

Elementbeschreibung

HD-Standard-Anlagen

Zusatzinformationen

A-56-Small-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!

Small-03

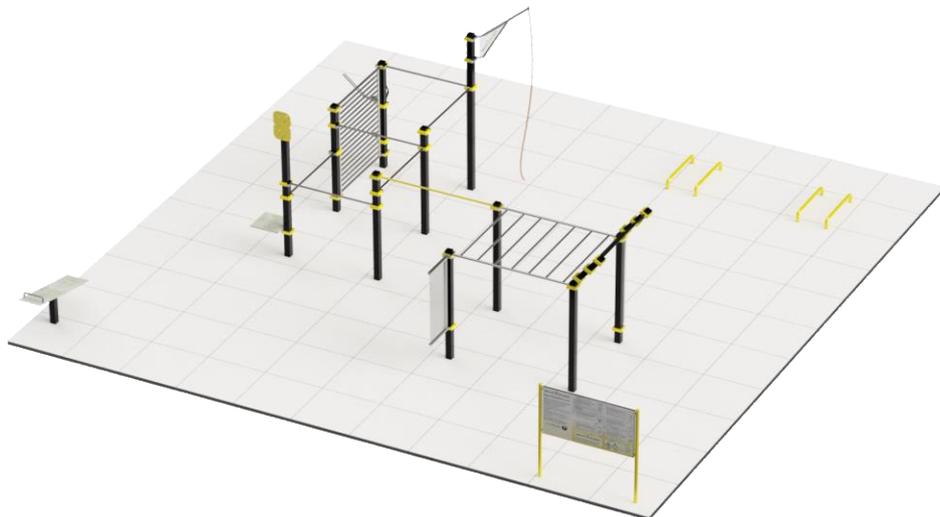
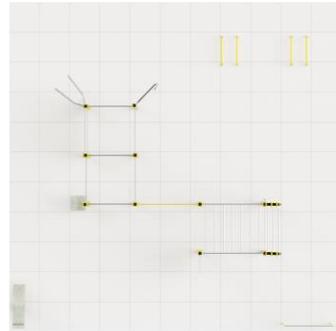
Maße: 11 x 11 m

Maximale Fallhöhe: 2,4m

Abnahme nach: 16630



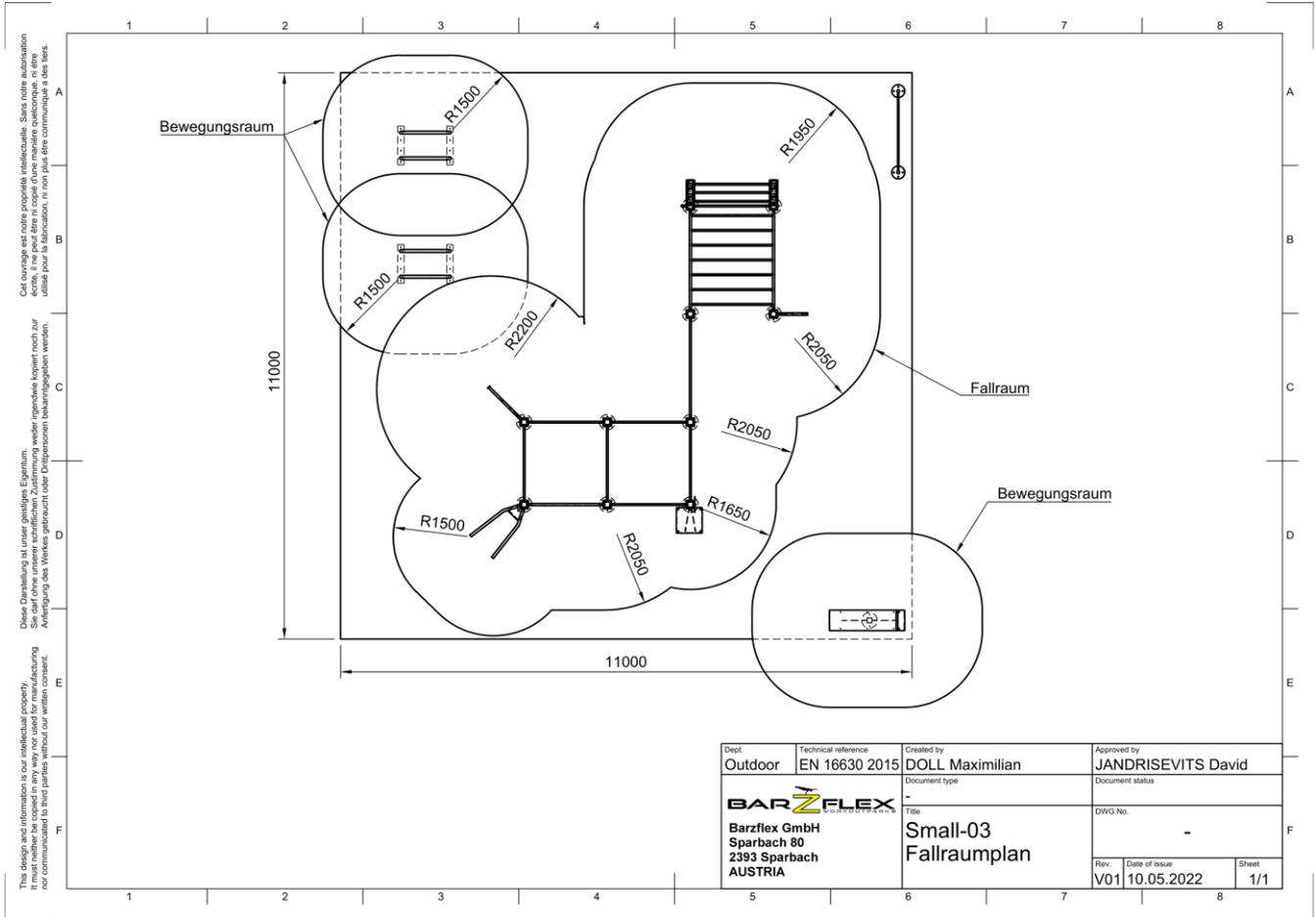
Climbing-Rope-Plus-L-Schelle
Swedish-Bars-Wide



Barzflex GmbH
Sparbach 80
2393 Sparbach
Austria

UID: ATU70079434
Firmenbuch: FN 444210a

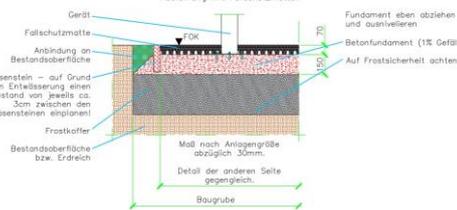
Raiffeisen Regionalbank Mödling
IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845
BIC: RLNWATWWGTD



FUNDAMENTDETAIL FALLSCHUTZMATTEN AUF BETONFUNDAMENTPLATTE

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

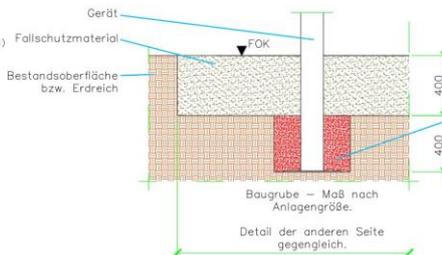
DETAIL
Fundamentdetail – Steher gedübelt auf Fundamentplatte
Ausführung mit Fallschutzmatten



FUNDAMENTDETAIL LOSES FÜLLMATERIAL, GERÄTE EINBETONIERT

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

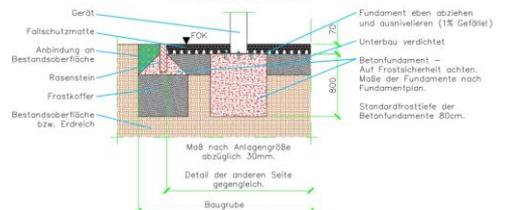
DETAIL
Fundamentdetail – Steher einbetoniert.
Ausführung mit losem Füllmaterial.



FUNDAMENTDETAIL FALLSCHUTZMATTEN AUF STREIFENFUNDAMENTEN

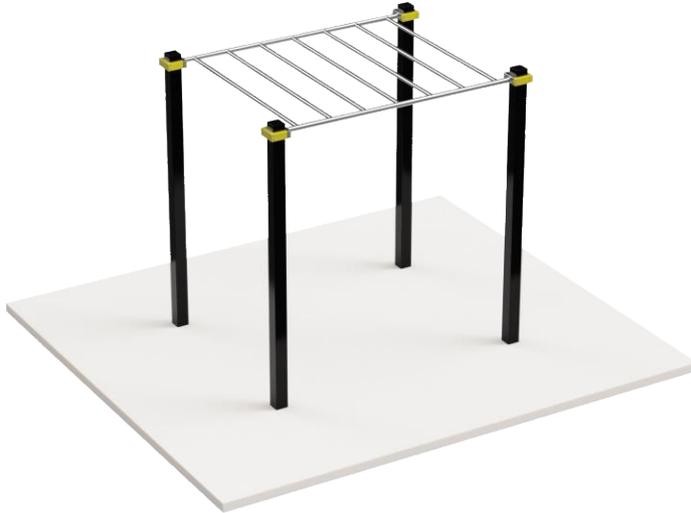
Fundamentdetails nach ÖNORM EN 16630:2015
Betongüte: C25/30 XC2 – Bei anstehendem Grundwasser bzw. Tausalzeinwirkung ist gegebenenfalls ist eine höhere Expositionsklasse auszuführen

