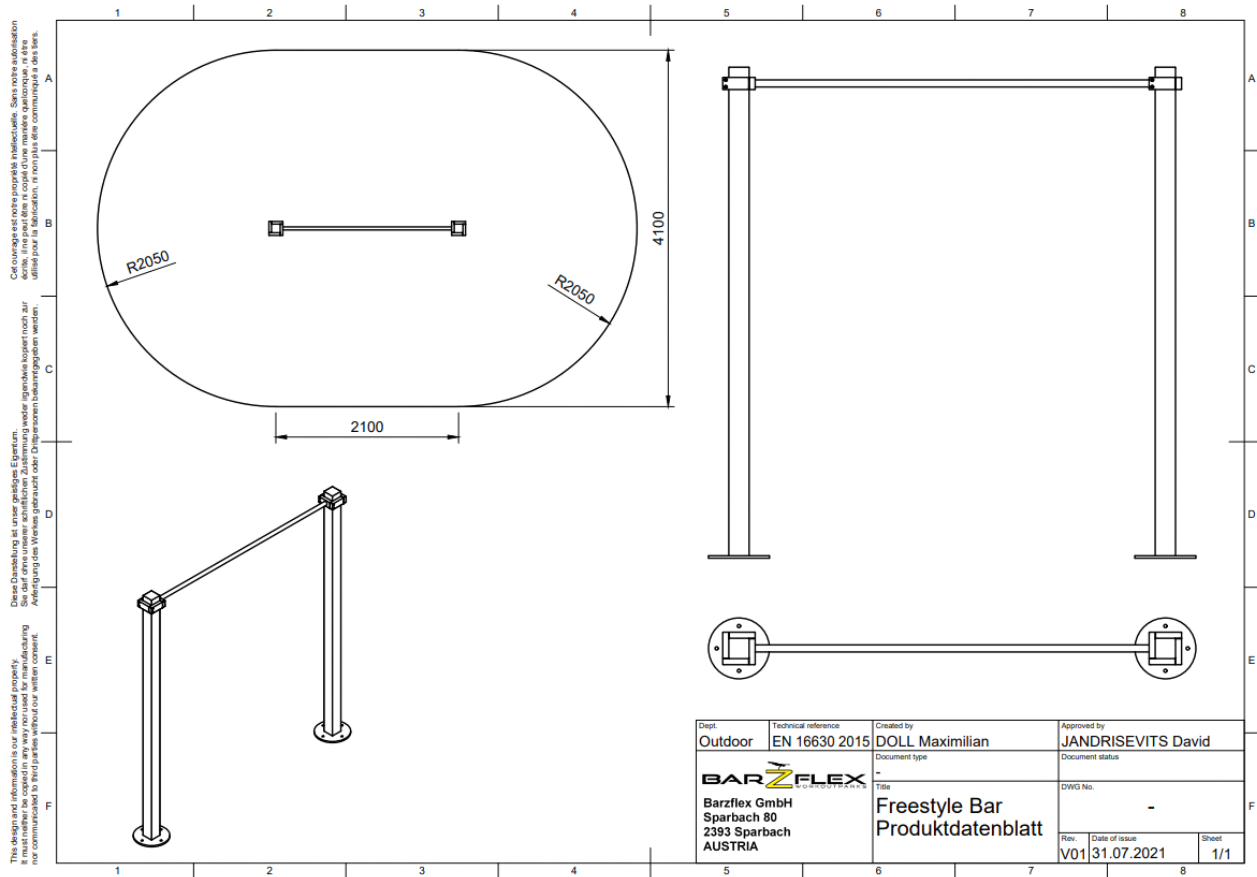
Die Freestyle-Bar besteht aus einem Vollrohr aus Edelstahl 1.4301 mit einem Durchmesser von 35mm.  
Die Freestyle-Bar-Stange ist an der Vorder und der Rückseite mit den Schellen verschweißt.

Die zwei Steher in massivbauweise haben eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm.  
Die Steher sind schlagfest farblich nach RAL 9005 matt pulverbeschichtet

Die Befestigung des Elementes erfolgt durch ein Stahlschellenkranzsystem, das mit acht M8x40 Imbusschrauben verschraubt wird.

Die Schellen aus Stahl werden CNC-gefräst und schlagfest farblich nach RAL 1018 pulverbeschichtet.

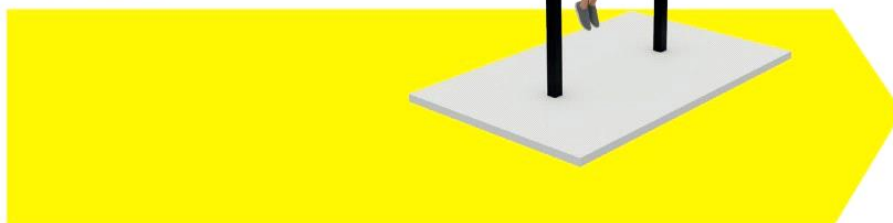
Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



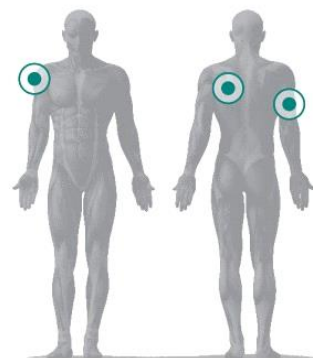
## ÜBUNGSBEISPIEL: Klimmzug

Die Stange über Kopf etwas mehr als schulterbreit greifen. Fokus auf den oberen Rücken und die Bauchmuskulatur und mit Hilfe der Rücken- und Armmuskulatur nach oben ziehen bis das Kinn über der Stange ist. Achtsam und kontrolliert nach unten gehen bis Ellbogen gestreckt sind (aber Spannung beibehalten).

### FITNESSLEVEL



Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen



Nicht wippen, auf Ganzkörperspannung achten, möglichst kein Hohlkreuz, volle Bewegungsamplitude nutzen, Ellbogen nicht überstrecken!

Barzflex GmbH  
Sparbach 80  
2393 Sparbach  
Austria

UID: ATU70079434  
Firmenbuch: FN 444210a

Raiffeisen Regionalbank Mödling  
IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
BIC: RLNWATWWGTD



1 x Stück  
**Swedish-Bars-WOB-Wide**



### **Beschreibung**

Die Swedish-Bars sind aus einer massiven Edelstahl Rahmenkonstruktion mit einem Rohrdurchmesser von 42,4mm und einer Wandstärke von 3mm.

Die einzelnen Sprossen mit einem Durchmesser von 33,7mm und einer Wandstärke von 3,2mm sind an beiden Enden mit der Rahmenkonstruktion verschweißt.

Die Rahmenkonstruktion ist an der Vorder und der Rückseite mit den Schellen verschweißt.

Für eine bessere Nutzerfreundlichkeit beträgt der Abstand zwischen den einzelnen Sprossen 80mm.

Die Swedish Bars Din 1176 wird in einer Höhe von 500mm von dem Boden entfernt montiert, damit diese nicht als leicht bekletterbar gilt.

In der Mitte der Swedish Bars ist ein Abstand von 800mm ohne Sprossen für Freestyleübungen.

