

BARZ FLEX

Elementbeschreibung

HD-Standard-Anlagen

Zusatzinformationen

A-57-Medium-01



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!

Medium-01

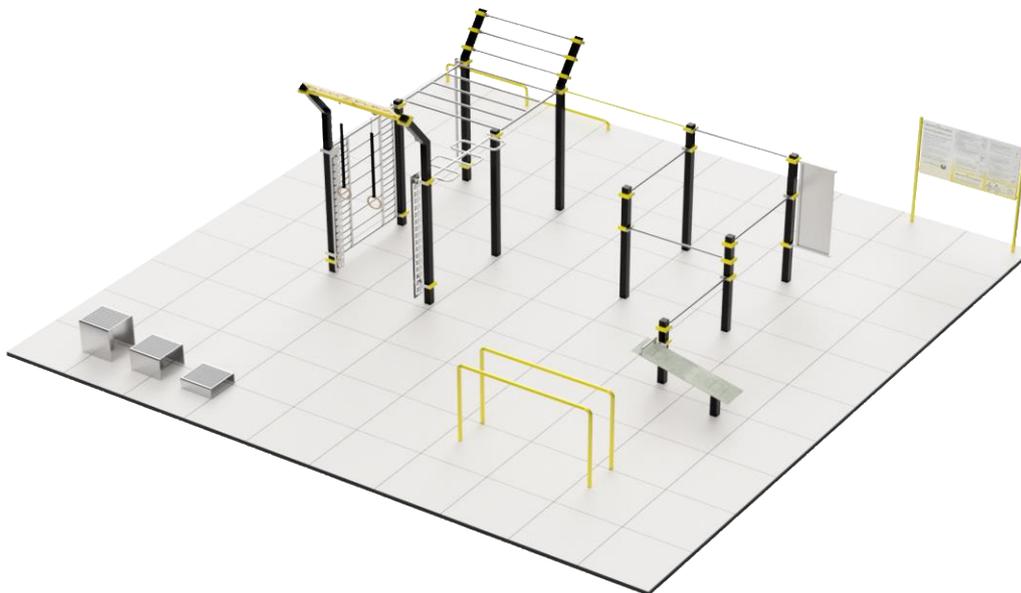
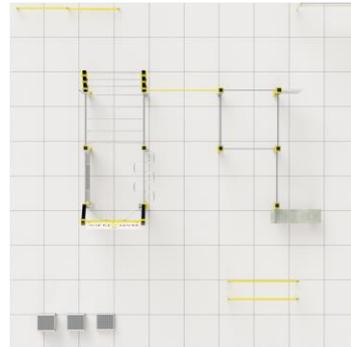
Maße: 10 x10 m

Maximale Fallhöhe: 2,4m

Abnahme nach: 16630



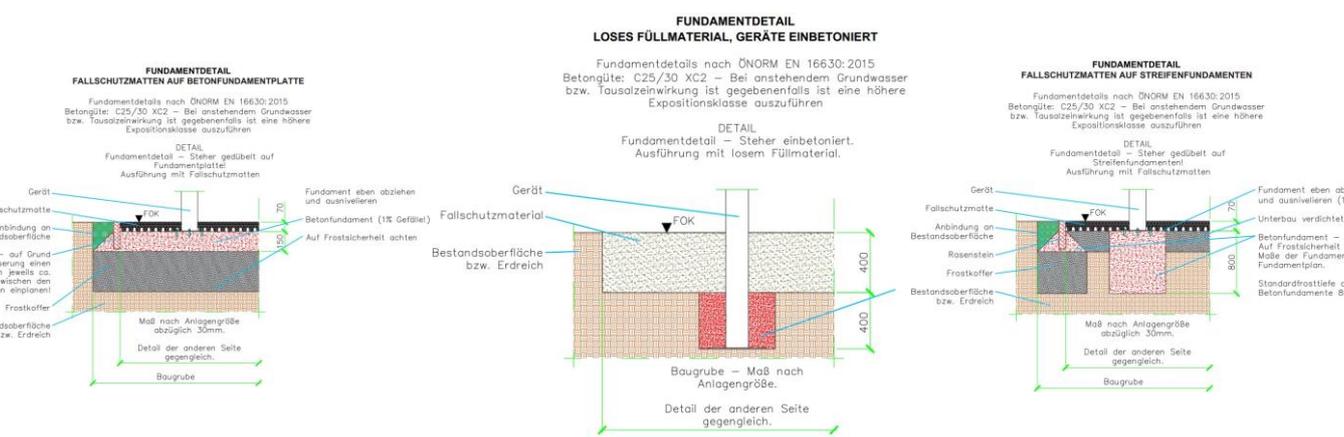
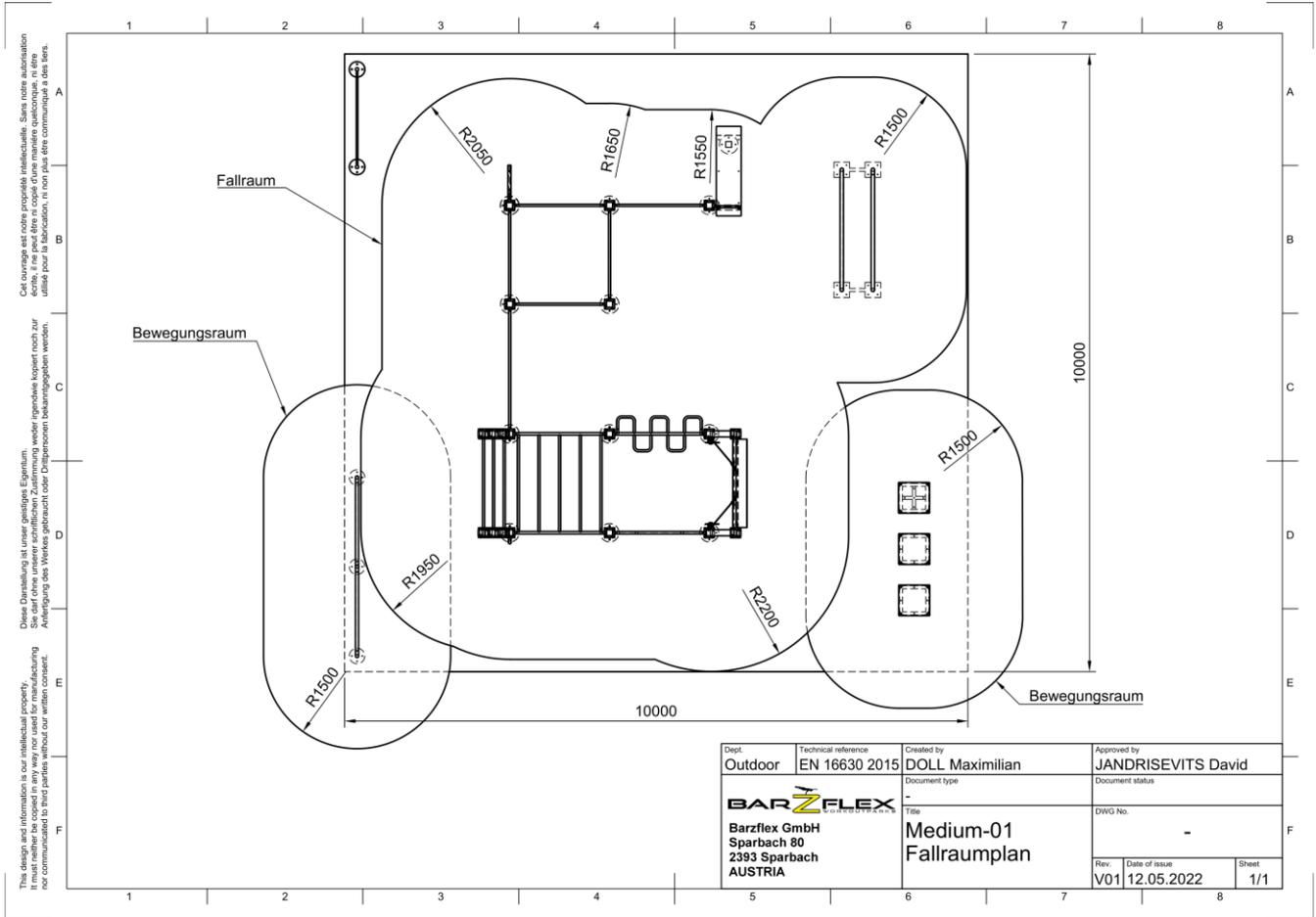
THE-RING-Switch-Beschichtet



Barzflex GmbH
Sparbach 80
2393 Sparbach
Austria

UID: ATU70079434
Firmenbuch: FN 444210a

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



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
Flag-Bar-Plus



Beschreibung

Das Element Flag-Bar-Plus besteht aus einem Rohr aus Edelstahl 1.4301 mit dem Durchmesser 42,4mm und einer Wandstärke von 3,2mm.

Das Rohr ist an den Enden um 90° gebogen und jeweils mit einer Schelle beidseitig verschweißt.