DETAIL
Fundamentdetail – Steher gedübelt auf Streifenfundamenten
Ausführung mit Fallschutzmatten



1 x Stück

Monkey-Bar-Freestyle-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

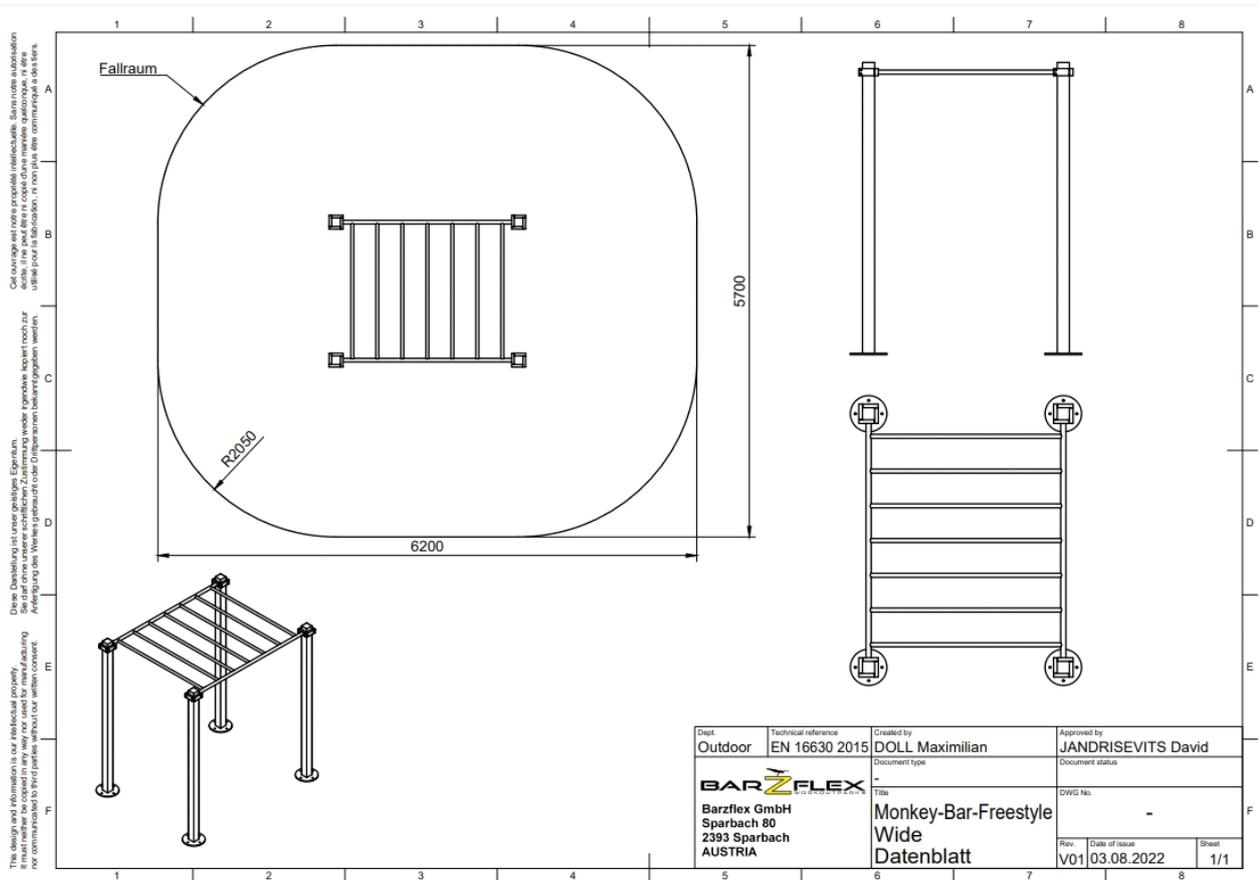
Die vier Steher in massivbauweise haben eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm.

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.

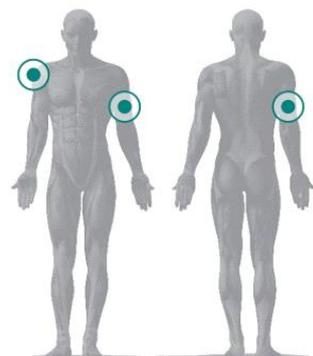


ÜBUNGSBEISPIEL: Hangeln

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 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.

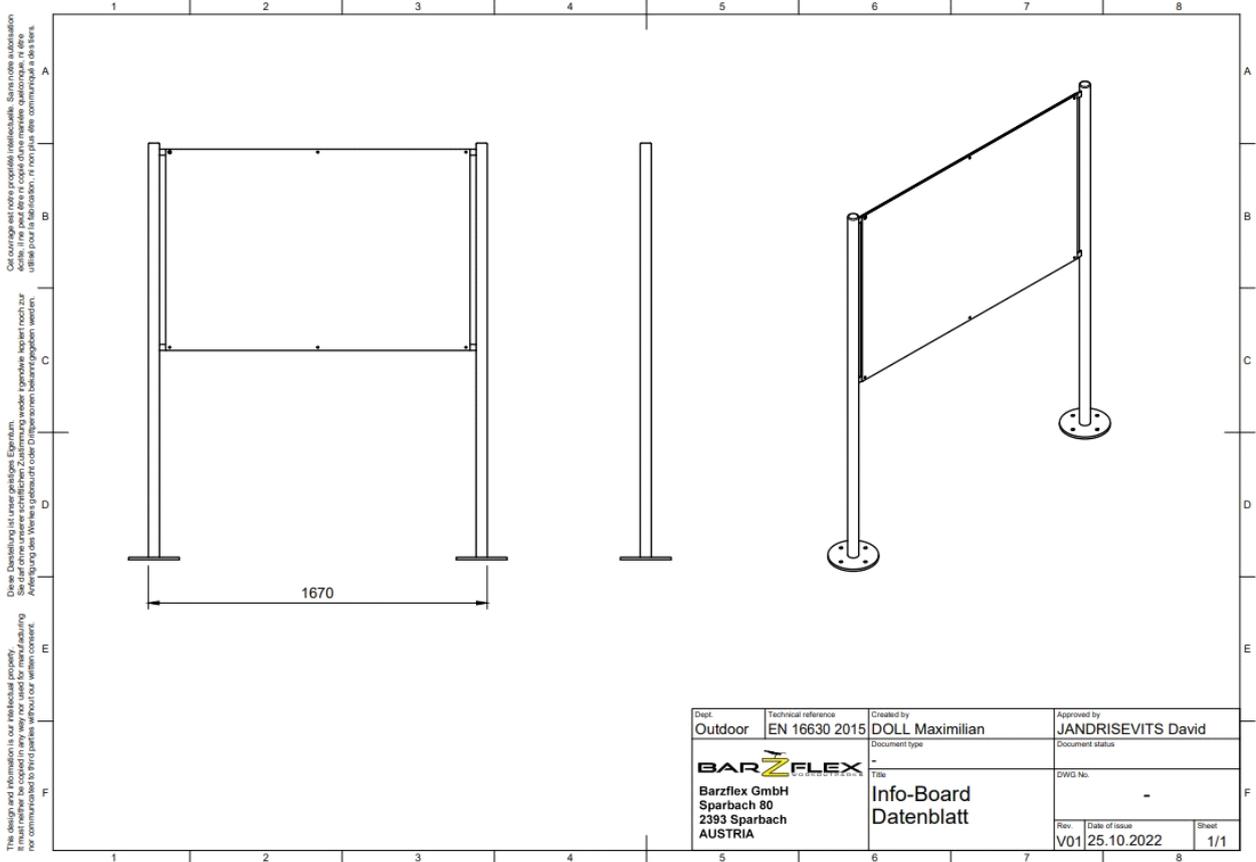
Die Steher werden aus Baustahl S235 gefertigt und schlagfest farblich nach RAL 1018 glänzend pulverbeschichtet.

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



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: EN16630:2015/055

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 Gankörperspannung 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 Gankörperspannung 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 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 inferior)
- **Gerader Bauchmuskel** (Musculus rectus abdominis)
- **Großer Gesäßmuskel** (Musculus gluteus maximus)
- **Oberer Beinmuskel** (Musculus quadriceps femoris)
- **Wadenmuskel** (Musculus gastrocnemius)

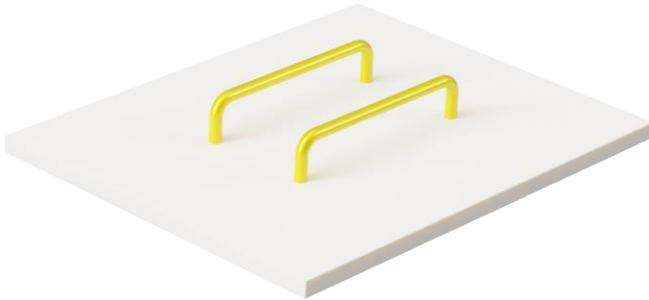
Barzflex GmbH
 Sparbach 80
 2393 Sparbach
 Austria