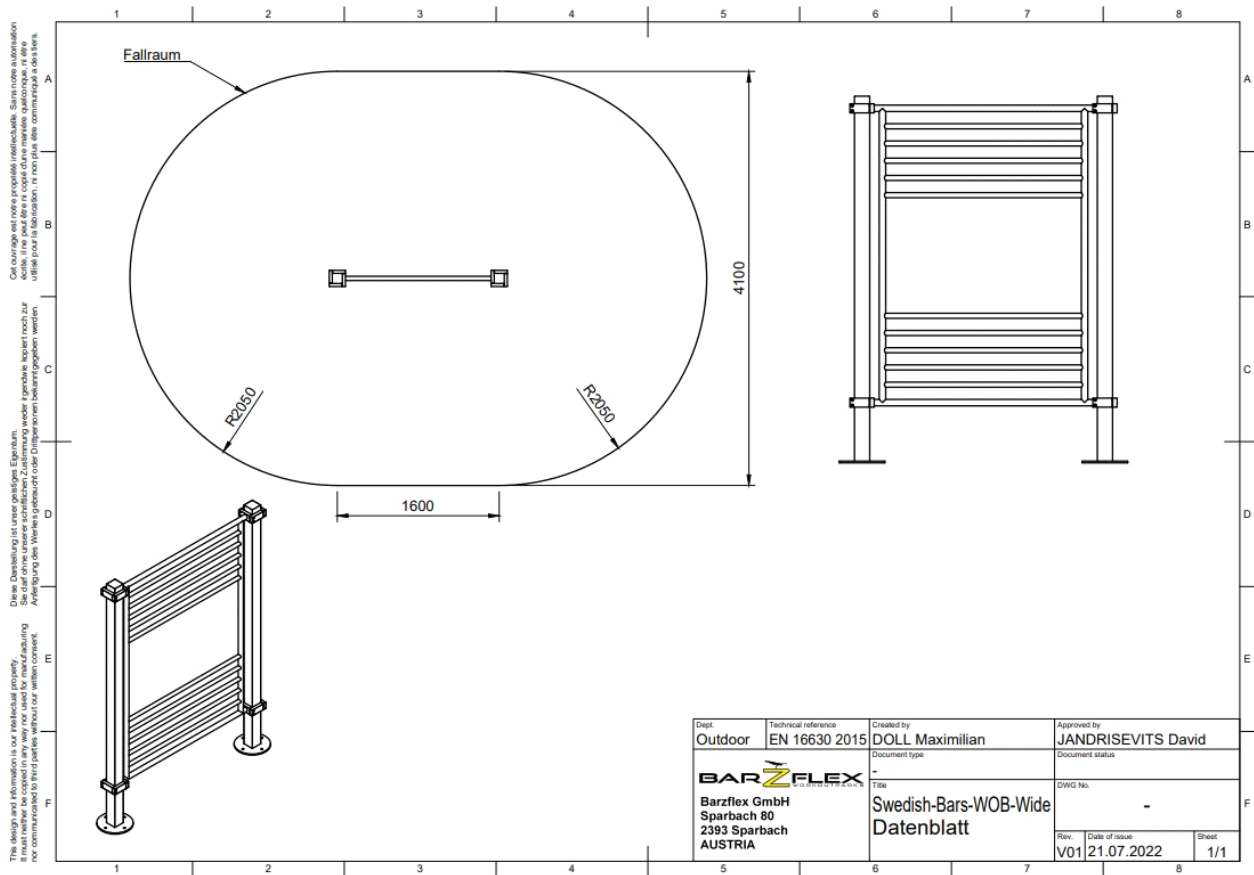
Die beiden Steher in massivbauweise haben eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm.

Die Steher sind schlagfest farblich nach RAL 9005 matt pulverbeschichtet

Die Befestigung des Elementes erfolgt durch ein Stahlschellenkranzsystem, das mit acht M8x40 Imbusschrauben verschraubt wird.

Die Schellen aus Stahl werden CNC-gefräst und schlagfest farblich nach RAL 1018 pulverbeschichtet.

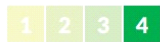
Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



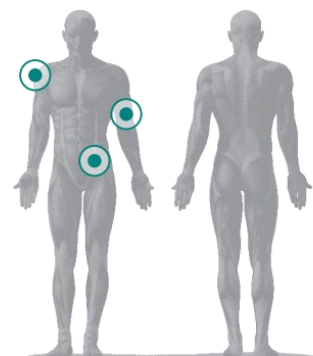
## ÜBUNGSBEISPIEL: Die Fahne

Die Stange mit den Händen mehr als schulterbreit umfassen. Beide Arme werden mit Hilfe der Schulter-, Arm-, und Rückenmuskulatur unter Spannung gesetzt. Die untere Hand drückt gegen die Stange vom Körper weg, die obere Hand zieht die Stange zum Körper hin. Die Schultern öffnen in dem die Brust und der Bauch leicht nach oben gedreht werden. Anschließend mit einer dynamischen Bewegung beide Beine in die Halteposition schwingen und die Position kurz halten, bevor man die Füße wieder kontrolliert am Boden aufsetzt.

### FITNESSLEVEL



Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen



Auf eine gestreckte Armhaltung beider Arme achten, ganzheitliche Körperspannung beibehalten, das Ausdrehen und ruckartige Bewegungen vermeiden!

Barzflex GmbH  
Sparbach 80  
2393 Sparbach  
Austria

UID: ATU70079434  
Firmenbuch: FN 444210a

Raiffeisen Regionalbank Mödling  
IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
BIC: RLNWATWWGTD

1 x Stück  
**Swedish-Bars-Wide**



### **Beschreibung**

Die Swedish-Bars sind aus einer massiven Edelstahl Rahmenkonstruktion mit einem Rohrdurchmesser von 42,4mm und einer Wandstärke von 3mm.

Die einzelnen Sprossen mit einem Durchmesser von 33,7mm und eine Wandstärke von 3,2mm sind an beiden Enden mit der Rahmenkonstruktion verschweißt.

Die Rahmenkonstruktion ist an der Vorder und der Rückseite mit den Schellen verschweißt.

Für eine bessere Nutzerfreundlichkeit beträgt der Abstand zwischen den einzelnen Sprossen 80mm