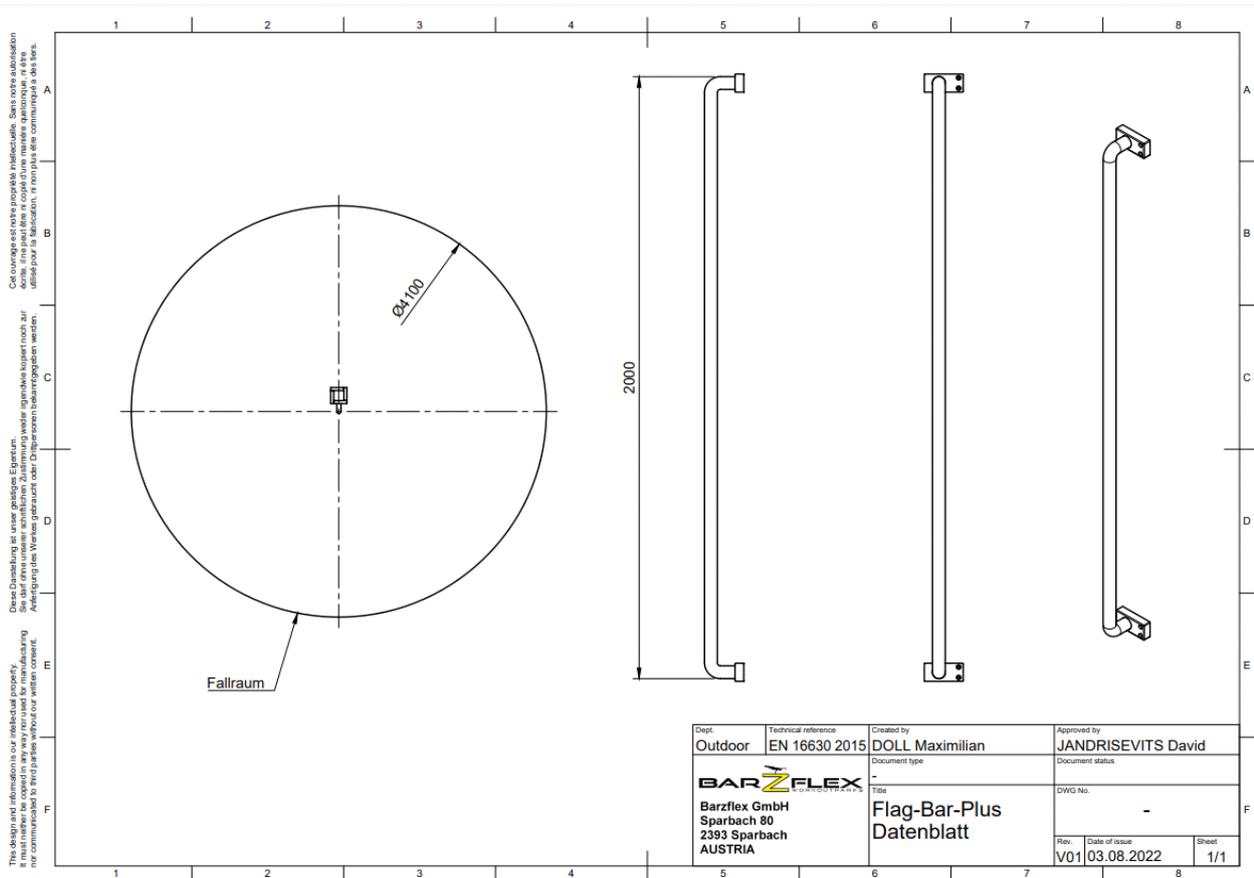
Der Steher in massivbauweise hat eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm.

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.

Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



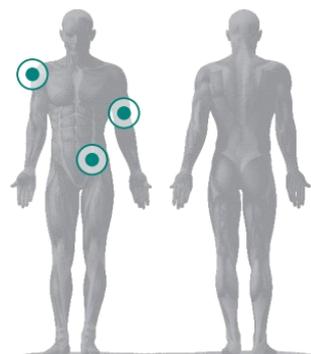
ÜBUNGSBEISPIEL: Die Fahne

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

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.

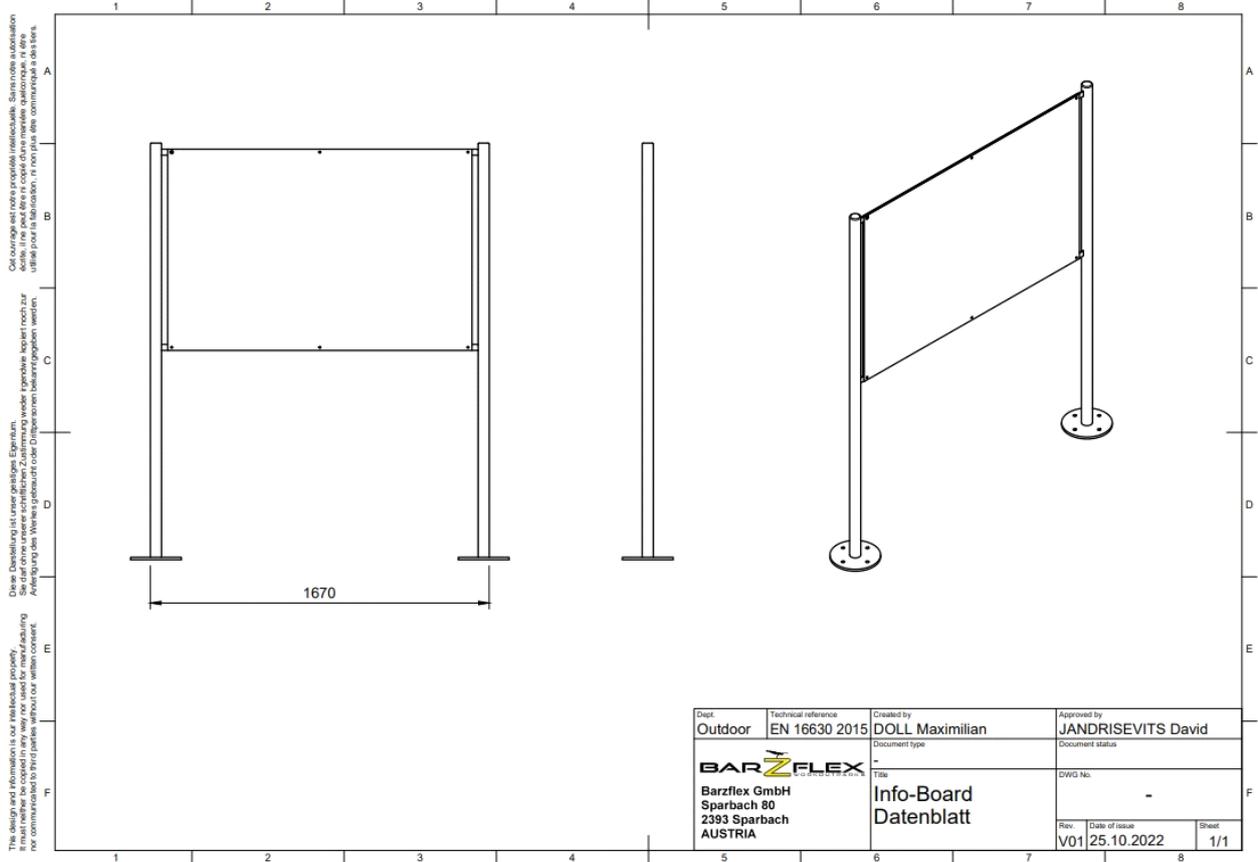
Die Steher werden aus Baustahl S235 gefertigt und schlagfest farblich nach RAL 1018 glänzend pulverbeschichtet.

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



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
Produktion: TÜV Austria GmbH, 2340 Brunn am Gebirge
Herstellung: 41400 KROFI
Herstellungsjahr: 3000
Norm: EN16630:2015/05

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 Hinabsteigen, 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 Hinabsteigen, 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 einklammern
- Durch weitgestaffelt 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)

1 x Stück

Floor-Bar-Double-400-200-Beschichtet



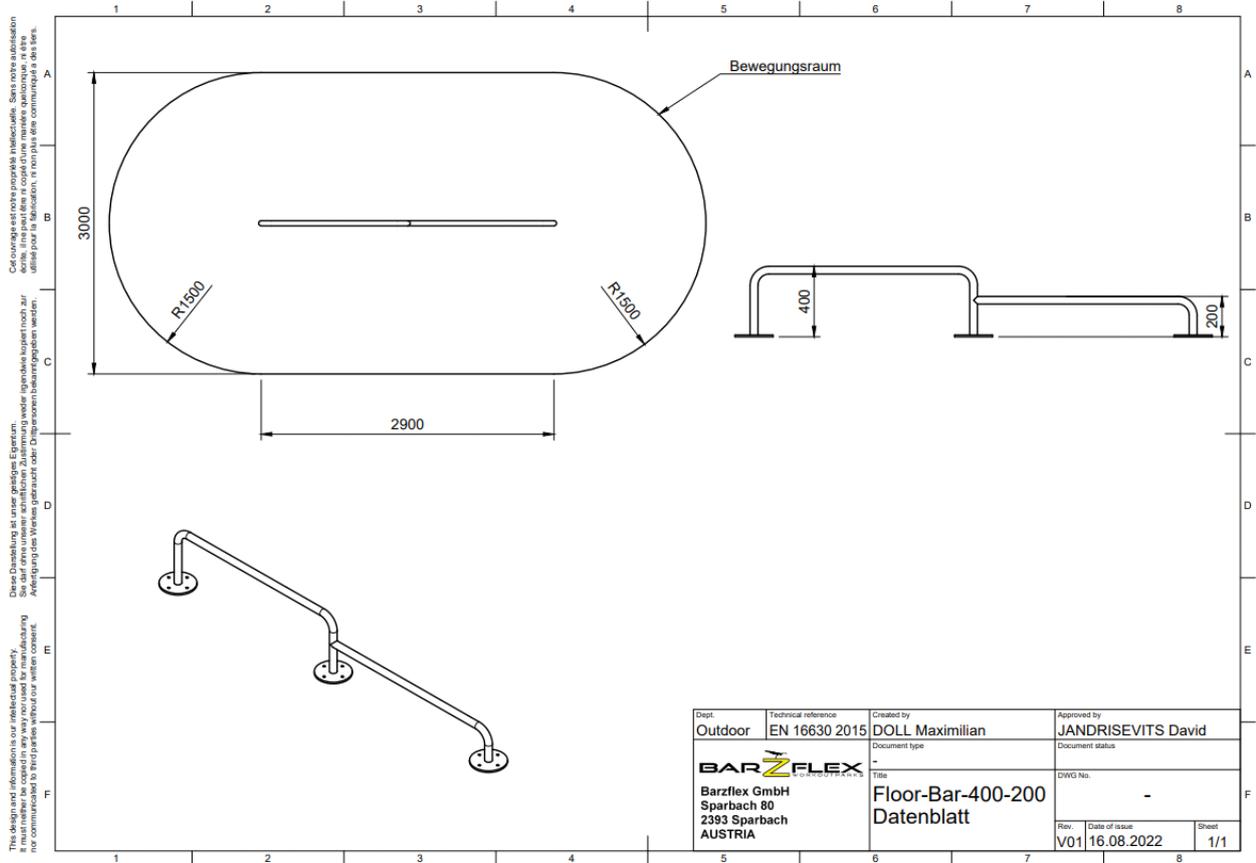
Beschreibung

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.