UID: ATU70079434
 Firmenbuch: FN 444210a

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

2 x Stück

Parallettes-Low-200-Beschichtet



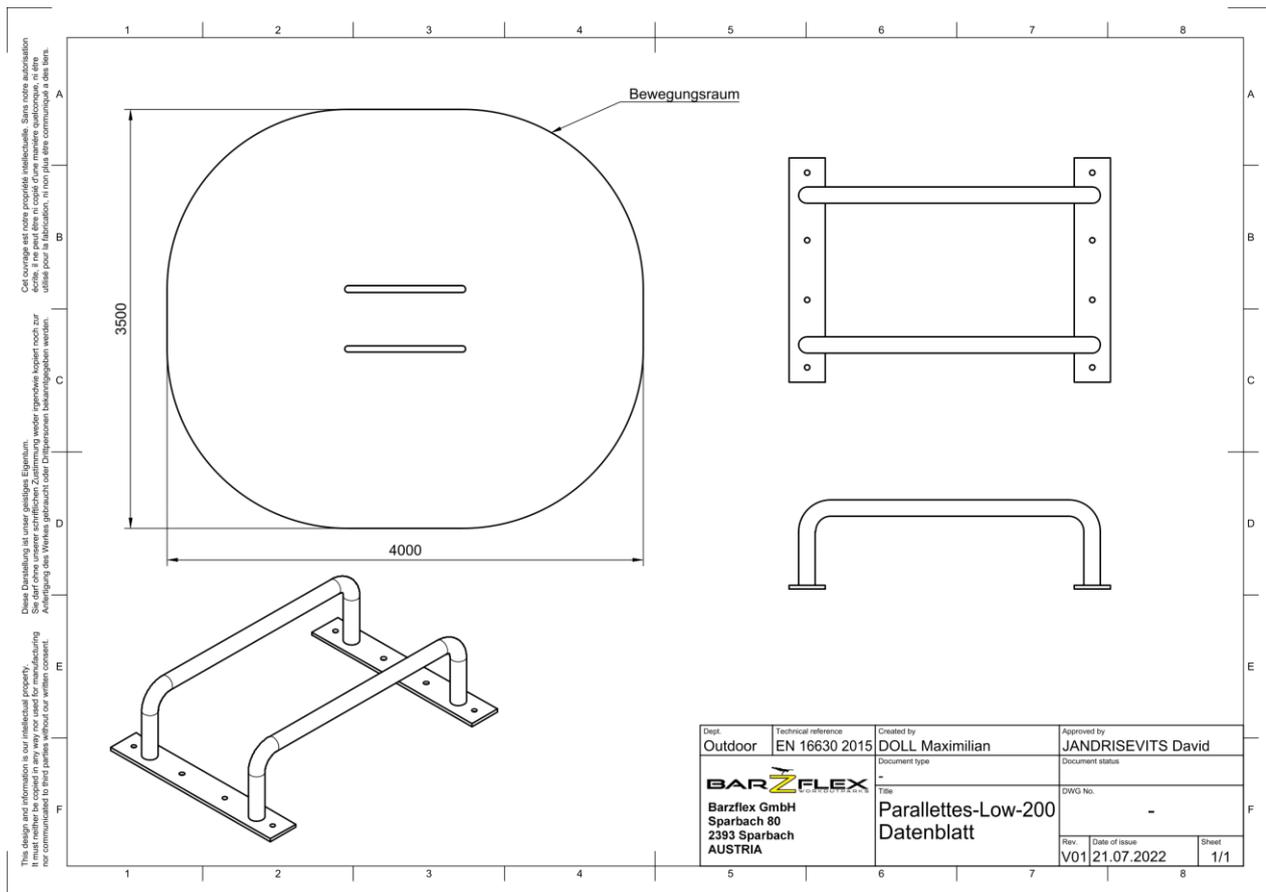
Beschreibung

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.

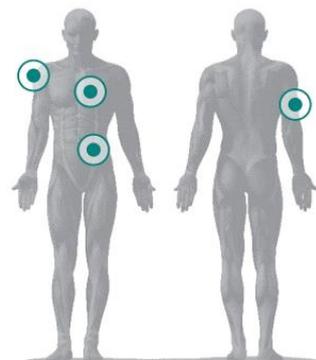


ÜBUNGSBEISPIEL: Liegestütz

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

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.

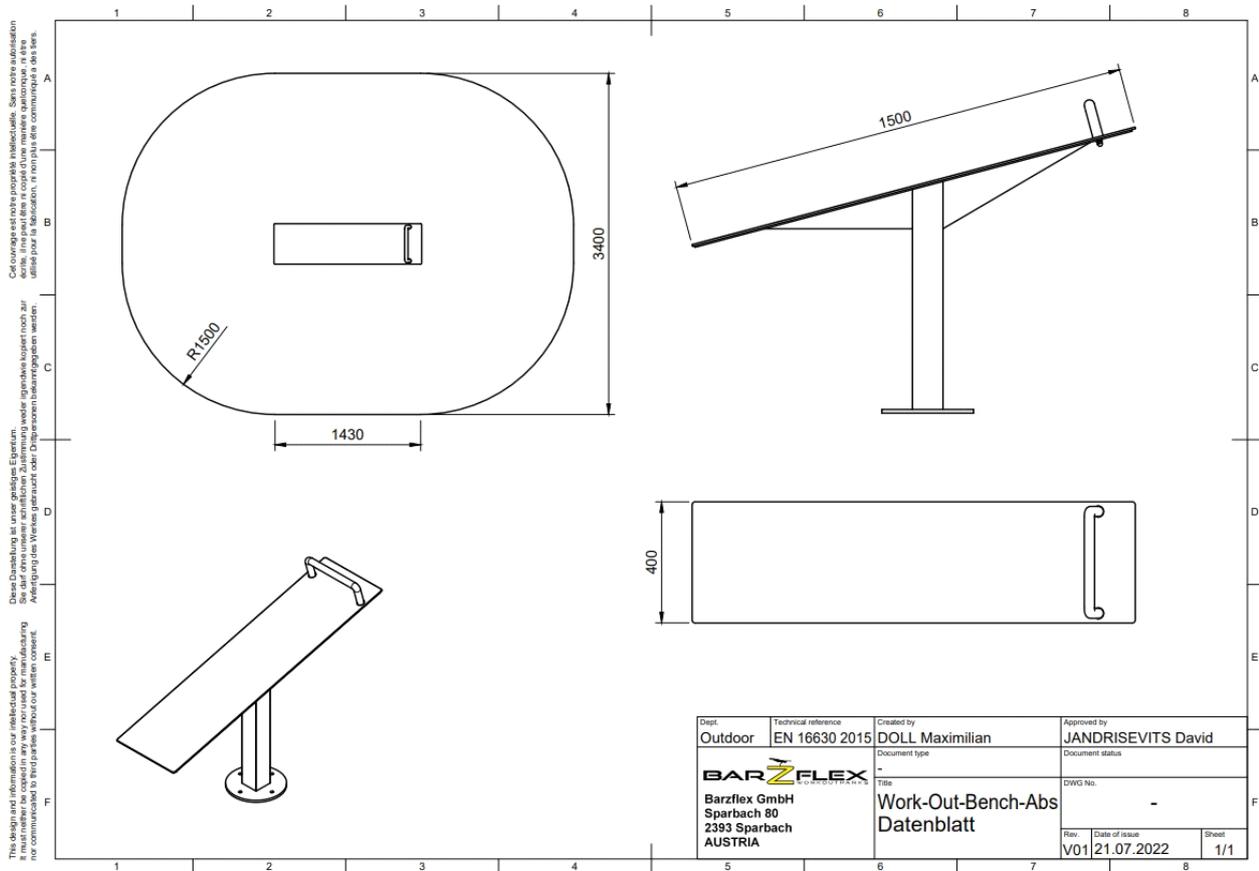
Der Haltegriff am Kopfende bestehend aus einem Edelstahlrohr, das jeweils an den Enden gebogen ist. Der Griff wird mit zwei Hutmuttern mit der Work-Out-Bench verschraubt.

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.



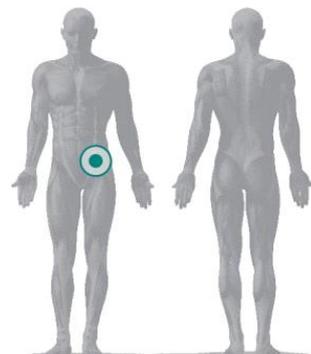
ÜBUNGSBEISPIEL: Knieheben

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
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.