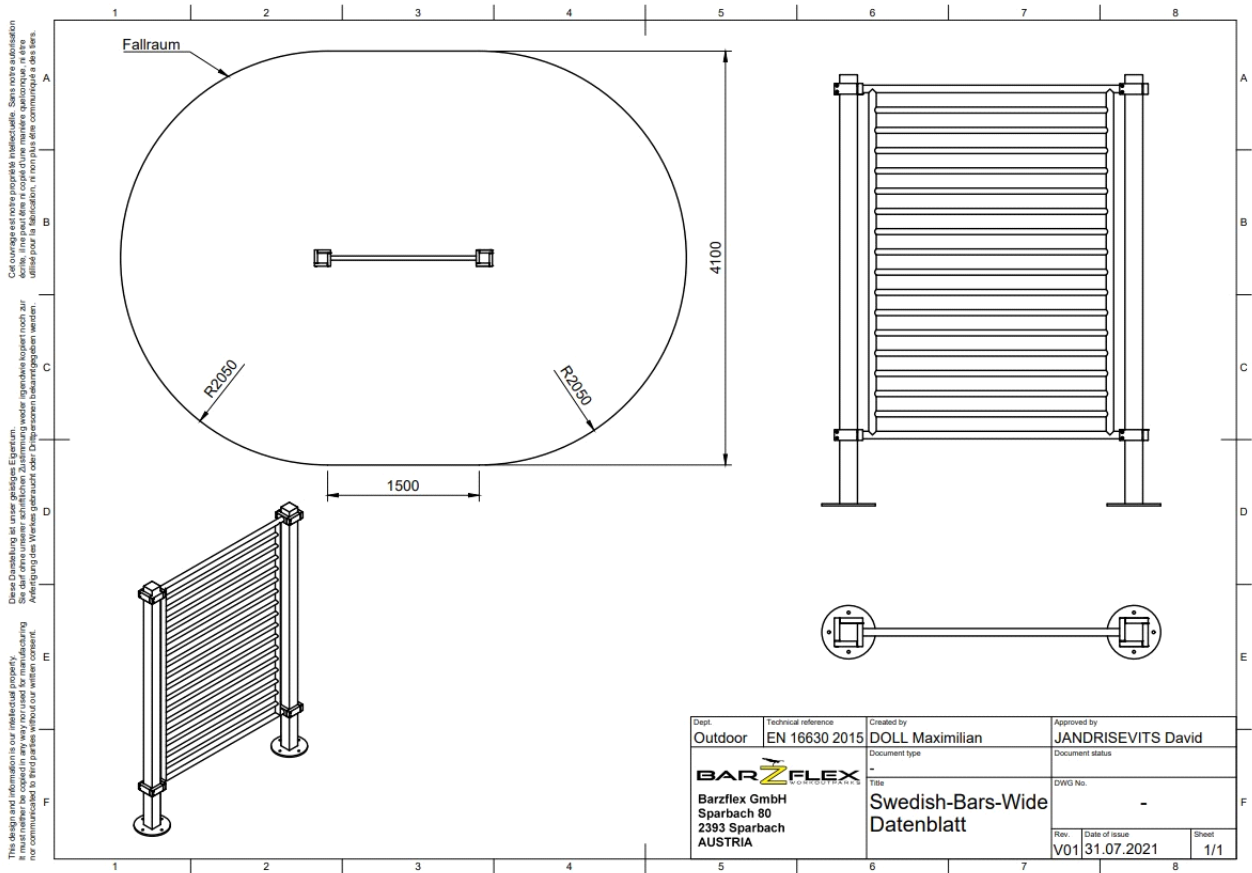
Die beiden Steher in massivbauweise haben eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm.

Die Steher sind schlagfest farblich nach RAL 9005 matt pulverbeschichtet

Die Befestigung des Elementes erfolgt durch ein Stahlschellenkranzsystem, das mit acht M8x40 Imbusschrauben verschraubt wird.

Die Schellen aus Stahl werden CNC-gefräst und schlagfest farblich nach RAL 1018 pulverbeschichtet.

Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



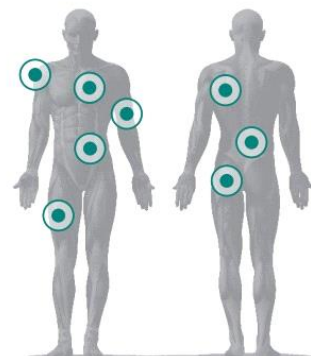
## ÜBUNGSBEISPIEL: Kopfstand

Handflächen am Boden schulterbreit positionieren. Den Kopf vor den Händen am Boden positionieren, sodass ein Dreieck zwischen den beiden Händen und dem Kopf gebildet wird. Die Füße kontrolliert nach oben schwingen und gegen die Wand lehnen. Das Körpergewicht auf den Handflächen ausbalancieren und den Körper unter Spannung halten. Nach dem Innehalten des Kopfstandes wieder in die Startposition zurückkehren.

### FITNESSLEVEL



Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen



Beine, Arme und auch den Rumpf angespannt lassen, Blick horizontal zum Boden halten!

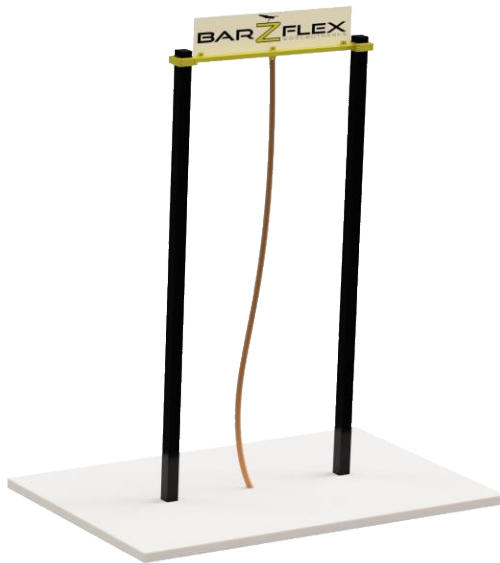
Barzflex GmbH  
 Sparbach 80  
 2393 Sparbach  
 Austria

UID: ATU70079434  
 Firmenbuch: FN 444210a

Raiffeisen Regionalbank Mödling  
 IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
 BIC: RLNWATWWGTD

2 x Stück

## Climbing-Rope-Beschichtet



### Beschreibung

Die Climbing-Rope-Aufhängung besteht aus einem Stahlformrohr mit den Maßen 80x40 und einer Wandstärke von 5mm. Das Formrohr ist an beiden Schellen mit der Vorder- und Rückseite der Schelle verschweißt. Die Aufhängung ist schlagfest farblich nach RAL 1018 pulverbeschichtet.

Das Seil bestehend aus einem witterungsbeständigen, elastischen Material, wird mit einem Schäkel an einer Lasche an der Climbing-Rope-Aufhängung befestigt.

Die Verankerung des Seiles am Boden erfolgt durch eine Ringmutter-Ankerbolzen Verbindung aus korrosionsbeständigem Stahl