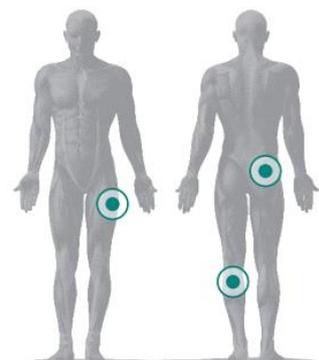


ÜBUNGSBEISPIEL: Ausfallschritt

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!

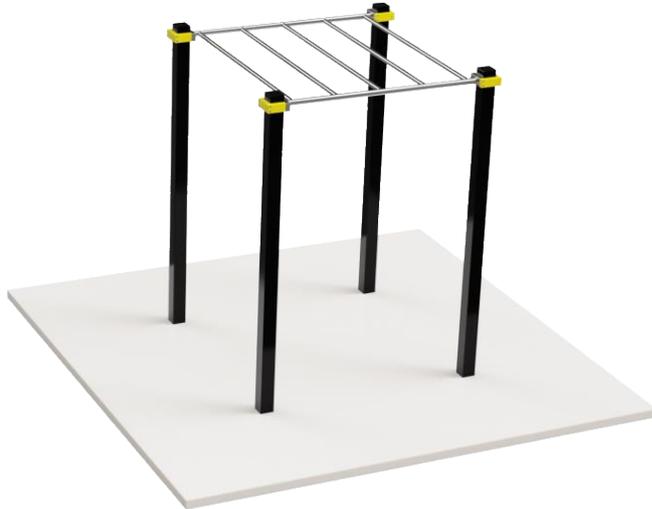
Barzflex GmbH
Sparbach 80
2393 Sparbach
Austria

UID: ATU70079434
Firmenbuch: FN 444210a

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

1 x Stück

Monkey-Bar-Basic-Wide



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

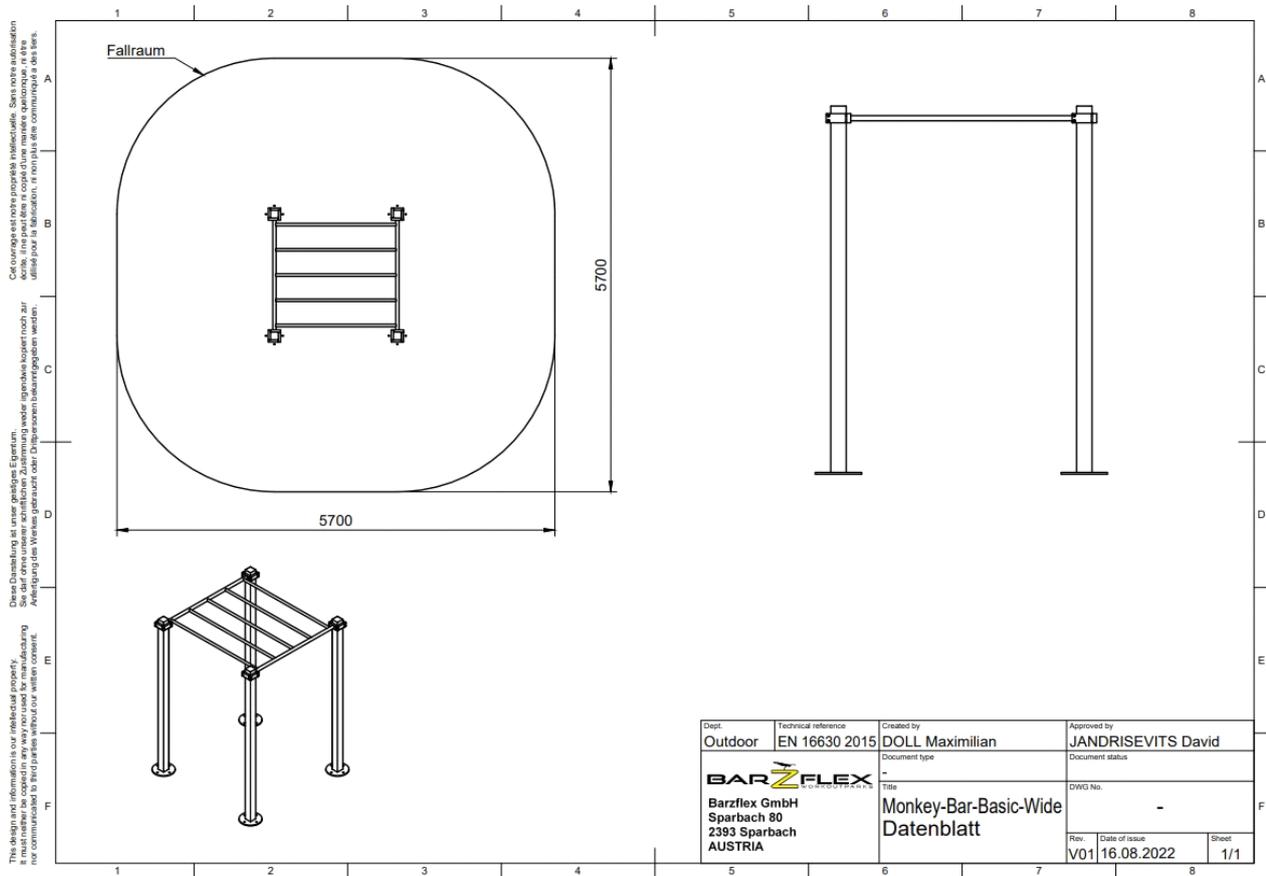
Die vier Steher in massivbauweise haben eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm.

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.

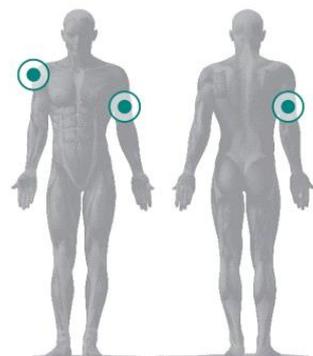


ÜBUNGSBEISPIEL: Hangeln

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 Hauptmuskulgruppen

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

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.

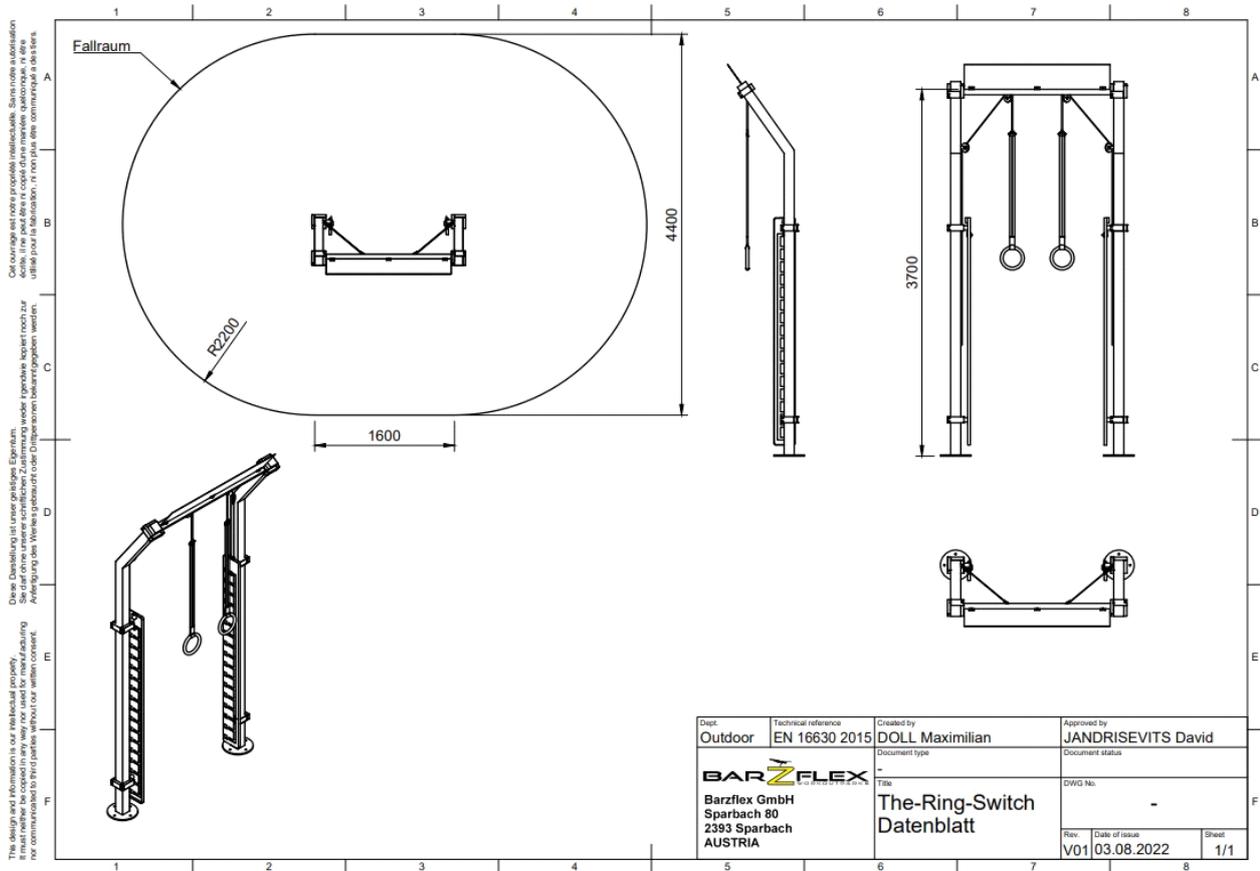
Die Befestigung der Edelstahlplatten erfolgt durch ein Stahlschellenkranzsystem, das mit acht M8x40 Imbusschrauben verschraubt wird.