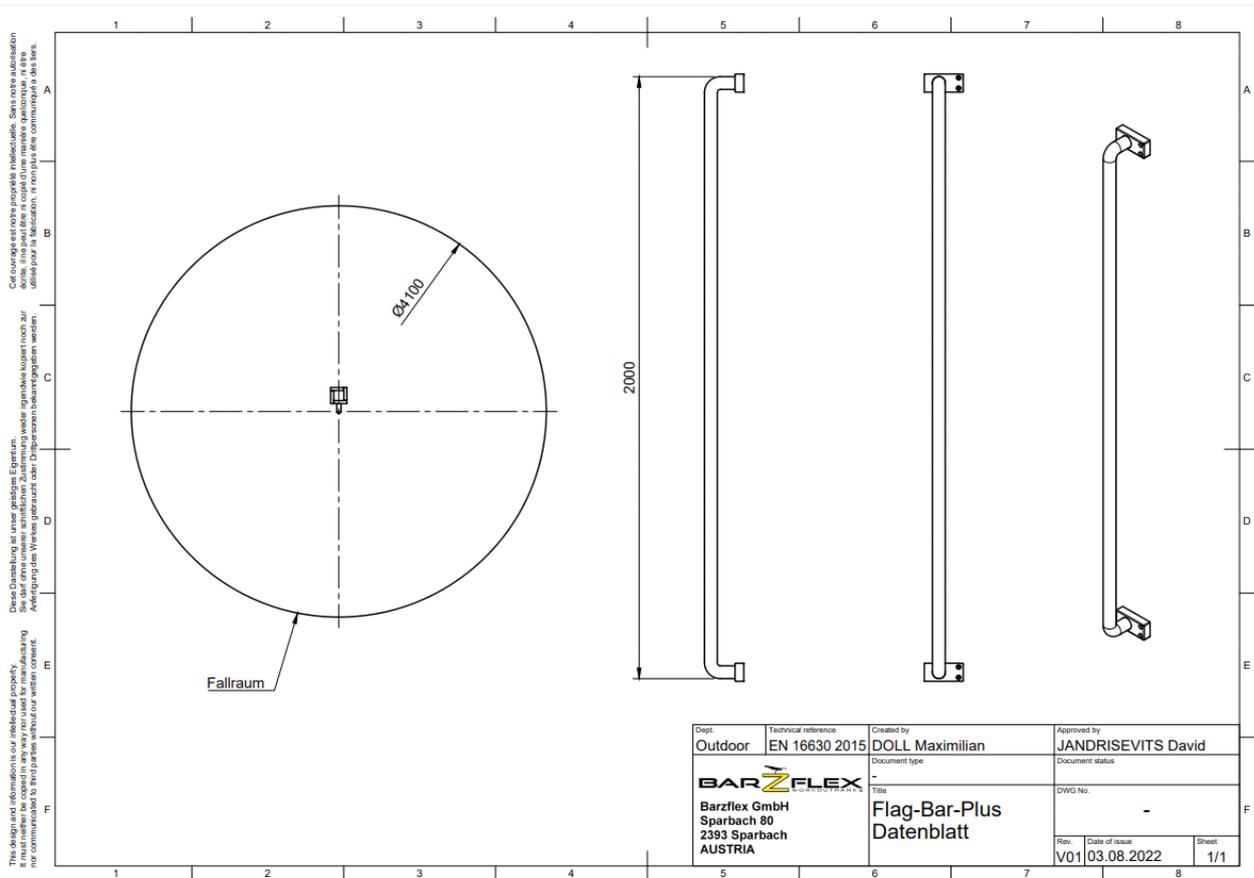
Der Steher in massivbauweise hat eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm.

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.



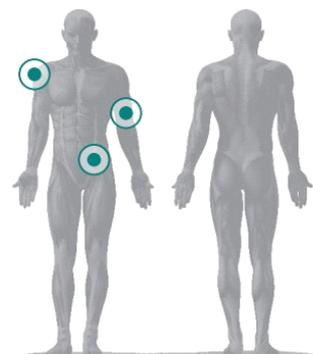
ÜBUNGSBEISPIEL: Die Fahne

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
Handstand-Wall-Plus



Beschreibung

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

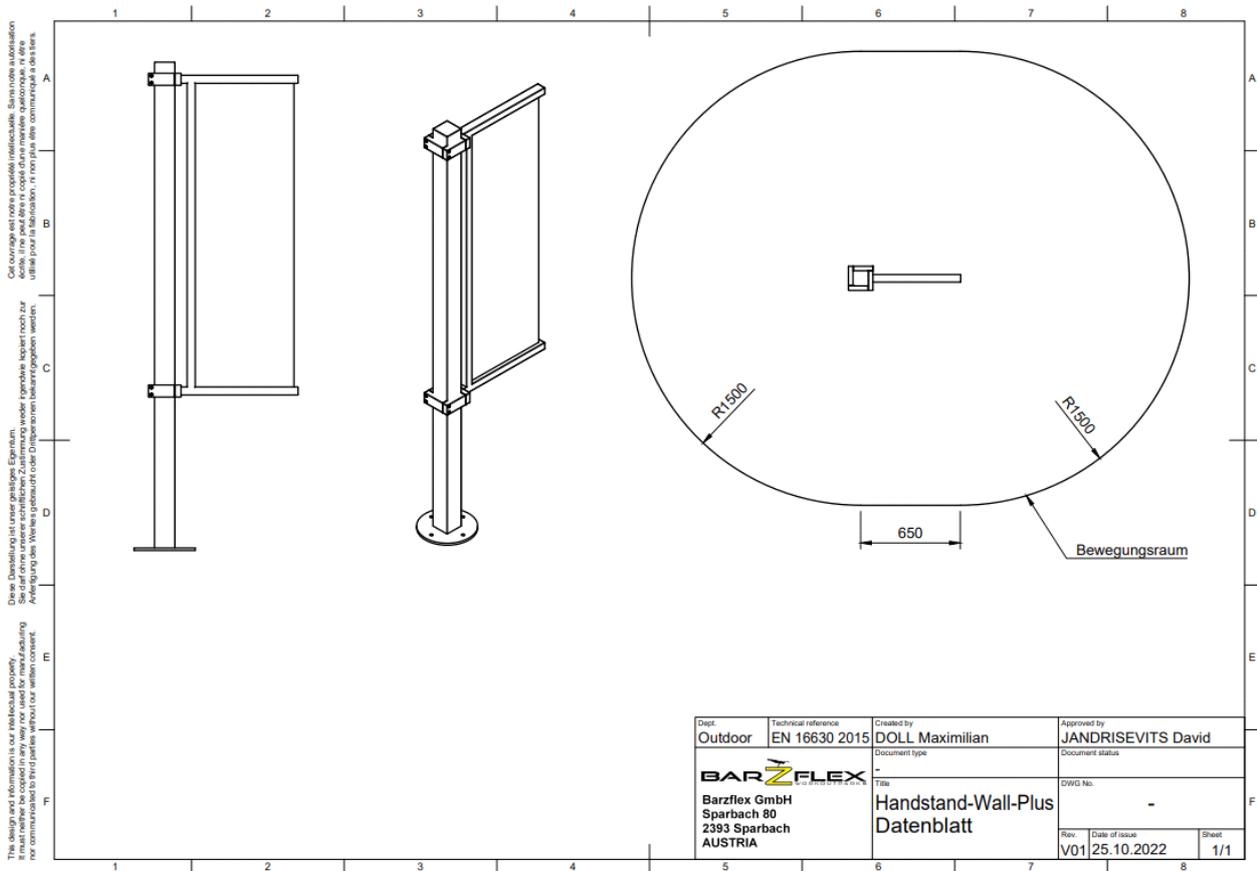
An dem Rahmen sind an der Ober- und an der Unterseite jeweils eine Schelle aus Edelstahl verschweißt.
Der Rahmen ist mit einer 5mm dicken Platte aus Edelstahl 1.4301 verschweißt

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.

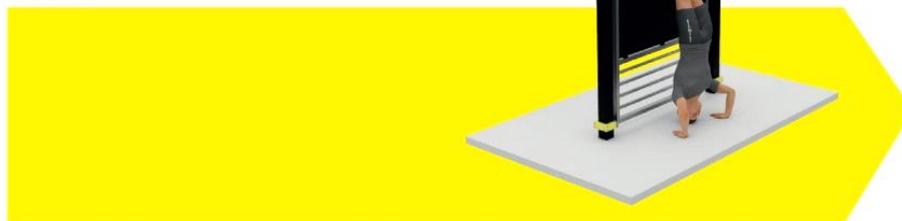
Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