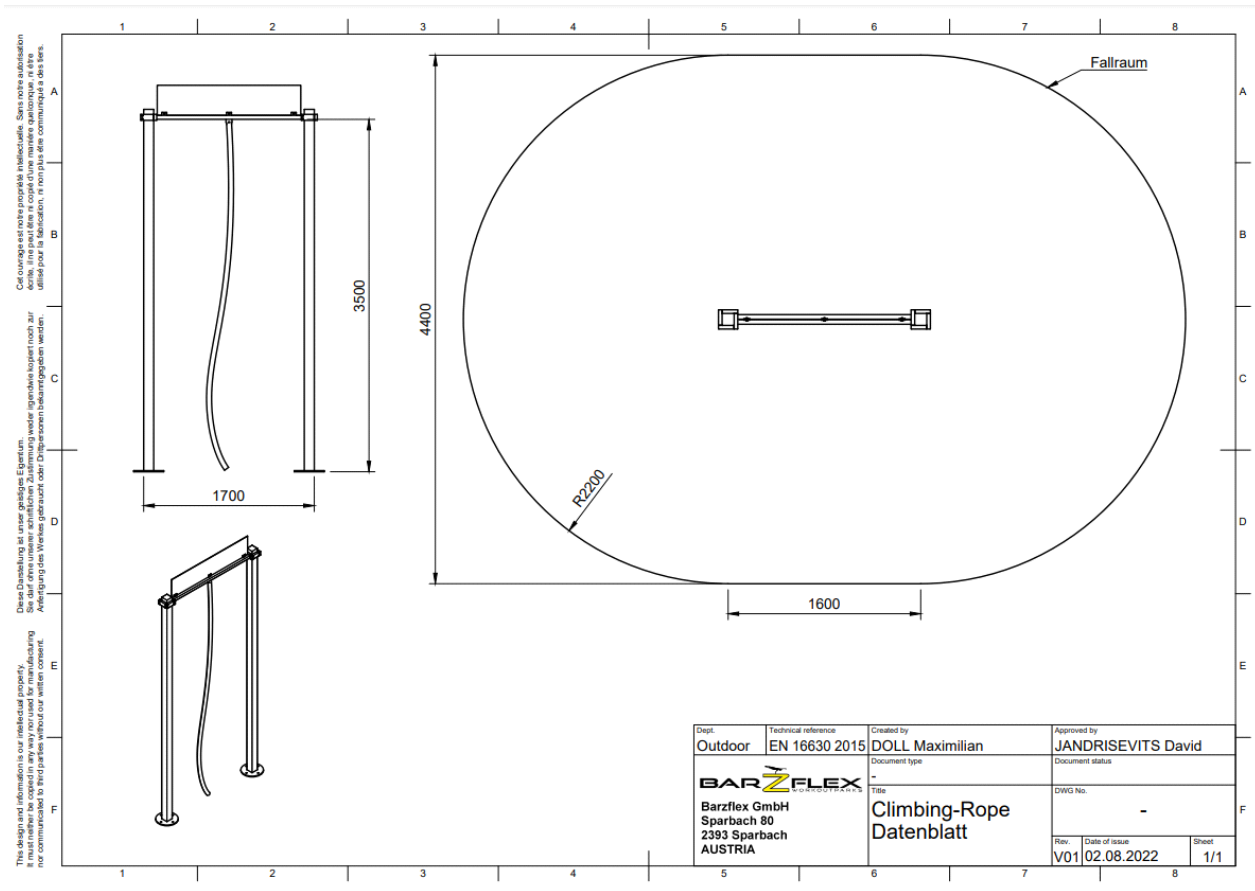
Die beiden Steher in massivbauweise haben eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm. Die Steher sind schlagfest farblich nach RAL 9005 matt pulverbeschichtet

Die Befestigung des Elementes erfolgt durch ein Stahlschellenkranzsystem, das mit acht M8x40 Imbusschrauben verschraubt wird.

Die Schellen aus Stahl werden CNC-gefräst und schlagfest farblich nach RAL 1018 pulverbeschichtet.

Das Schild mit dem Barzflex-Logo ist aus Aluminium gefertigt.

Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



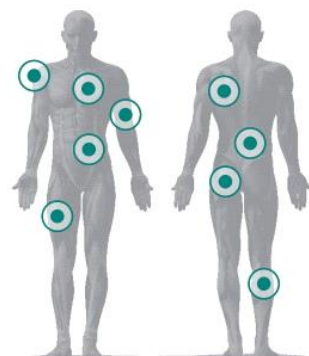
## ÜBUNGSBEISPIEL: Seilklettern

Das Seil mit beiden Händen fassen und mit den Füßen einklemmen. Durch Weitergreifen mit den Händen den Körper aufwärts bewegen. Die Füße zur Stabilisation immer nachziehen. Beim Abwärtsklettern diese Bewegungen rückwärts wiederholen.

### FITNESSLEVEL



Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen



Kontakt zum Seil nie verlieren, bei der Abwärtsbewegung rutschen vermeiden!

Barzflex GmbH  
 Sparbach 80  
 2393 Sparbach  
 Austria

UID: ATU70079434  
 Firmenbuch: FN 444210a

Raiffeisen Regionalbank Mödling  
 IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
 BIC: RLNWATWWGTD

1 x Stück

## THE-RING-Switch-Beschichtet



### Beschreibung

Die Ringelementaufhängung bestehend aus einem Formrohr aus Stahl mit den Abmessungen 80x40x5mm und 2 Aufhängepunkten mit einem Abstand von 500mm zueinander.

Die Ring aus Holz sowie die Gurte aus Verbundstoff sind witterungsbeständig und über ein Umlenkrollensystem in 200mm Schritten verstellbar.

Die Einstellung der gewünschten Höhe erfolgt über ein Führungssystem bestehend aus einer korrosionsbeständigen Edelstahlplatte mit ausgefrästen Führungen und einem Bolzen-Keil-Sicherungssystem, welches innerhalb der Führung verstellbar ist.

Die Befestigung der Edelstahlplatten erfolgt durch ein Stahlschellenkranzsystem, das mit acht M8x40 Imbusschrauben verschraubt wird.

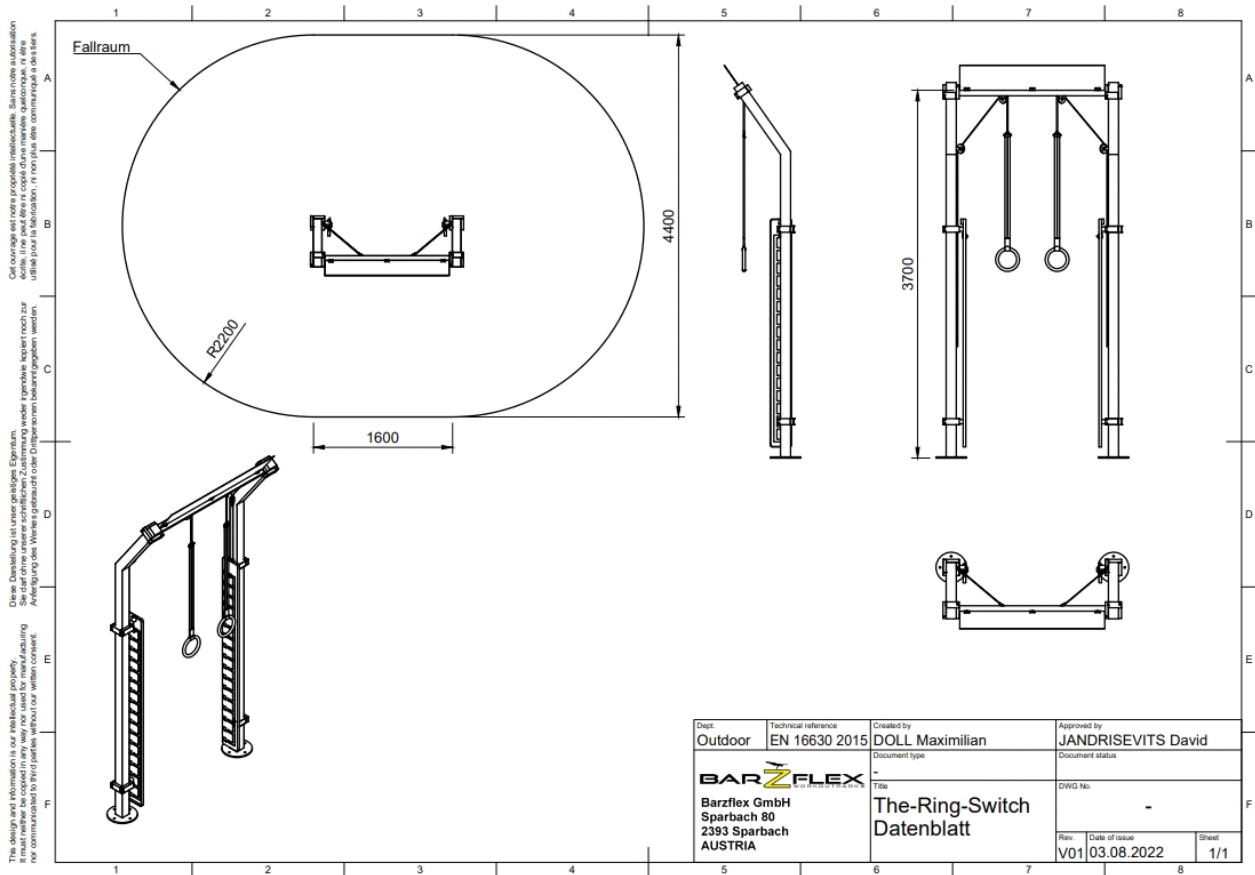
Die Schellen aus Stahl werden CNC-gefräst und schlagfest farblich nach RAL 1018 pulverbeschichtet