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



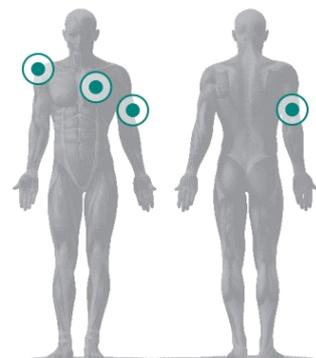
ÜBUNGSBEISPIEL: *Flys*

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



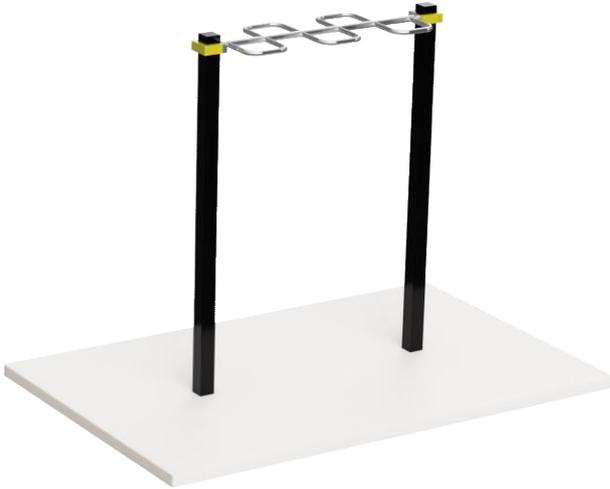
Auf Körperspannung achten, Arme wenn möglich gestreckt halten, Schultern und Hüfte nicht durchhängen lassen, die Höhe der Ringe an das persönliche Leistungsniveau anpassen (umso niedriger die Ringe positioniert werden, umso intensiver wird die Übung!)

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

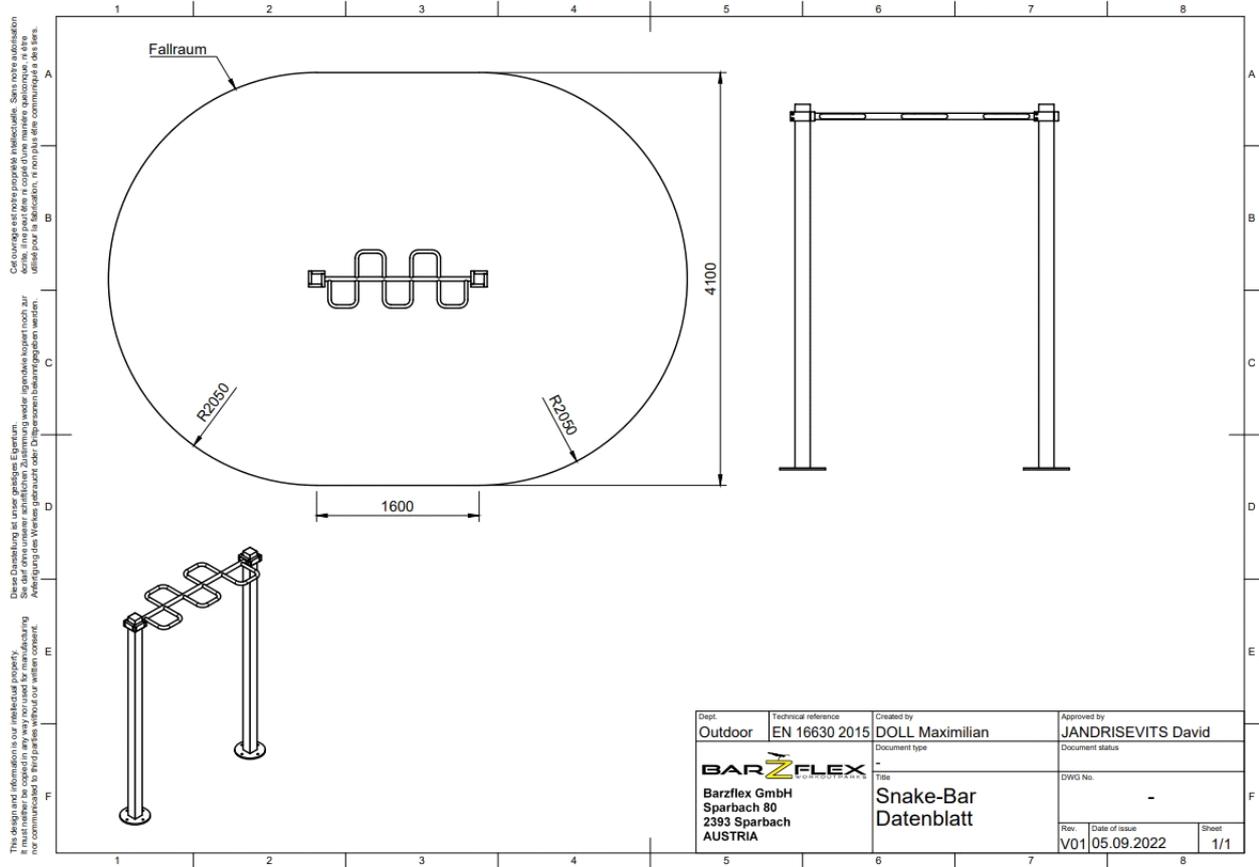
Die Snake-Bar besteht aus einem Rohr aus Edelstahl 1.4301 mit einem Durchmesser von 42,4mm und einer Wandstärke von 3,2mm. An dieses Rohr sind an der Vorderseite drei und an der Rückseite zwei zweimal gebogene Rohre mit einem Durchmesser von 33,7mm und einer Wandstärke von 3mm geschweißt. Das Rohr mit 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.

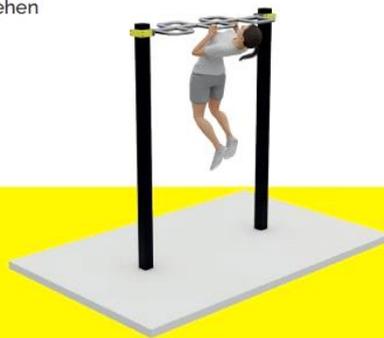
Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



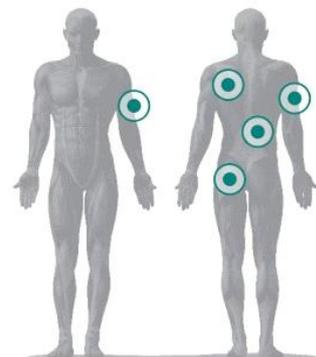
ÜBUNGSBEISPIEL: Gironda Klimmzug

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

Swedish-Bar-Multifunction



Beschreibung

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

Die Swedish Bars sind in drei Bereiche aufgeteilt. Die beiden Seitenbereiche haben einen Abstand von 86 mm, der Mittelbereich von 290 mm zwischen den einzelnen Sprossen um eine optimale Nutzung zu gewährleisten.

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.

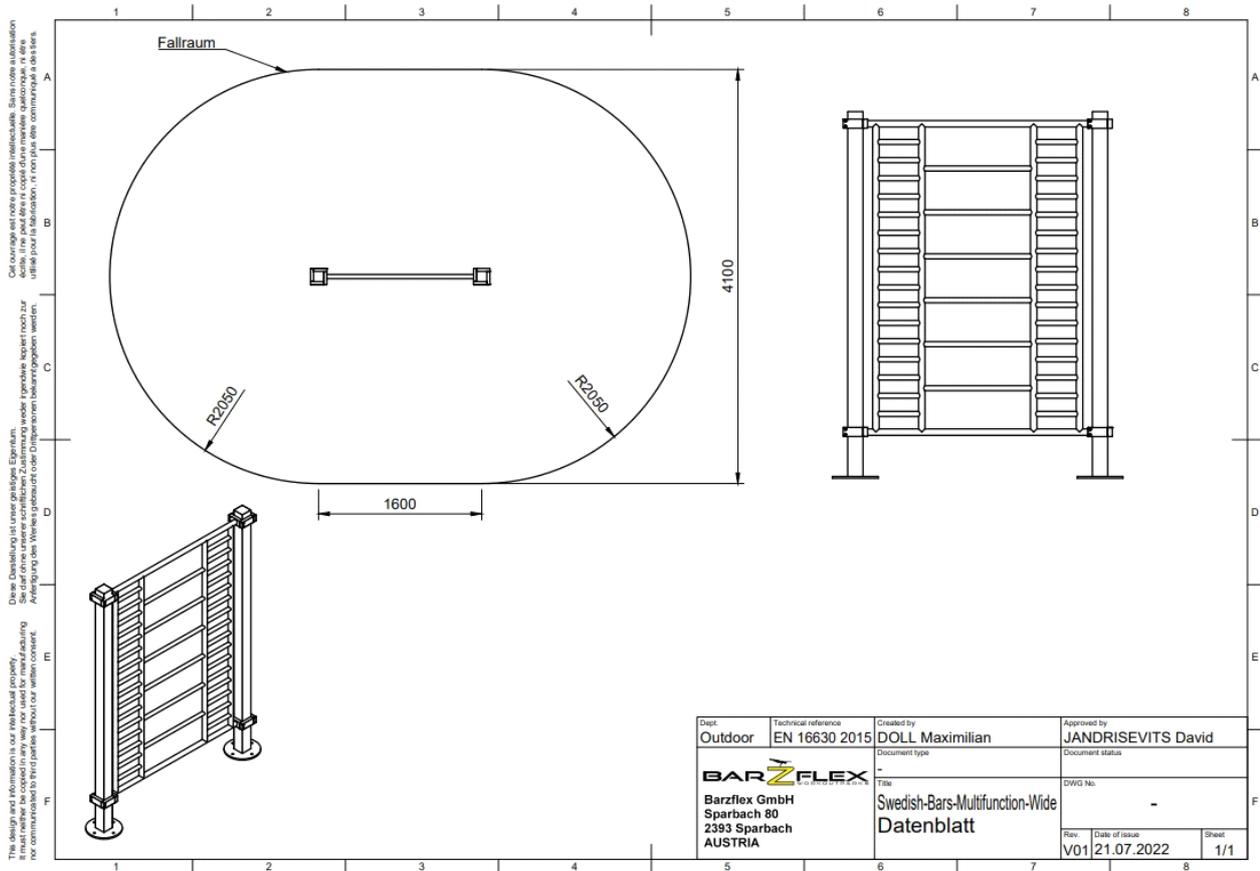
Die beiden Steher in massivbauweise haben eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm.