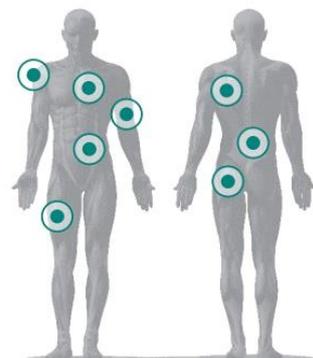
ÜBUNGSBEISPIEL: Kopfstand

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

Freestyle-Bar-Beschichtet



Beschreibung

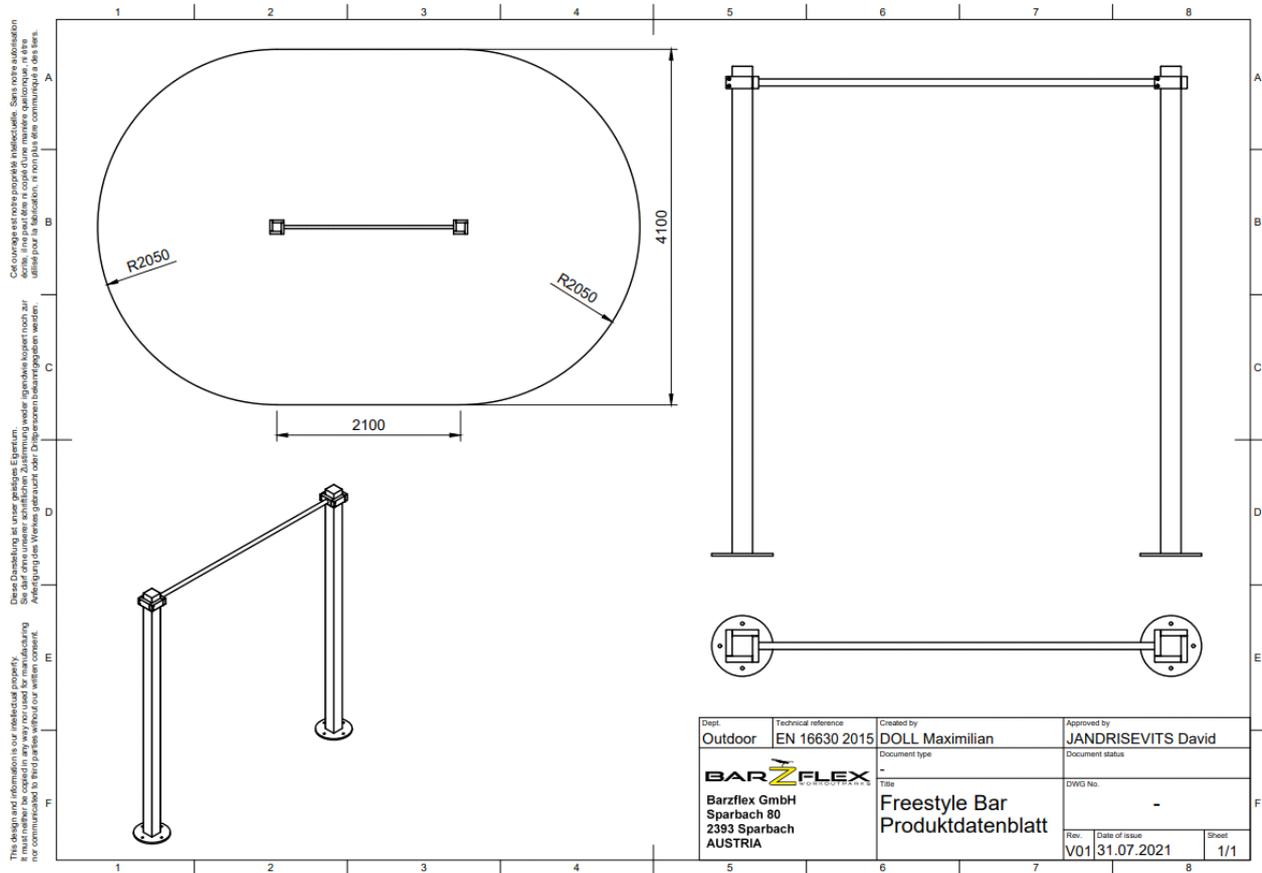
Die Freestyle-Bar besteht aus einem Vollrohr aus Baustahl mit einem Durchmesser von 35mm. Die Freestyle-Bar-Stange ist an der Vorder und der Rückseite mit den Schellen verschweißt. Das Element ist korrosionsbeständig und schlagfest standardmäßig farblich nach RAL 1018 pulverbeschichtet.

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.

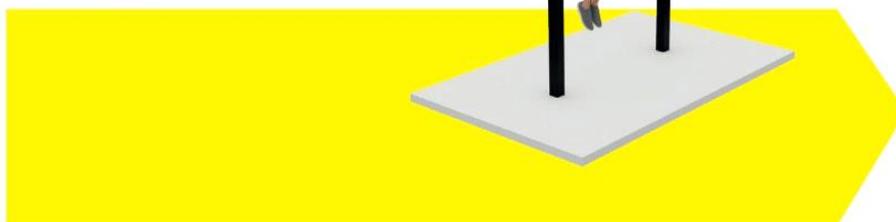
Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



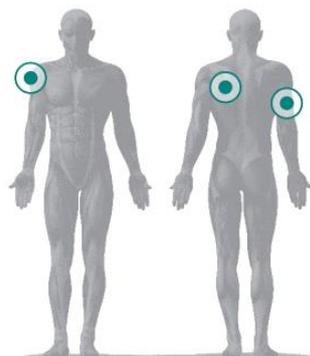
ÜBUNGSBEISPIEL: Klimmzug

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



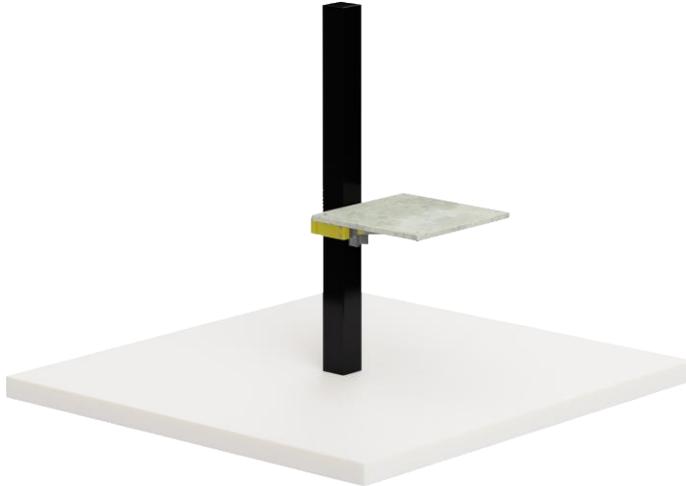
Nicht wippen, auf Ganzkörperspannung achten, möglichst kein Hohlkreuz, volle Bewegungsamplitude nutzen, Ellbogen nicht überstrecken!

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
Jump-Plate-Plus



Beschreibung

Das Modul Jump-Plate-Plus besteht aus einem massiven Edelstahl Unterbau und einer angeschraubten Verbundplatte.

Der Unterbau ist aus einer 470x470x5mm dicken Edelstahlplatte die mit zwei Streben und einer Schelle verschweißt ist, gefertigt.

Die Verbundplatte mit den Abmessungen 500x500x20mm ist witterungsbeständig und verfügt über eine Anti-Rutsch Oberfläche.

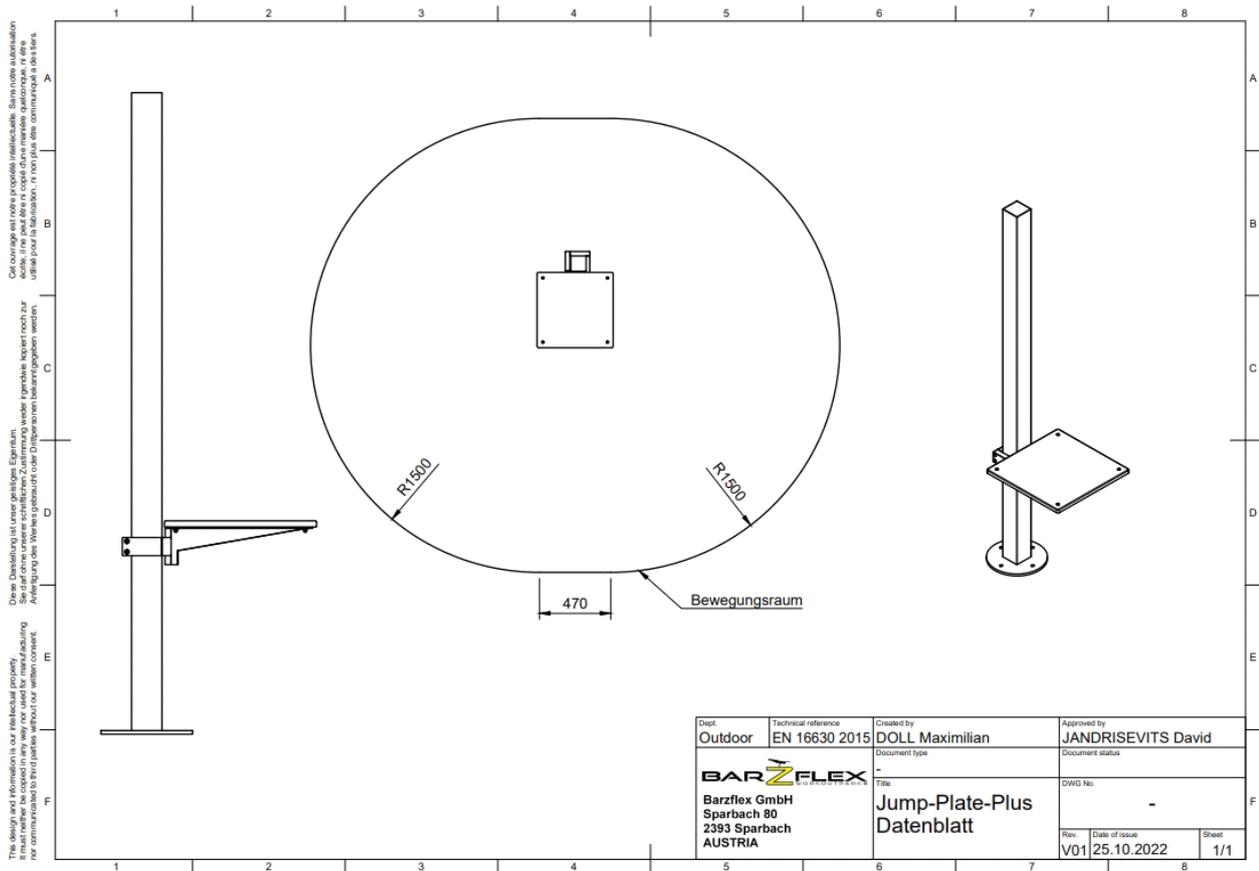
Der Steher in massivbauweise hat eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm.

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.



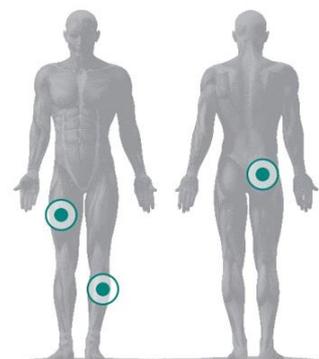
ÜBUNGSBEISPIEL: Step up

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

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.