Die beiden Steher in massivbauweise haben eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm. Die Steher sind für eine optimale Nutzung der Ringe im oberen Bereich in einem Winkel von 145° nach vorne geknickt.

Die Steher sind schlagfest farblich nach RAL 9005 matt pulverbeschichtet

Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar





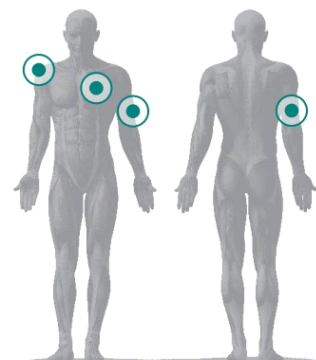
## ÜBUNGSBEISPIEL: *Flys*

Die Ringe schulterbreit fassen und die Beine nach hinten ausstrecken, sodass die Zehen am Boden stehen und von den Schultern bis zu den Fersen eine gerade Linie entsteht. Anschließend werden die gestreckten Arme vom Körper nach außen geführt. Somit wird der Oberkörper langsam in Richtung Boden geführt. Sobald der tiefste Punkt erreicht wurde, kurz innehalten und dann kontrolliert in die Ausgangsposition hochdrücken.

### FITNESSLEVEL



Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen



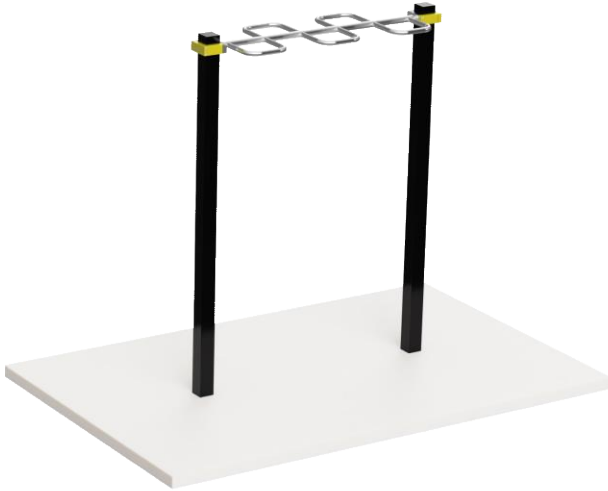
Auf Körperspannung achten, Arme wenn möglich gestreckt halten, Schultern und Hüfte nicht durchhängen lassen, die Höhe der Ringe an das persönliche Leistungsniveau anpassen (umso niedriger die Ringe positioniert werden, umso intensiver wird die Übung!)

Barzflex GmbH  
Sparbach 80  
2393 Sparbach  
Austria

UID: ATU70079434  
Firmenbuch: FN 444210a

Raiffeisen Regionalbank Mödling  
IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
BIC: RLNWATWWGTD

1 x Stück  
**Snake-Bar**



### **Beschreibung**

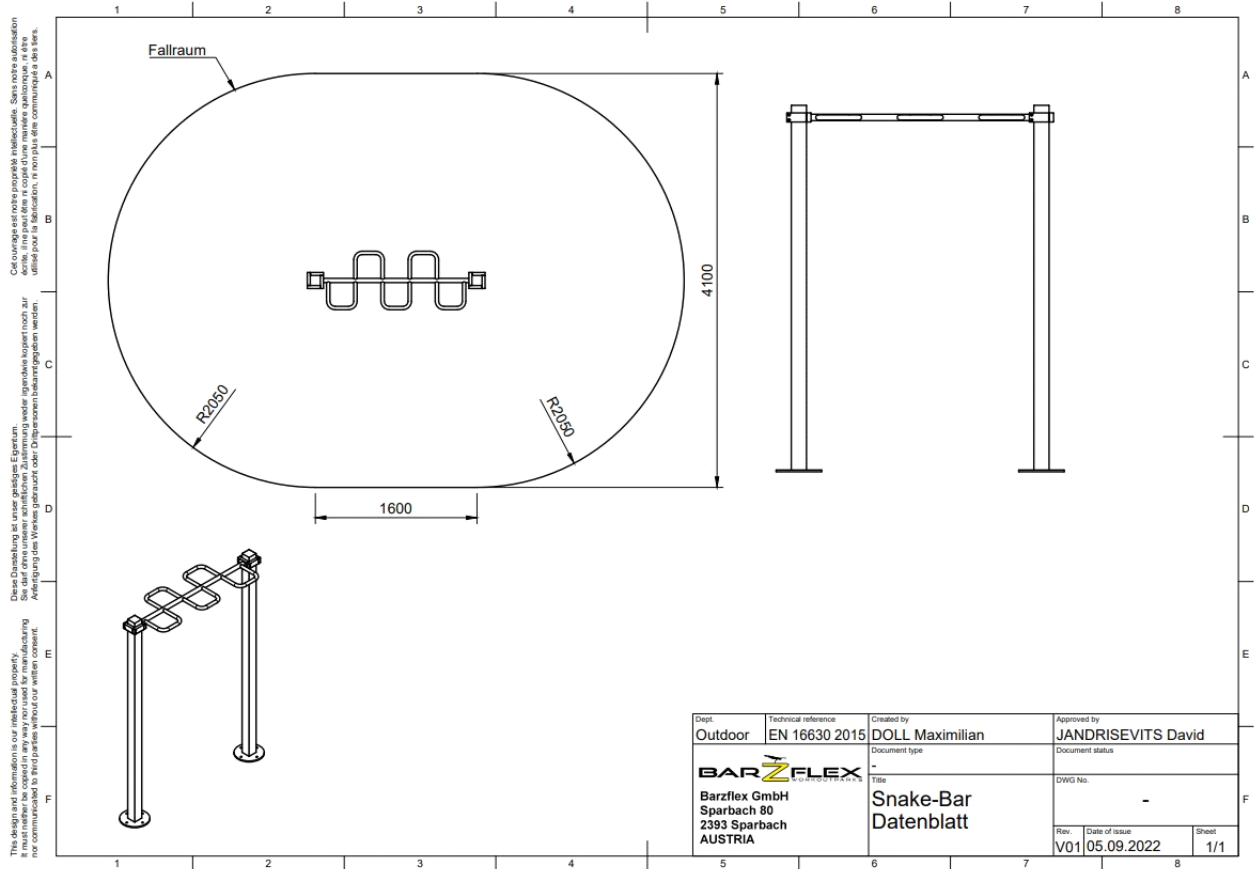
Die Snake-Bar besteht aus einem Rohr aus Edelstahl 1.4301 mit einem Durchmesser von 42,4mm und einer Wandstärke von 3,2mm. An dieses Rohr sind an der Vorderseite drei und an der Rückseite zwei zweimal gebogene Rohre mit einem Durchmesser von 33,7mm und einer Wandstärke von 3mm geschweißt. Das Rohr mit dem Durchmesser von 42,4mm ist an der Vorder- und der Rückseite mit den Schellen verschweißt. Die Oberfläche der Edelstahlrohre ist gebürstet um einen optimalen Grip gewährleisten zu können.