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.



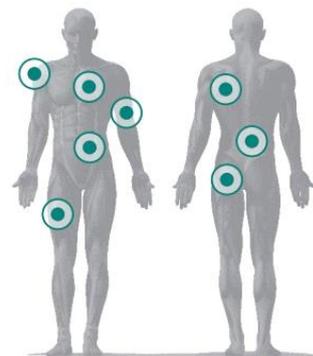
ÜBUNGSBEISPIEL: Kopfstand

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!

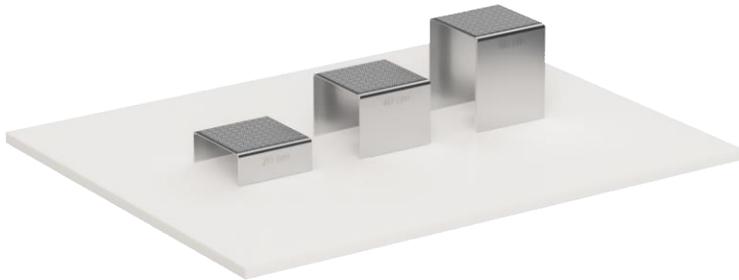
Barzflex GmbH
Sparbach 80
2393 Sparbach
Austria

UID: ATU70079434
Firmenbuch: FN 444210a

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

1 x Stück

Jump-Box-Set-Low-Niro-Fallschutz



Beschreibung

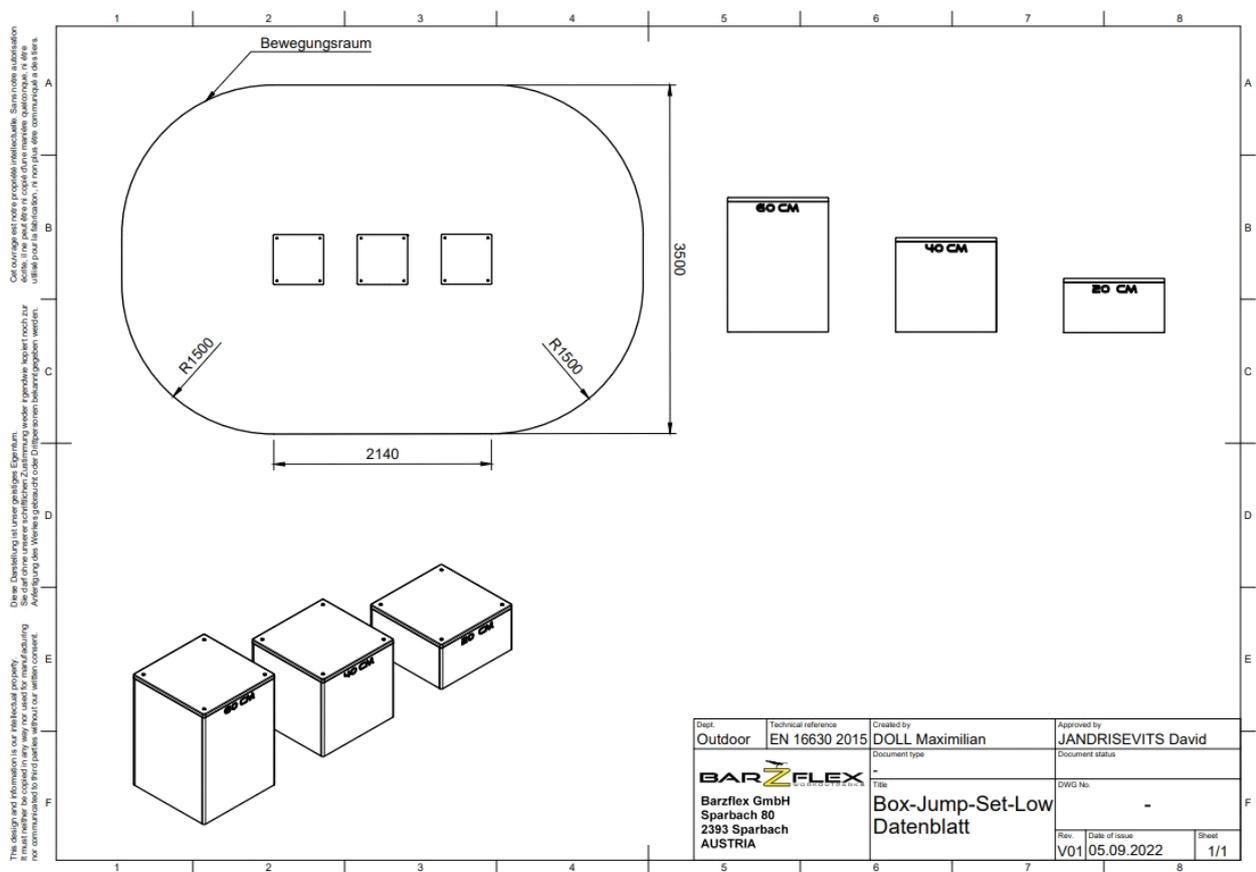
Das Modul Jump-Box-High-Niro besteht aus einem Set aus drei einzelnen Jump-Boxen.

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.

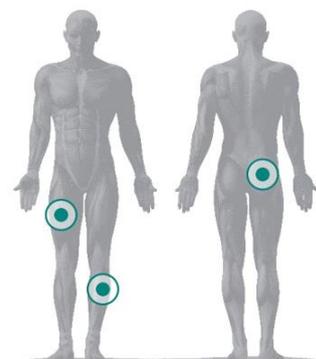


ÜBUNGSBEISPIEL: Step up

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



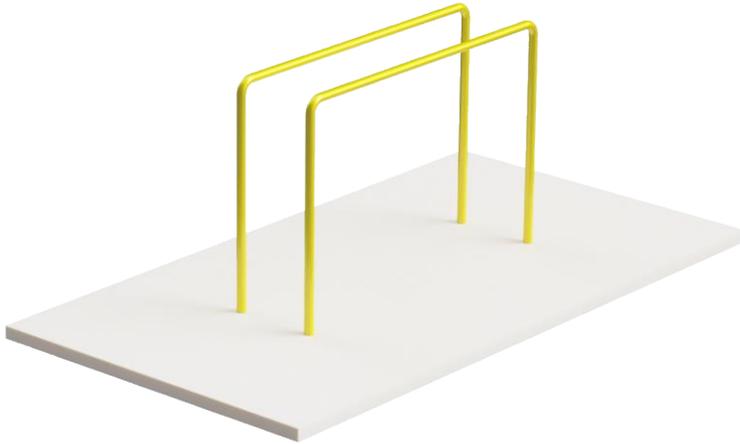
Körperspannung halten,
auf sicheren und kontrollierten Tritt achten!

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
P-Bars-Beschichtet

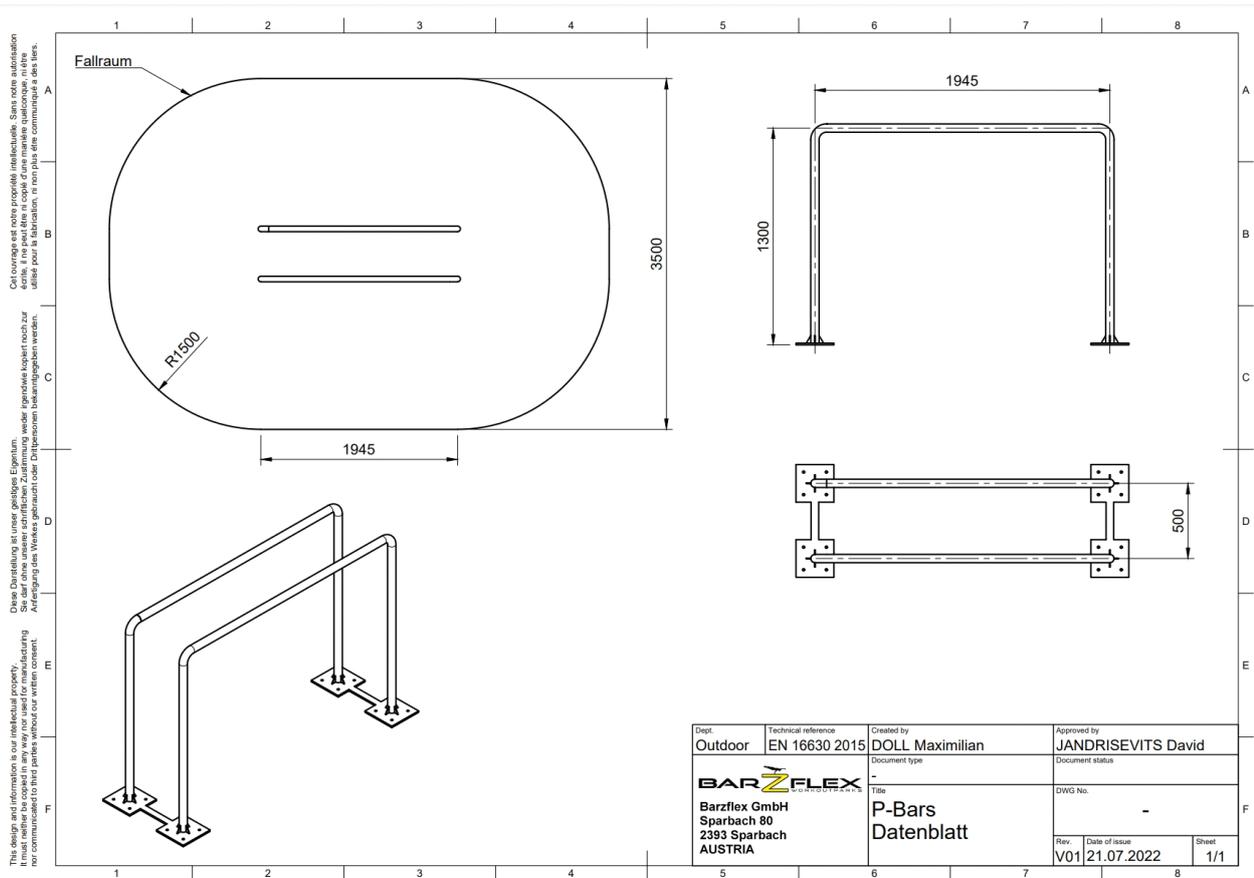


Beschreibung

Das Element P-Bars besteht aus zwei gebogenen Rohren aus Baustahl mit einem Durchmesser von 51mm und einer Wandstärke von 5mm die mit zwei 12mm dicken Bodenplatte im Abstand von 500 zueinander verschweißt sind.