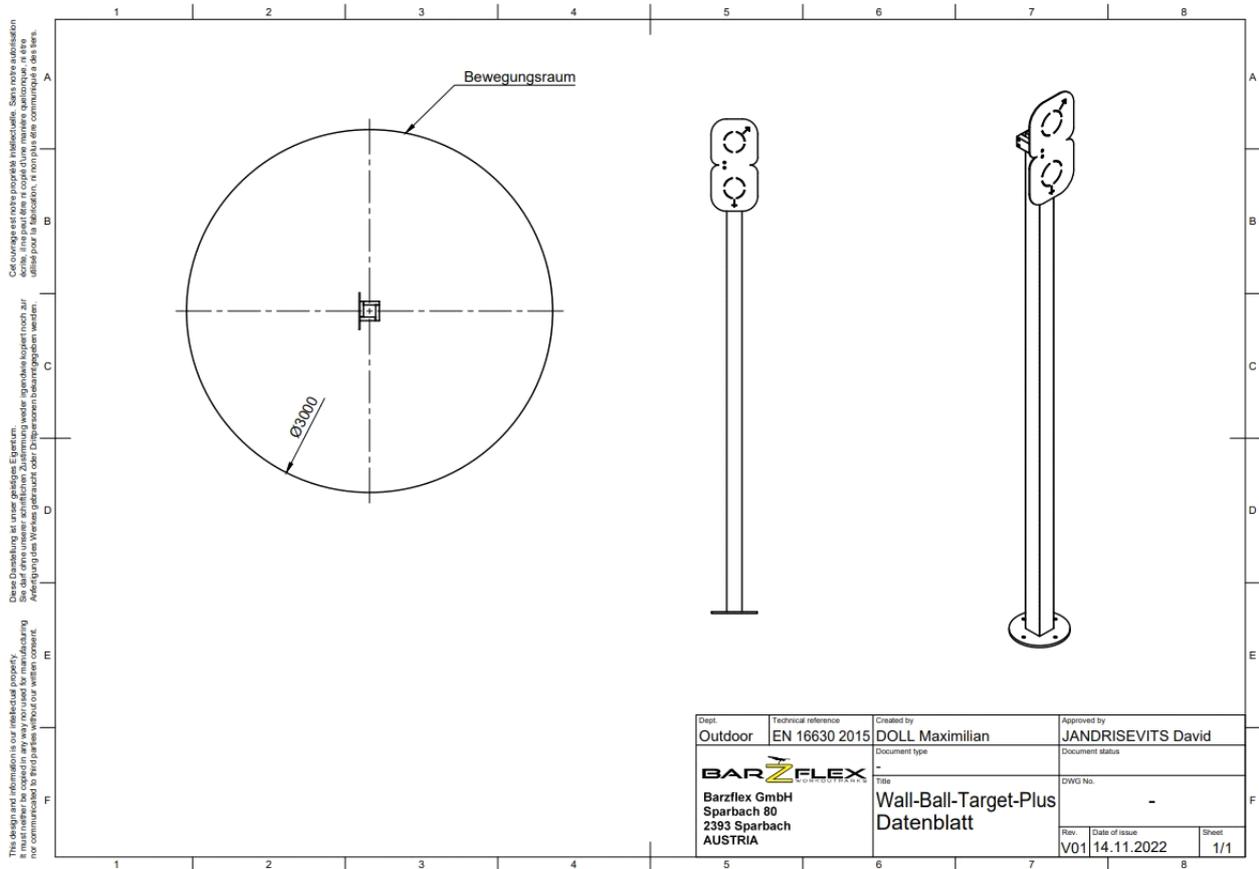
Der Steher in massivbauweise hat eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm. Die Steher sind schlagfest farblich nach RAL 9005 matt pulverbeschichtet.

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.

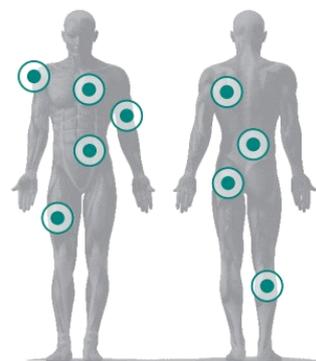


ÜBUNGSBEISPIEL: Wall Ball Shots

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



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

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.

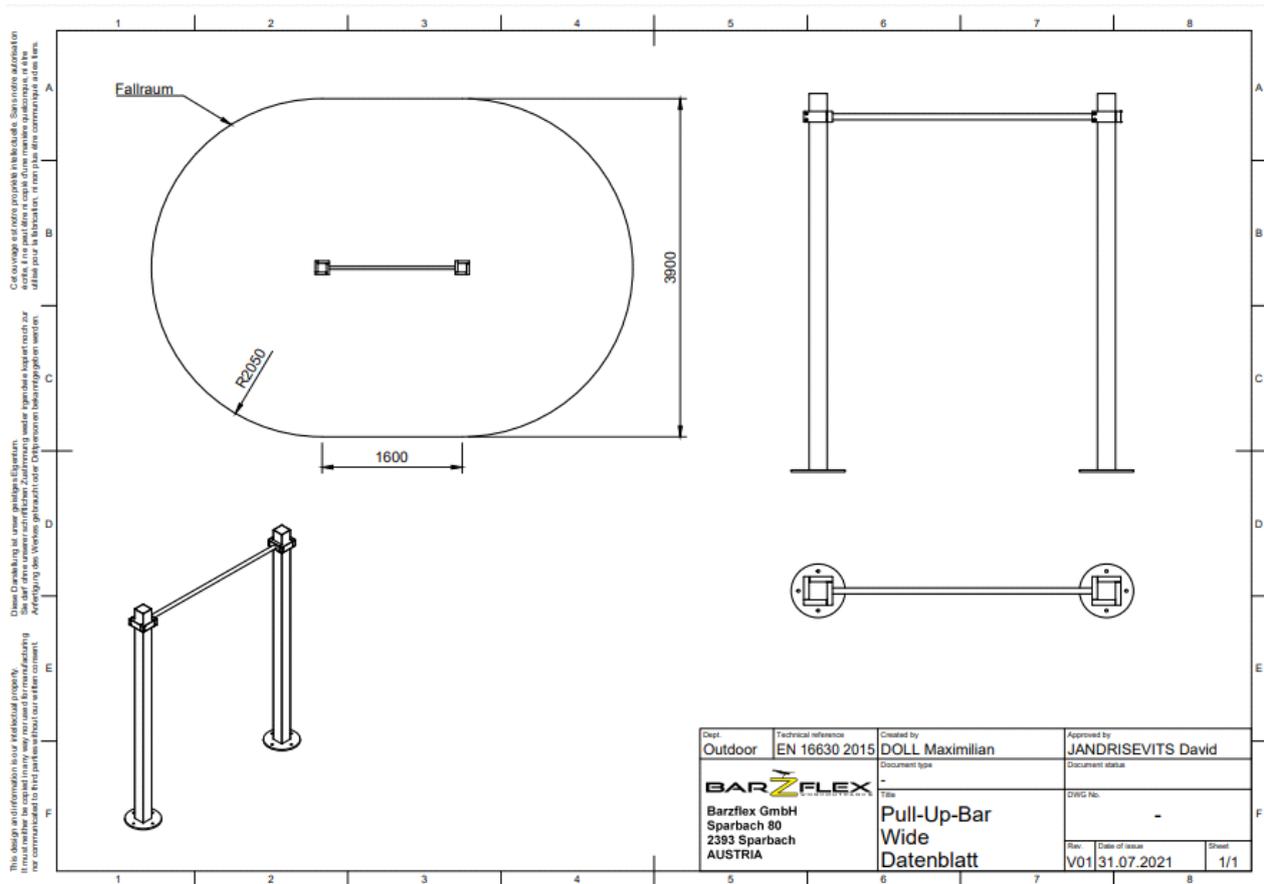
Die Oberfläche der Pull Up Bar ist sandgestrahlt um den Grip für statische Übungen zu erhöhen.

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.

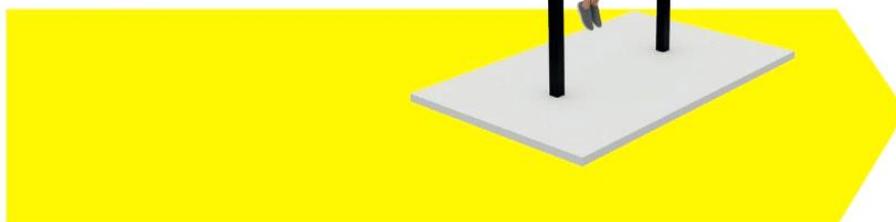
Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



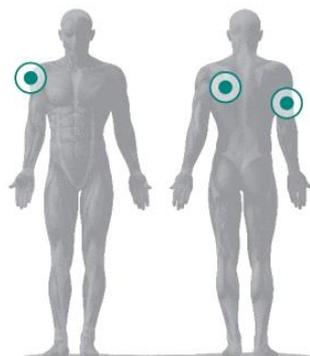
ÜBUNGSBEISPIEL: Klimmzug

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

4 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.