Die zwei Steher in massivbauweise haben eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm. Die Steher sind schlagfest farblich nach RAL 9005 matt pulverbeschichtet.

Die Befestigung des Elementes erfolgt durch ein Stahlschellenkranzsystem, das mit acht M8x40 Imbusschrauben verschraubt wird.

Die Schellen aus Stahl werden CNC-gefräst und schlagfest farblich nach RAL 1018 pulverbeschichtet.

Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



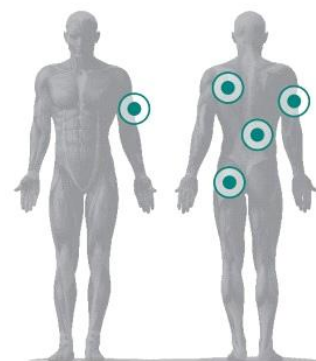
## ÜBUNGSBEISPIEL: Gironda Klimmzug

Die Bogen der Snakebar im Hammergriff etwas mehr als schulterbreit greifen. Mit Hilfe der Rücken- und Arm-muskulatur nach oben ziehen bis die Brust die Snakebar berührt. Achtsam und kontrolliert nach unten gehen bis Ellbogen gestreckt sind (aber Spannung beibehalten).

### FITNESSLEVEL



Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen



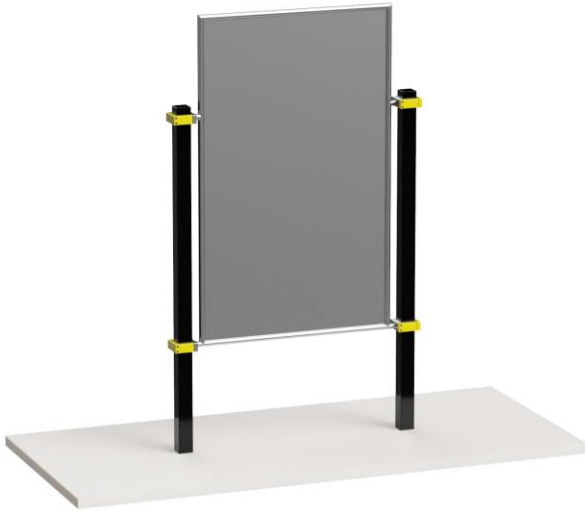
Auf eine starke Spannung im gesamten Körper achten!

Barzflex GmbH  
Sparbach 80  
2393 Sparbach  
Austria

UID: ATU70079434  
Firmenbuch: FN 444210a

Raiffeisen Regionalbank Mödling  
IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
BIC: RLNWATWWGTD

1 x Stück  
**Handstand-Wall**



### Beschreibung

Der Grundrahmen der Handstandwall besteht aus vier verschweißten Edelstahlrohren mit einem Durchmesser von 42,4mm und einer einer Wandstärke von 3,2mm.

Die Ramenkonstruktion ist an der Vorder und Rückseite mit den Schellen verschweißt.

Die Platte der Handstandwall ist aus einer 5mm dicken Edelstahlplatte gefertigt, die mit dem Grundrahmen verschweißt ist.

Um einen optimalen Aufstieg zu gewährleisten, beginnt die Handstandwall ab einer Höhe von ca. 0,75m.

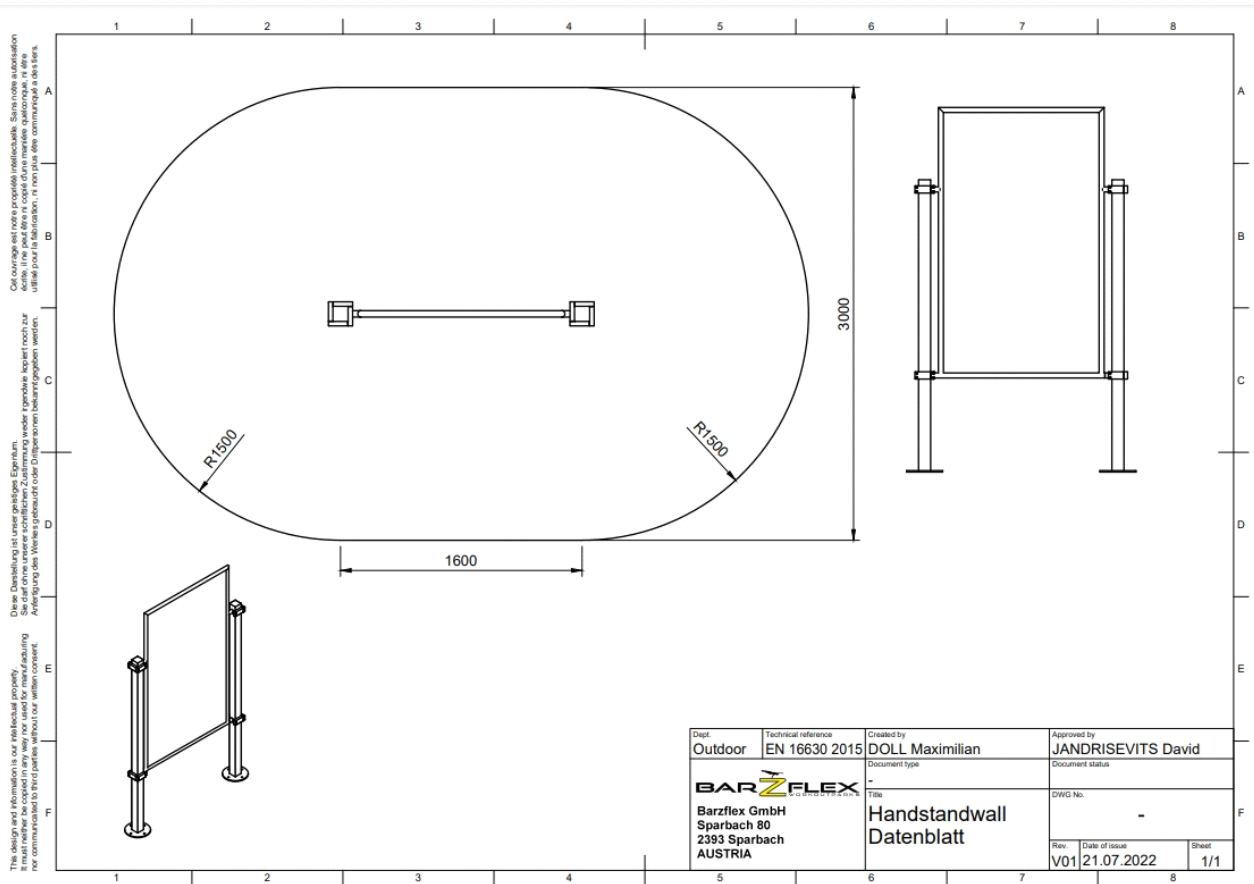
Die Steher in massivbauweise hat eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm.