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

Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



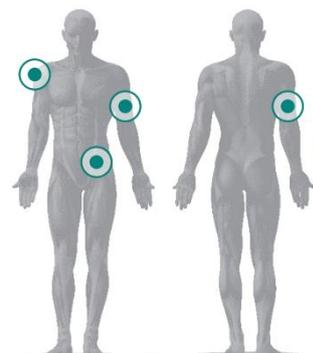
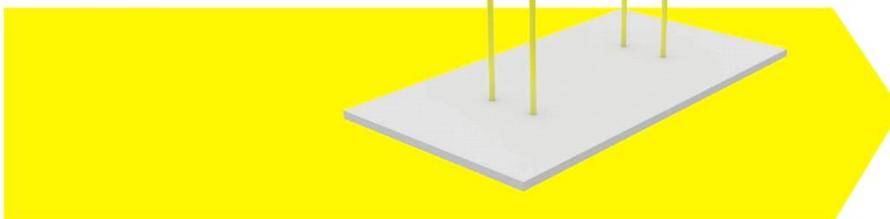
ÜBUNGSBEISPIEL: Knieheben

Die Holme mit nach innen gerichteten Handflächen 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, schwungvolles 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-Abs-Plus-Links-Beschichtet



Beschreibung

Die Work-Out-Bench-Abs-Plus in Massivbauweise bestehend aus einer Vollflächig witterungsbeständigen Verbundplatte mit Anti-rutsch Struktur, sowie einem Steher mit eine im 15° Winkel aufgeschweisten Platte aus Stahl mit einer Stärke von 5mm. An der Kopfseite ist ein Edelstahlformrohr mit den Abmessungen 25x25mm an der Unterseite der Stahlplatte geschweißt.

Das Formrohr ist mit einer Schelle an der Vorder und der Rückseite 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.

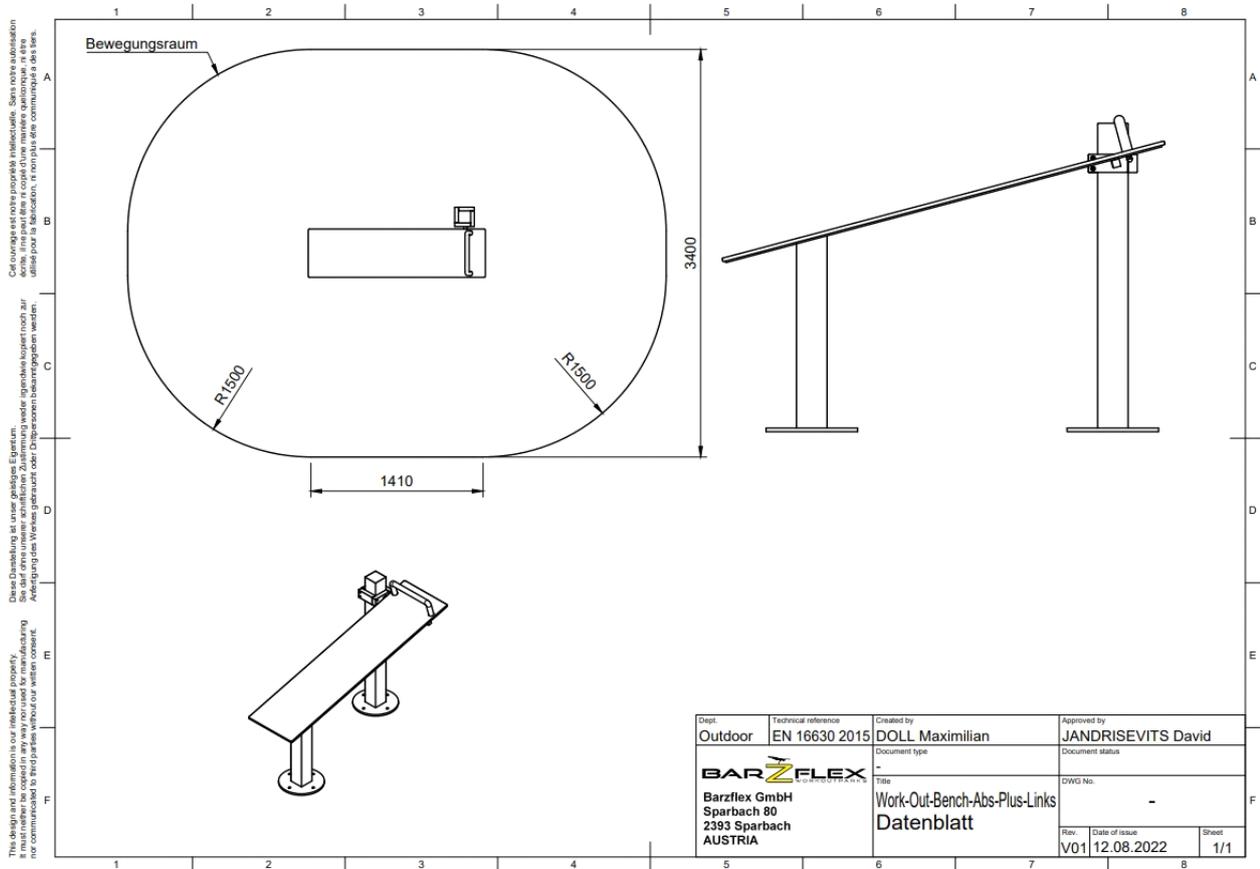
Die Verbundplatte wird an der Unterseite mit der Platte der Bench mittels Schrauben an den Steher angeschraubt.

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

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

Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



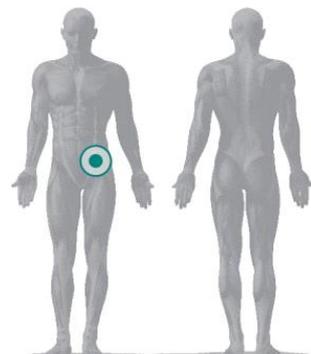
ÜBUNGSBEISPIEL: Knieheben

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

Handstand-Wall-Plus



Beschreibung

Das Modul Handstandwall-Plus besteht aus einem Grundrahmen aus drei verschweißten Formrohren aus Edelstahl 1.4301 mit den Dimensionen 50x40x3mm.

An dem Rahmen sind an der Ober- und an der Unterseite jeweils eine Schelle aus Edelstahl verschweißt.

Der Rahmen ist mit einer 5mm dicken Platte aus Edelstahl 1.4301 verschweißt

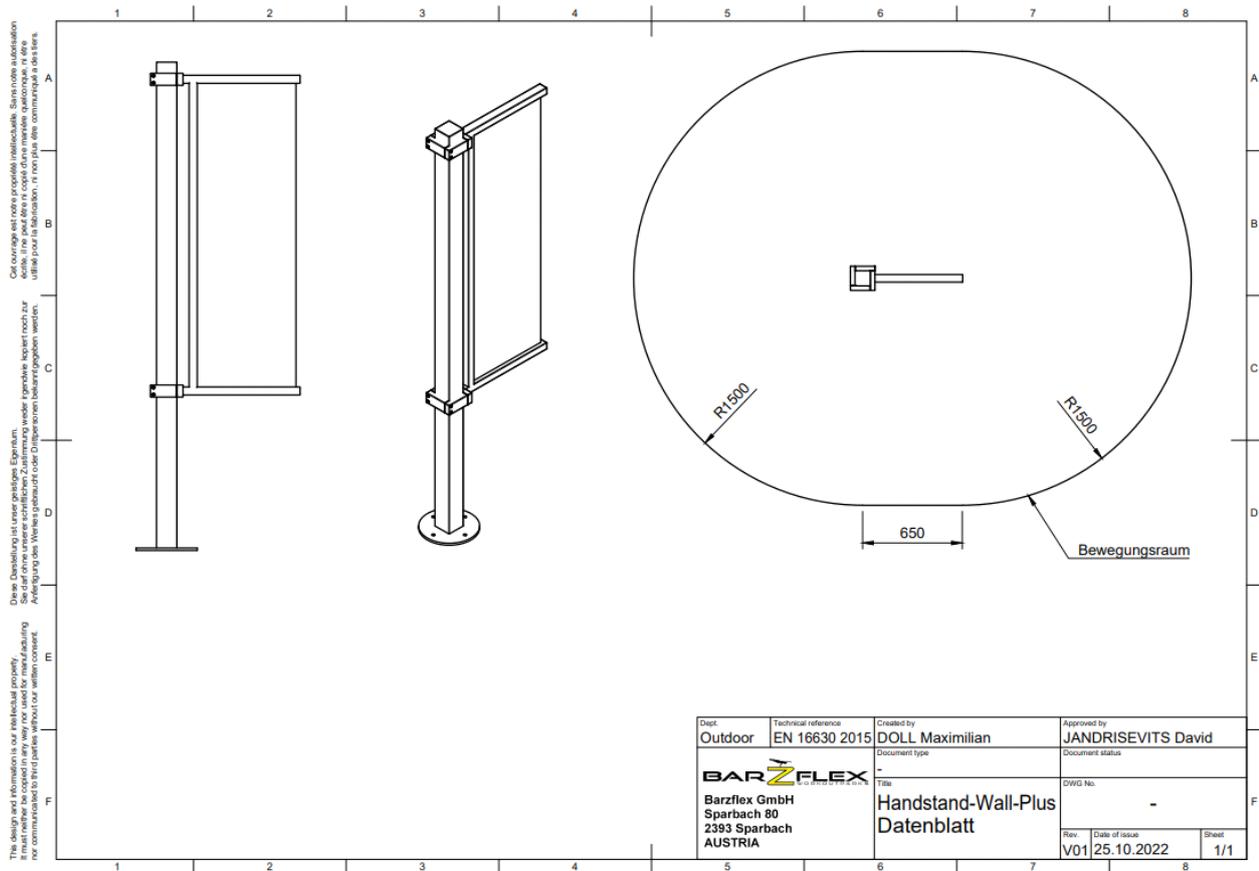
Der Steher in massivbauweise hat eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm.