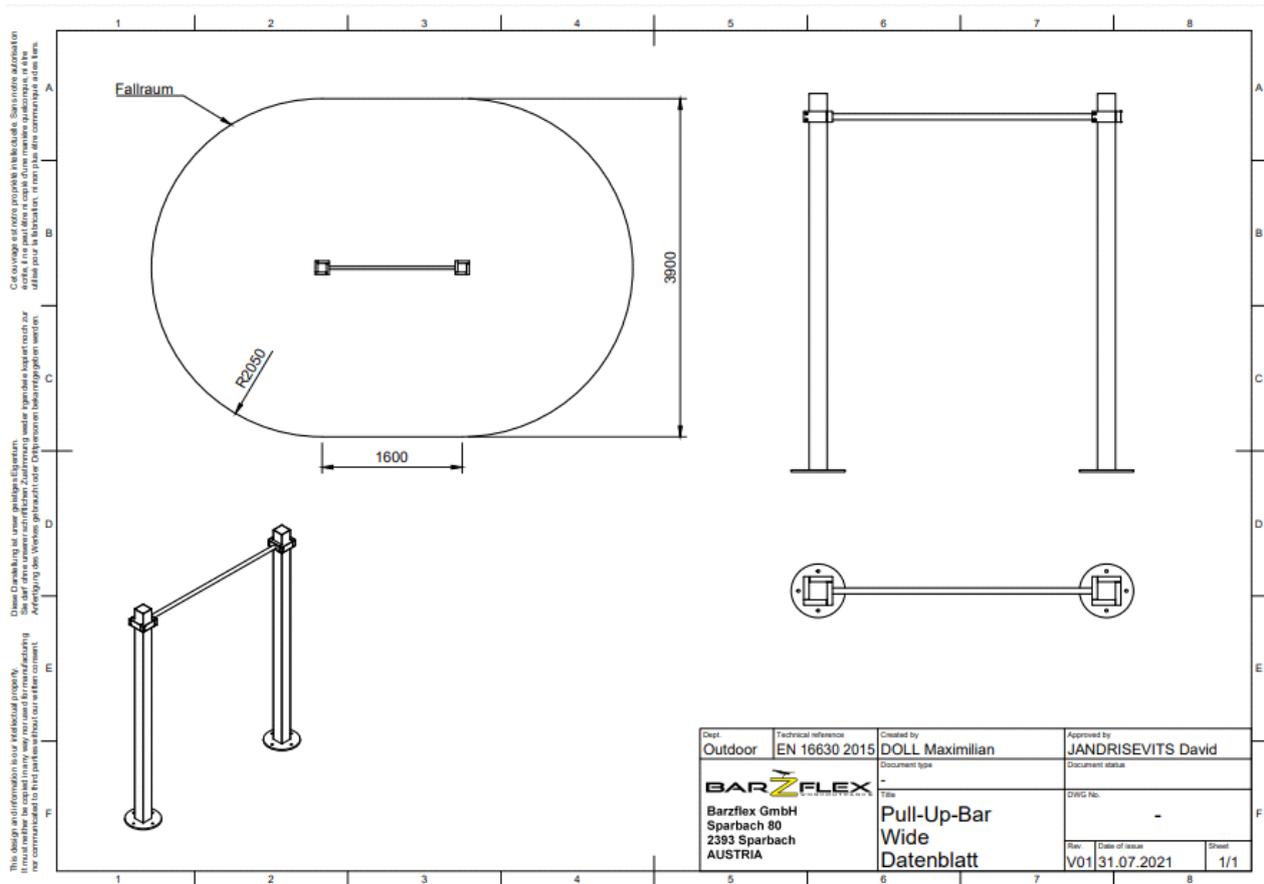
Die Oberfläche der Pull-Up-Bar ist gebürstet um einen optimalen Grip gewährleisten zu können.

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.

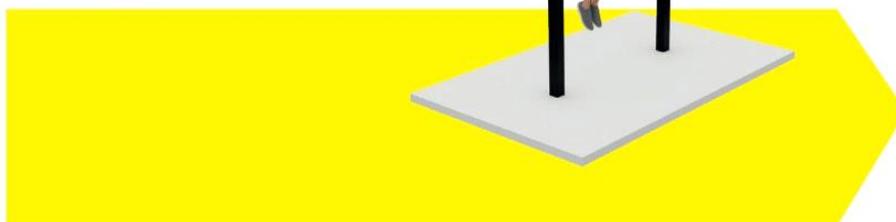
Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



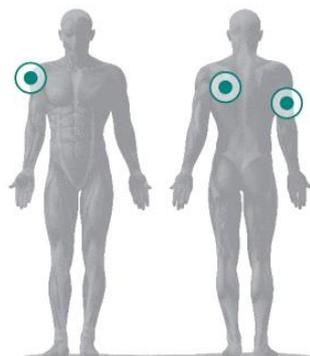
ÜBUNGSBEISPIEL: Klimmzug

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-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.

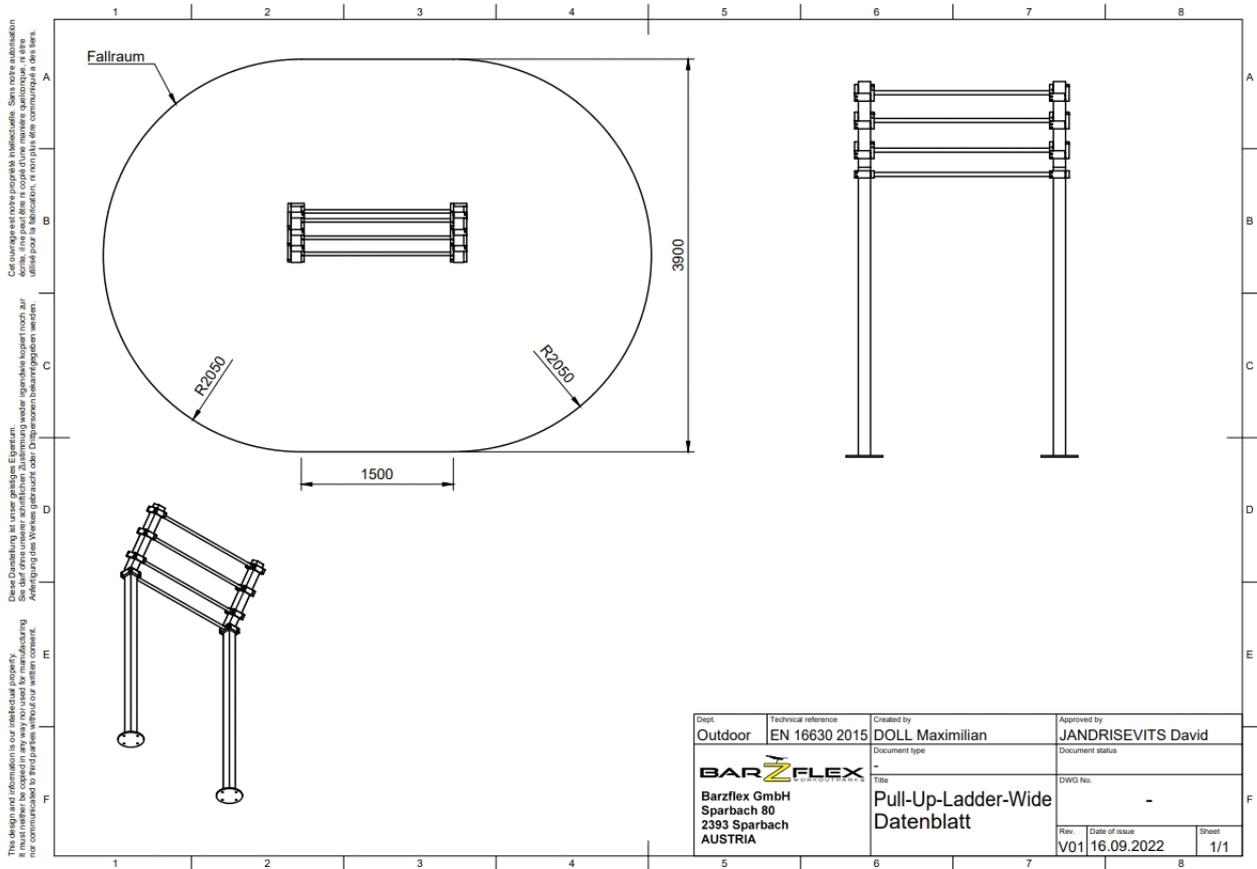
Die Steher sind schlagfest farblich nach RAL 9005 matt pulverbeschichtet

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.

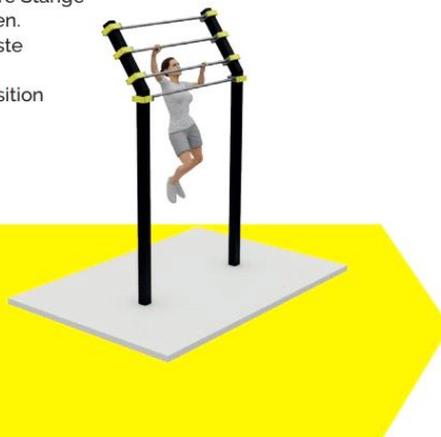
Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



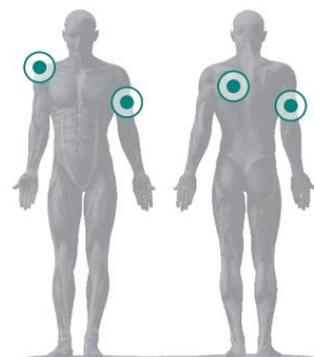
ÜBUNGSBEISPIEL: Hangeln

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

1 x Stück

Climbing-Rope-Plus-L-Schelle



Beschreibung

Die Climbing-Rope-Aufhängung besteht aus zwei verschweißten Edelstahl-Rohren mit den Durchmessern 42,4 und 33,7mm und Wandstärke von 3,2 und 3mm.

Die beiden Rohre sind an beiden Schellen mit der Vorder- und Rückseite der Schelle verschweißt.

Zur Befestigung der Logo-Schilder und zur Erhöhung der Stabilität sind zwischen den beiden Edelstahlrohren zwei Edelstahl-Formrohre mit den Maßen 15x10 angeschweißt.