Die Steher sind schlagfest farblich nach RAL 9005 matt pulverbeschichtet

Die Befestigung des Elementes erfolgt durch ein Stahlschellenkranzsystem, das mit acht M8x40 Imbusschrauben verschraubt wird.

Die Schellen aus Stahl werden CNC-gefräst und schlagfest farblich nach RAL 1018 pulverbeschichtet.

Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



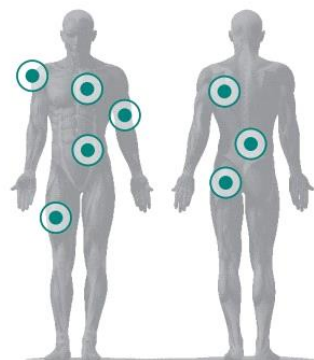
## ÜBUNGSBEISPIEL: Kopfstand

Handflächen am Boden schulterbreit positionieren. Den Kopf vor den Händen am Boden positionieren, sodass ein Dreieck zwischen den beiden Händen und dem Kopf gebildet wird. Die Füße kontrolliert nach oben schwingen und gegen die Wand lehnen. Das Körpergewicht auf den Handflächen ausbalancieren und den Körper unter Spannung halten. Nach dem Innehalten des Kopfstandes wieder in die Startposition zurückkehren.

### FITNESSLEVEL



Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen



**!** Beine, Arme und auch den Rumpf angespannt lassen. Blick horizontal zum Boden halten!

Barzflex GmbH  
 Sparbach 80  
 2393 Sparbach  
 Austria

UID: ATU70079434  
 Firmenbuch: FN 444210a

Raiffeisen Regionalbank Mödling  
 IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
 BIC: RLNWATWWGTD

1 x Stück

## Punshing-Bag-Beschichtet



### Beschreibung

Die Aufhängung des Modules Box Sack Plus besteht aus einem Formrohr aus Baustahl S235 mit den Dimensionen 70x40x5mm welches an der Vorder und Rückseite mit einer Schelle verschweißt ist. Um die Stabilität zu steigern ist ein Rohr aus Baustahl S235 mit einem Durchmesser von 42,4mm und 3mm Wandstärke an das Formrohr in einem Winkel von 45° geschweißt, welches ebenfalls an der anderen Seite mit einer Schellen aus Baustahl S235 an Vorder und Rückseite verschweißt.

Zwischen dem Formrohr und dem angeschweißten Rohr sind drei Streben mit den Dimensionen 20x20x3mm eingeschweißt.

An beiden Seiten der Aufhängung werden bedruckte Aluminiumschilder mit einem Spezialkleber befestigt. Der Boxsack wird am Vorderen Ende der Aufhängung mittels eines Lyraschäckels in eine an der Aufhängung angeschweißten Lasche mit einer Wandstärke von 10mm eingehängt.

Das Element ist standardmäßig nach RAL 1018 schlagfest Pulverbesehtet um Korrosion zu vermeiden.

Der Boxsack ist speziell für den Outdoor-Bereich konzipiert.

Die beiden Steher in massivbauweise haben eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm.

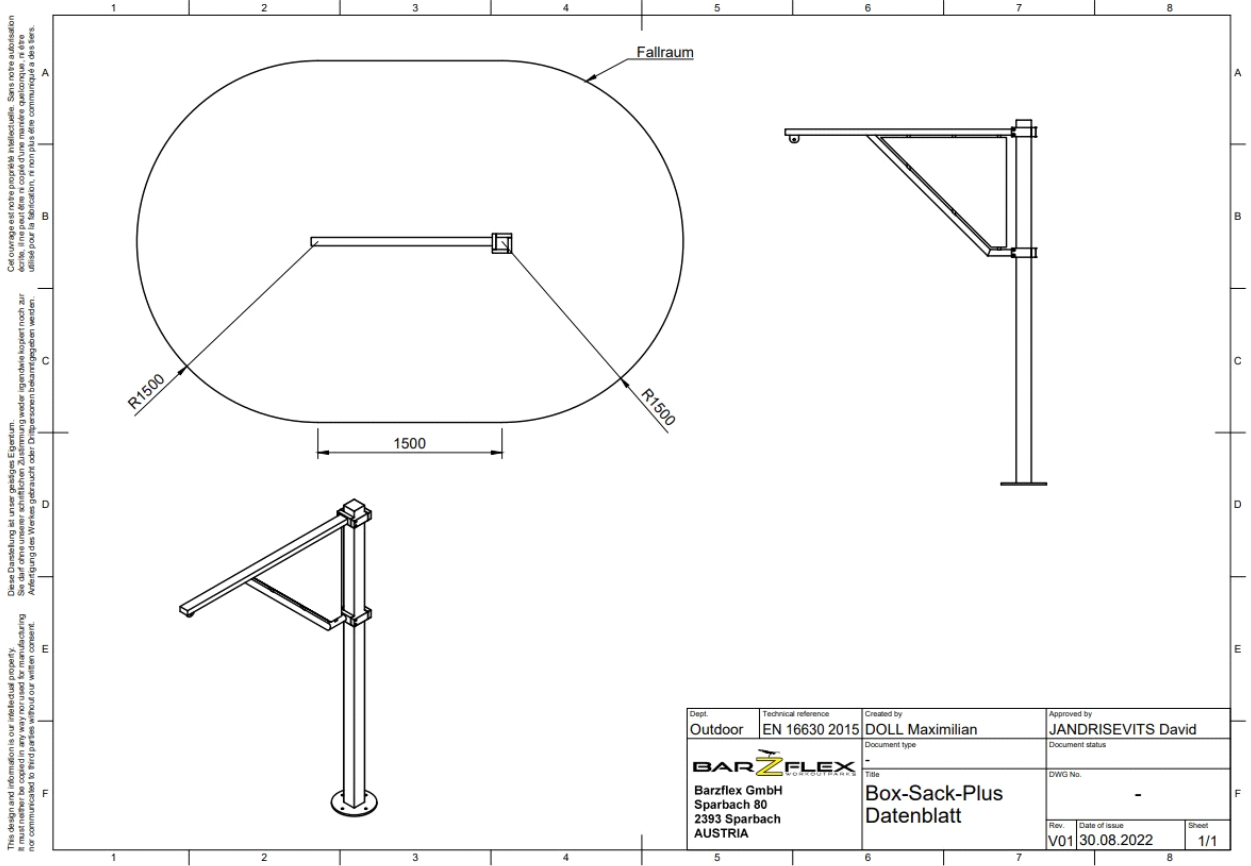
Die Steher sind schlagfest farblich nach RAL 9005 matt pulverbeschichtet

Die Befestigung des Elementes erfolgt durch ein Stahlschellenkranzsystem, das mit acht M8x40 Imbusschrauben verschraubt wird.