Der Steher ist 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.



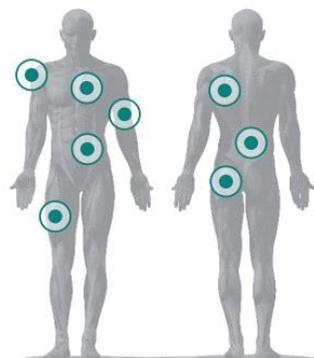
ÜBUNGSBEISPIEL: Kopfstand

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

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.

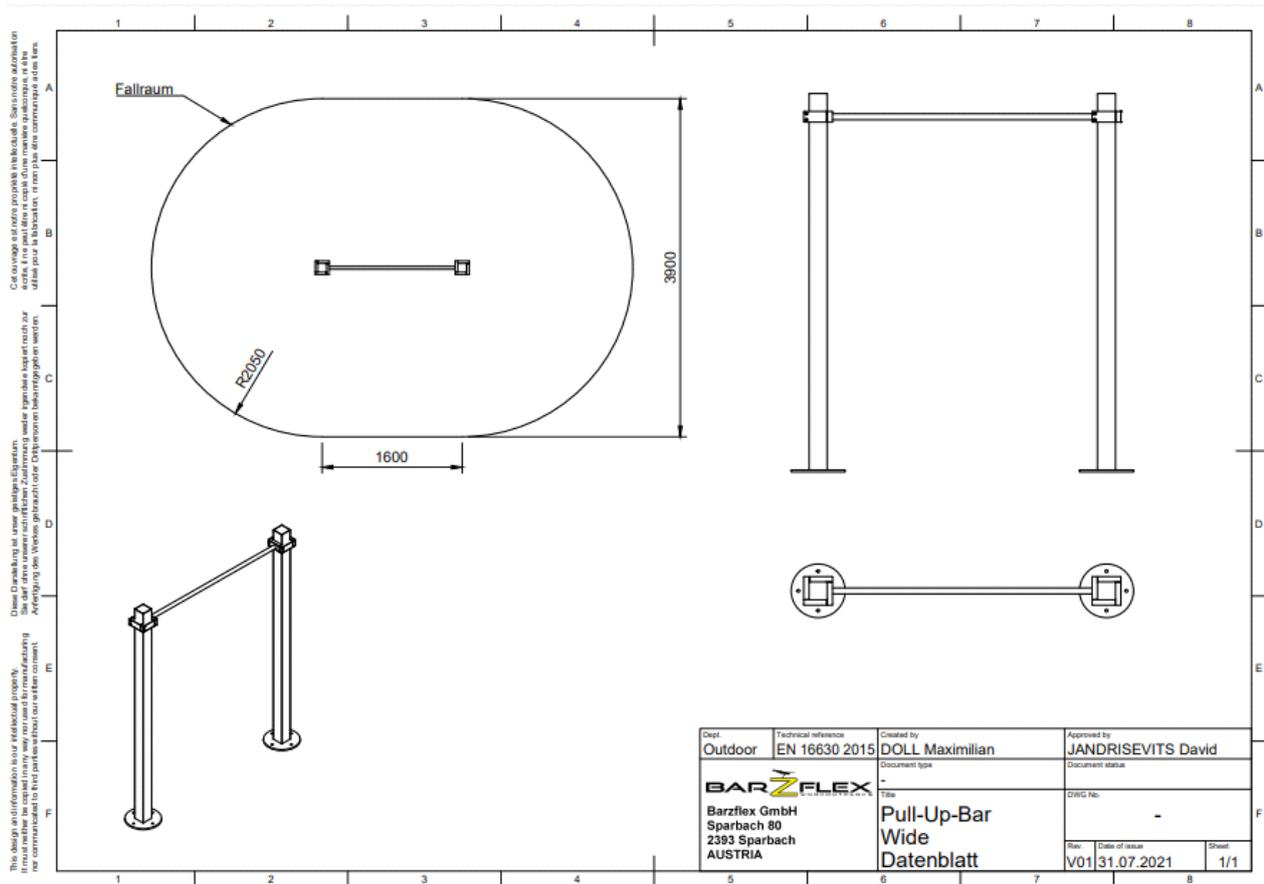
Die Oberfläche der Pull Up Bar ist sandgestrahlt um den Grip für statische Übungen zu erhöhen.

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.

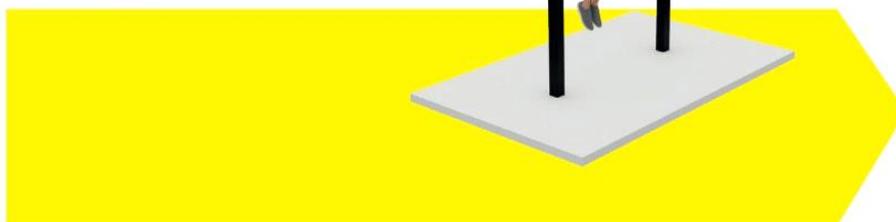
Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



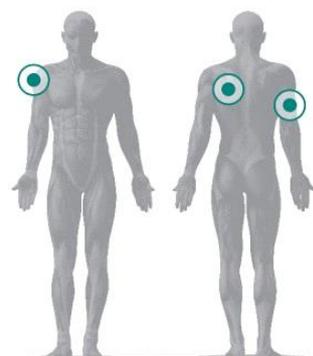
ÜBUNGSBEISPIEL: Klimmzug

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

3 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.

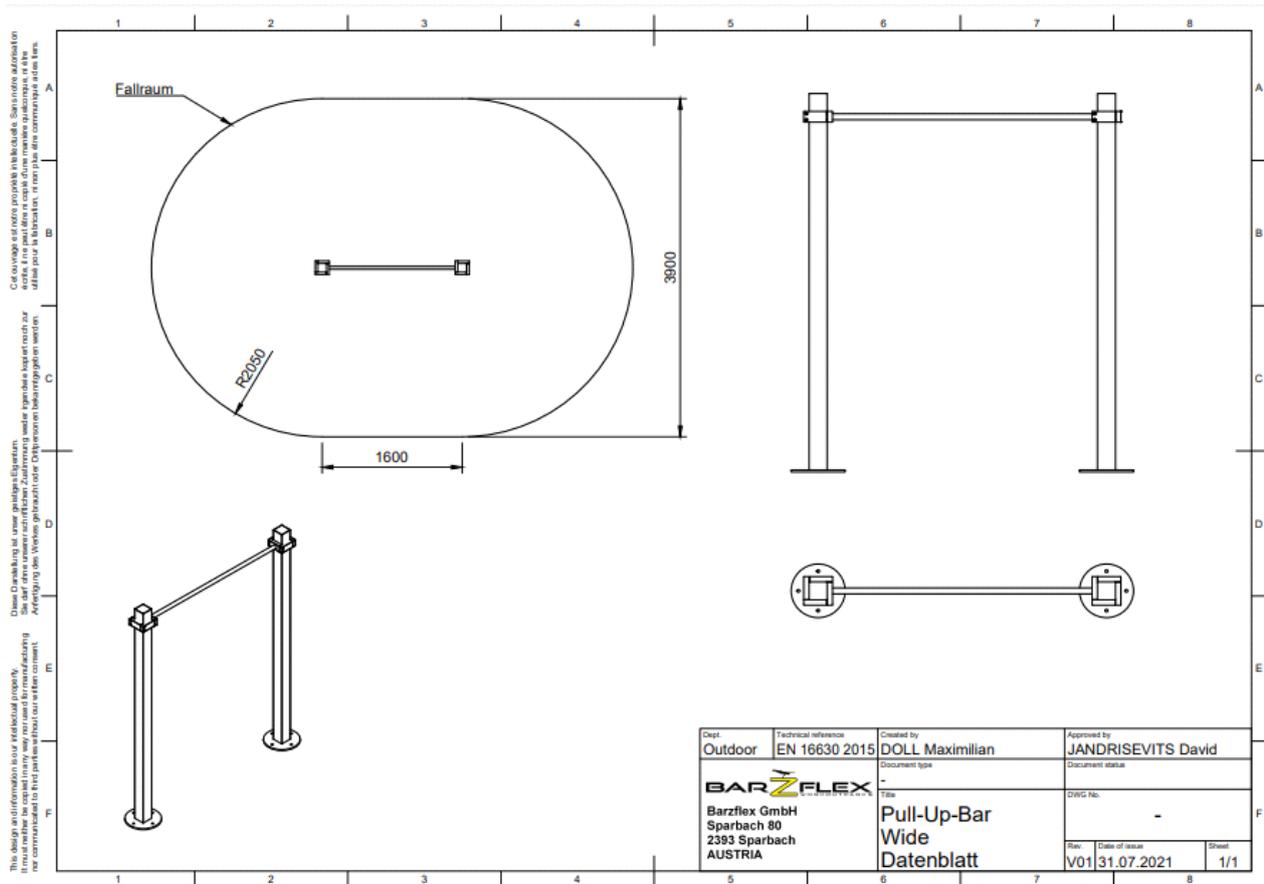
Die Oberfläche der Pull-Up-Bar ist gebürstet um einen optimalen Grip gewährleisten zu können.

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.

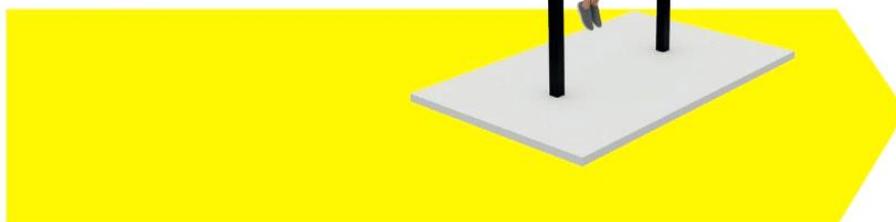
Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



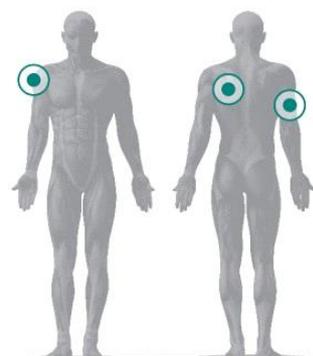
ÜBUNGSBEISPIEL: Klimmzug

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
Freestyle-Bar



Beschreibung

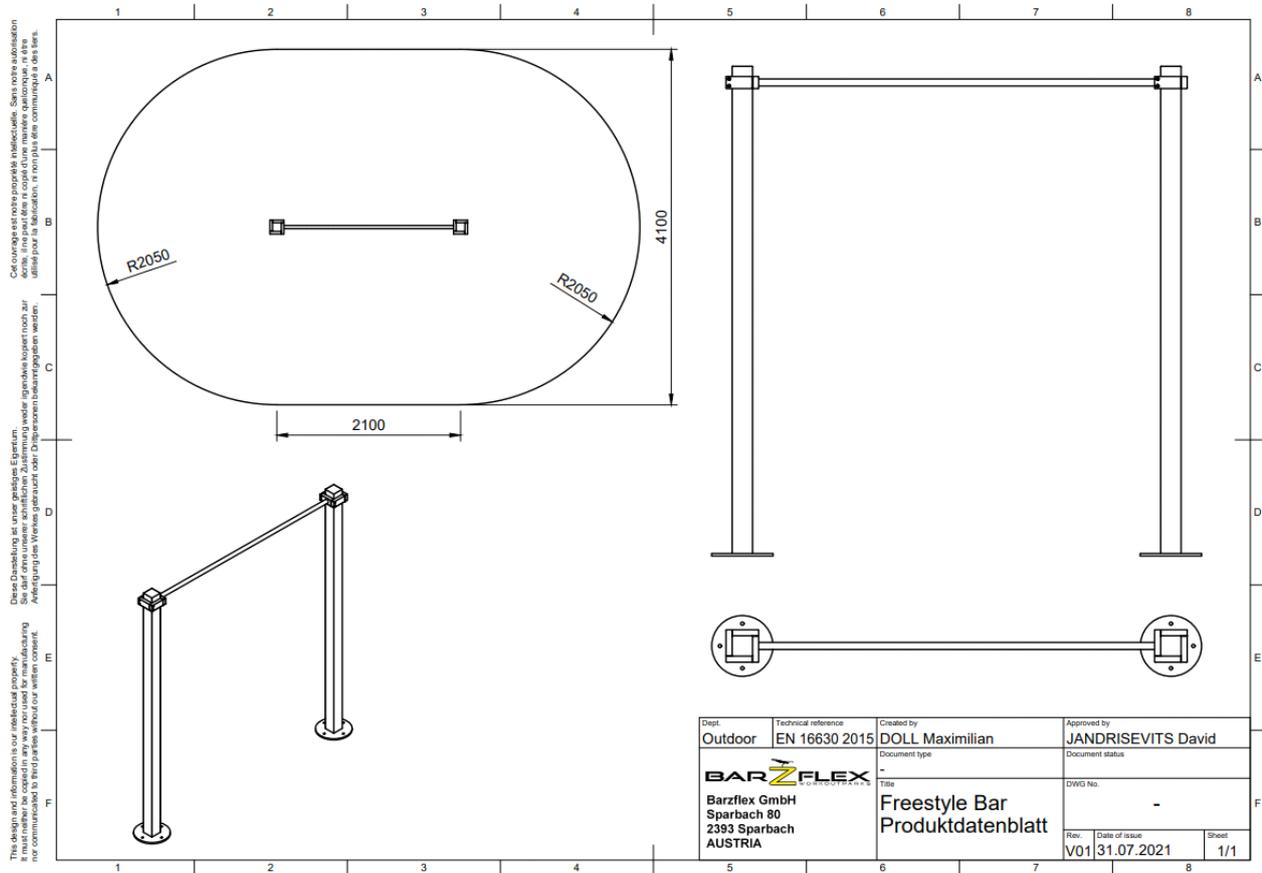
Die Freestyle-Bar besteht aus einem Vollrohr aus Edelstahl 1.4301 mit einem Durchmesser von 35mm.
Die Freestyle-Bar-Stange ist an der Vorder- und der Rückseite mit den Schellen verschweißt.

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.

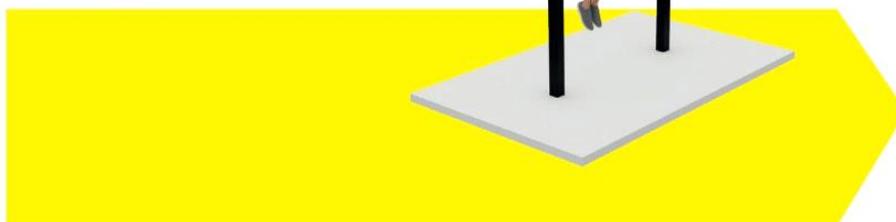
Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



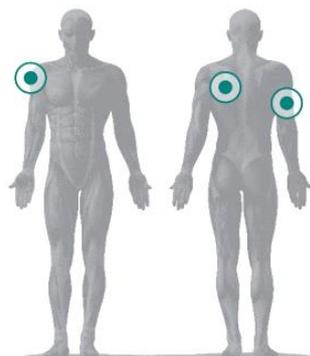
ÜBUNGSBEISPIEL: Klimmzug

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
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.

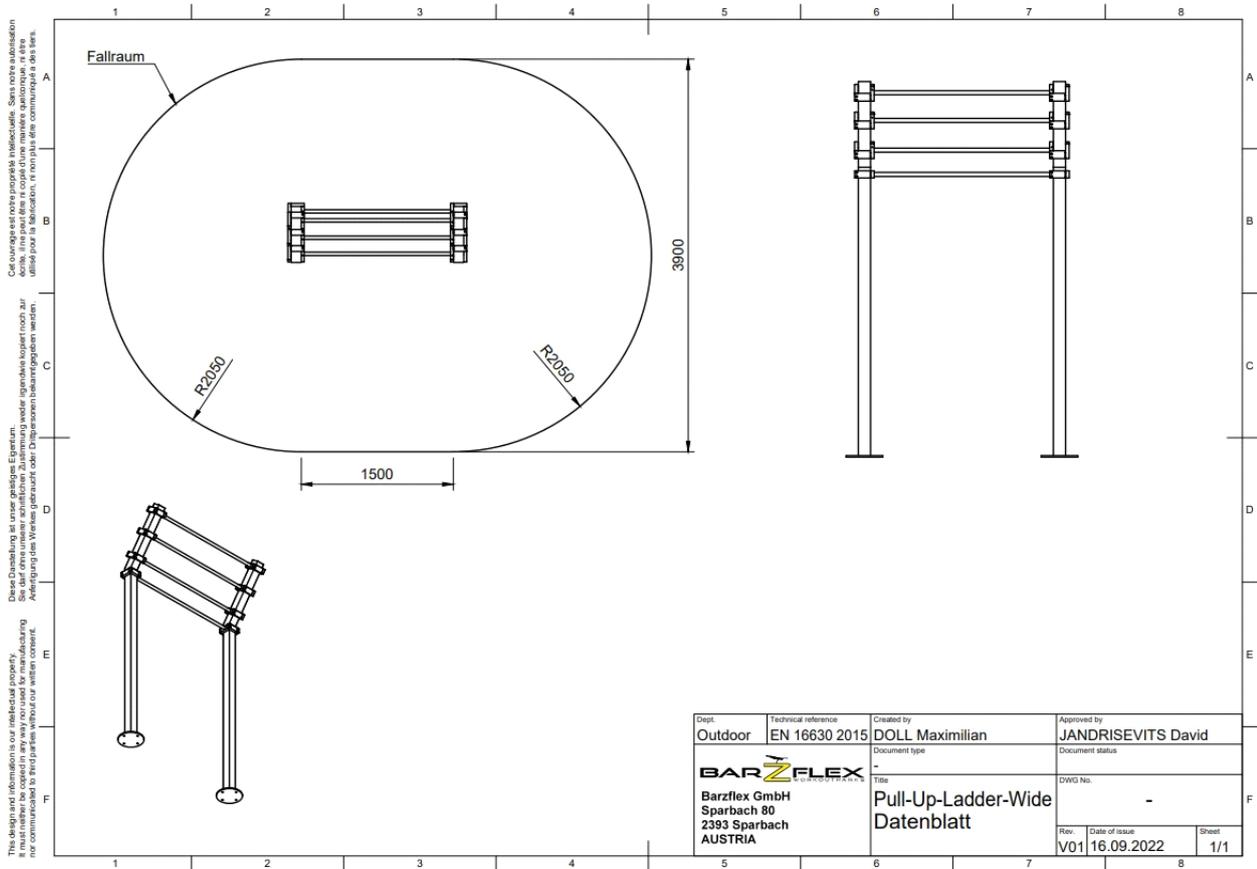
Die Steher sind schlagfest farblich nach RAL 9005 matt pulverbeschichtet

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.

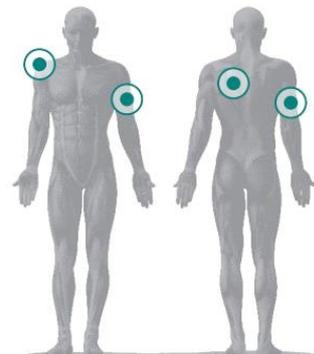


ÜBUNGSBEISPIEL: Hangeln

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.



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