Die Schellen haben eine Abmessung von 128x60x30mm.

Die Schellen aus Baustahl werden CNC-gefräst und schlagfest farblich nach RAL 1018 pulverbeschichtet.

Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



Ce desene este proprietate intelectuală. Se va solicita  
 protecția legală împotriva copiilor, distribuției și  
 utilizării în scopuri comerciale sau de altă natură  
 decât cea de fabricație, în moduri care contravin  
 legii.

Diese Darstellung ist unser geistiges Eigentum.  
 Wir bitten um rechtliche Maßnahmen gegen die  
 Verbreitung des Werkes gedrukt oder digitalisiert  
 zu anderen Zwecken als der Herstellung.

This design and information is our intellectual property.  
 We reserve the right to take legal action against  
 unauthorized copying, distribution or use for  
 non-commercial purposes.



1 x Stück

## Monkey-Bar-Ninja-Freestyle-Slim



### Beschreibung

Die Monkey-Bar ist aus einer massiven Rahmenkonstruktion aus Edelstahl 1.4301 mit einem Rohrdurchmesser von 42,4 und einer Wandstärke von 3,2mm.

Die einzelnen Sprossen mit einem Durchmesser von 33,7mm und eine Wandstärke von 3,2mm sind an beiden Enden mit der Rahmenkonstruktion verschweißt.

Die Rahmenkonstruktion ist an der Vorder und der Rückseite mit den Schellen verschweißt.

Für eine bessere Nutzerfreundlichkeit beträgt der Abstand zwischen den einzelnen Sprossen 300mm

An der Unterseite der Sprossen sind Laschen an den Sprossen geschweißt, an denen mit Hilfe eines Schäkels verschiedene Griffkraftelemente zum Hanteln befestigt werden können. Zu den Griffkraftelementen zählen zum Beispiel Kugeln, Ringe usw.

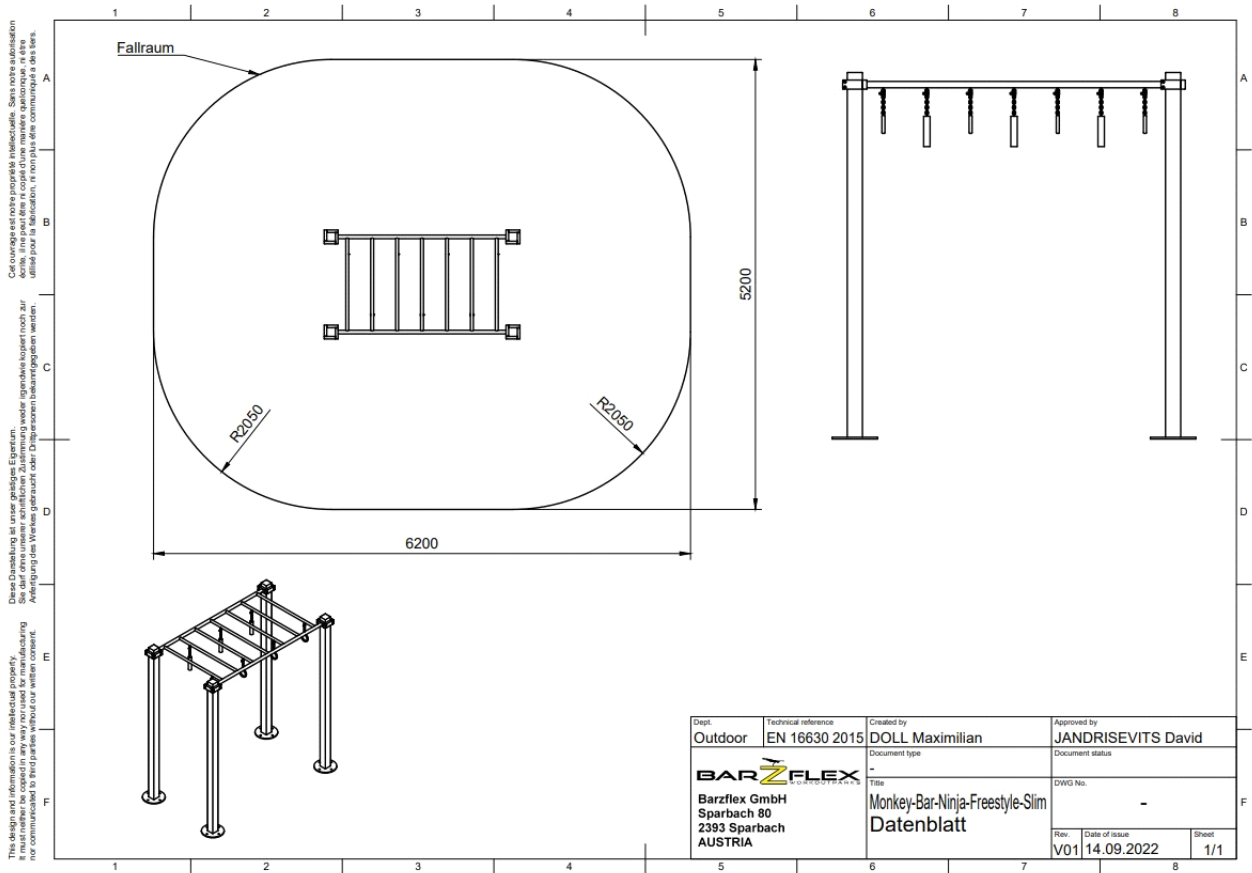
Die vier Steher in massivbauweise haben eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm.

Die Steher sind schlagfest farblich nach RAL 9005 matt pulverbeschichtet

Die Befestigung des Elementes erfolgt durch ein Stahlschellenkranzsystem, das mit acht M8x40 Imbusschrauben verschraubt wird.

Die Schellen aus Stahl werden CNC-gefräst und schlagfest farblich nach RAL 1018 pulverbeschichtet.

Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.

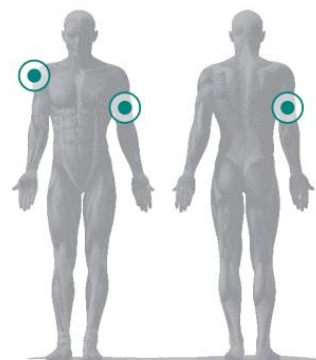


## ÜBUNGSBEISPIEL: *Hangeln*

Das Griffkraftelement über Kopf etwas mehr als schulterbreit greifen. Eine Hand loslassen und mit angespannten Armen zum nächsten Element greifen. Danach in einer kontrollierten Bewegung das nächste Griffkraftelement greifen und das alte loslassen. Das wird im Rhythmus bis ans Ende der Monkey-Bar wiederholt.

Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen

### FITNESSLEVEL



Mit Bedacht und Kontrolle ausführen; bei frühzeitigem Kraftverlust rechtzeitig loslassen, um sicher auf den Füßen zu landen!

Barzflex GmbH  
 Sparbach 80  
 2393 Sparbach  
 Austria

UID: ATU70079434  
 Firmenbuch: FN 444210a

Raiffeisen Regionalbank Mödling  
 IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845  
 BIC: RLNWATWWGTD