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

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

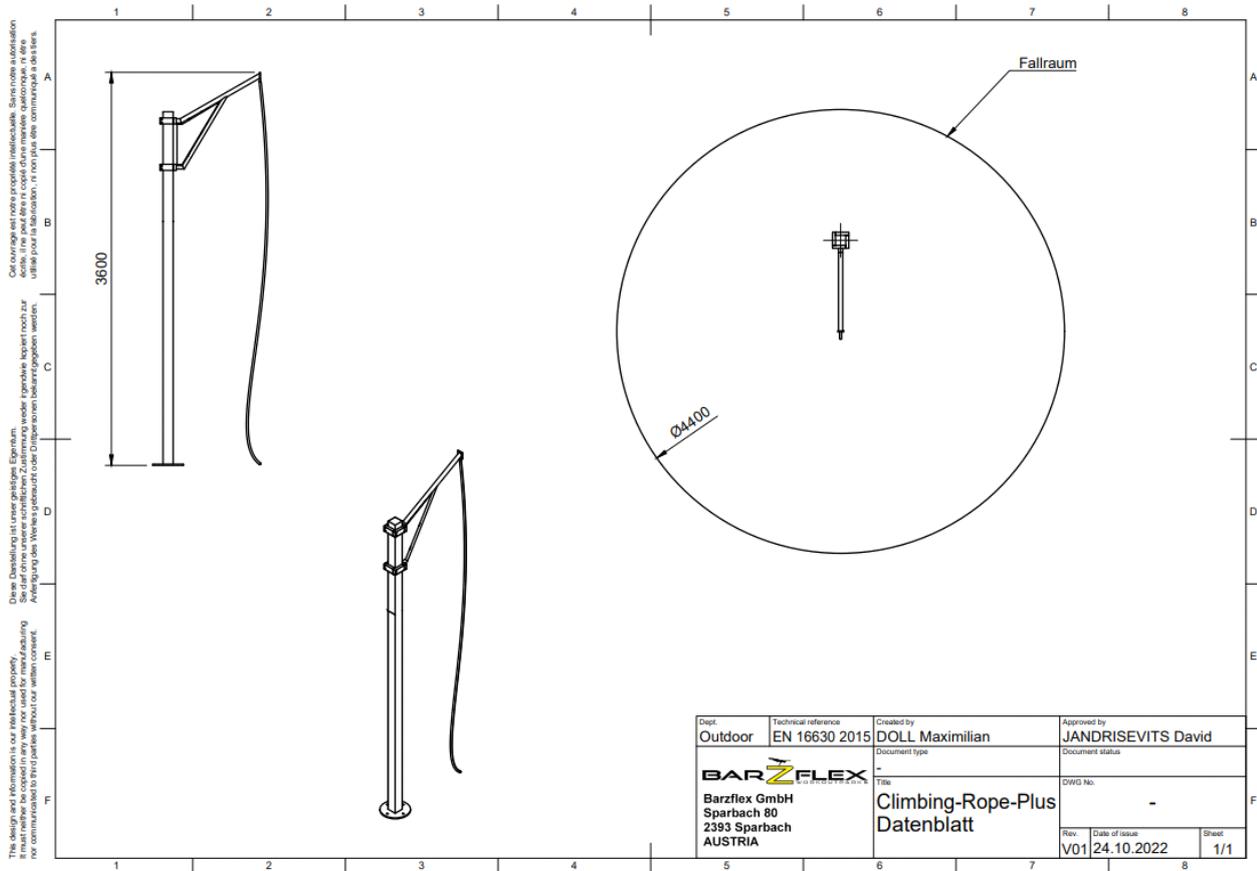
Der Steher in massivbauweise hat eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm.

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 glänzend pulverbeschichtet.

Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.

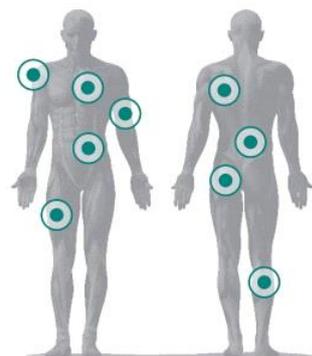


ÜBUNGSBEISPIEL: Seilklettern

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.



Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen



FITNESSLEVEL



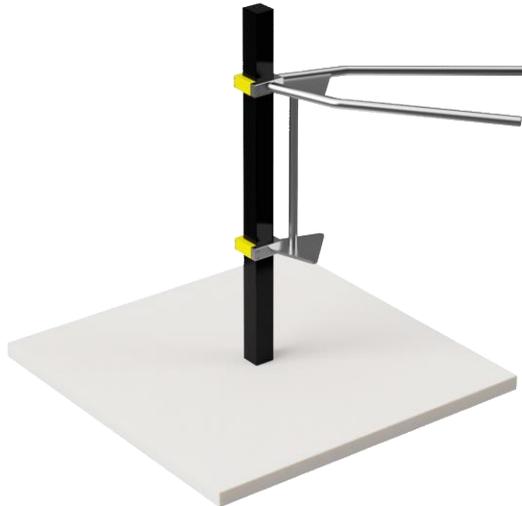
! Kontakt zum Seil nie verlieren, bei der Abwärtsbewegung rutschen vermeiden!

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
Dip-Station-Plus



Beschreibung

Die Dip Station Plus ist aus einer massiven Schweißkonstruktion aus Edelstahl 1.4301 gefertigt. Der obere Teil der Stahlkonstruktion besteht aus zwei gebogenen Rohren mit einem Durchmesser von 48,3mm und einer Wandstärke von 5mm. Diese Rohre sind mit einem Schellenderivat, bestehend aus zwei verschweißte und verschraubte Schellen, verschweißte. Für zusätzliche Festigkeit im oberen Bereich sorgt eine 10 mm dicke Strebe aus Edelstahl.

Damit die Zugänglichkeit des Modules für alle Personen gewährleistet werden kann, ist die Dip Station Plus mit einer Aufstiegshilfe ausgestattet.

Diese Aufstiegshilfe besteht aus einer 15mm dicken Edelstahlplatte, die mit einem Schellenderivat und einem Rohr mit einem Durchmesser von 42,4mm verschweißte ist.

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

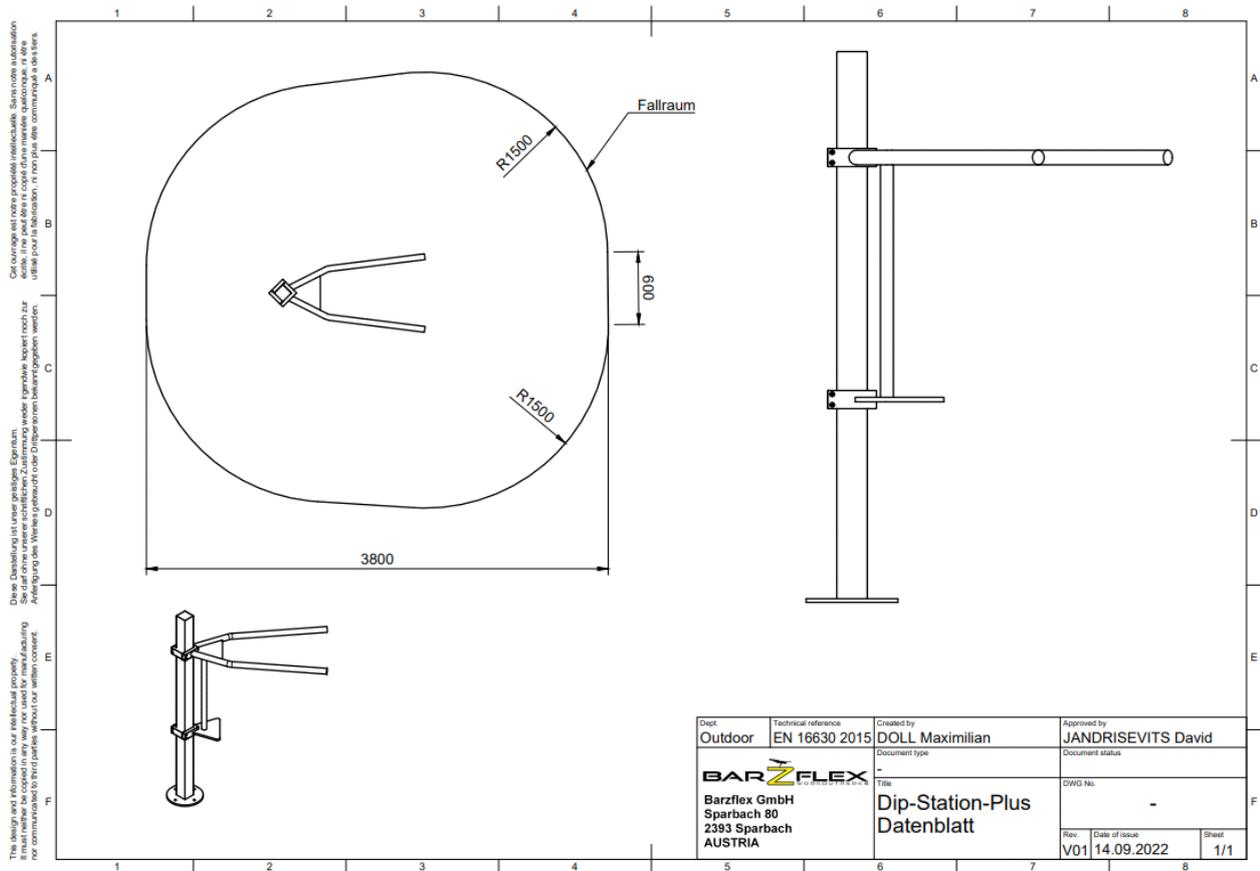
Die Steher sind schlagfest farblich nach RAL 9005 matt pulverbeschichtet

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.

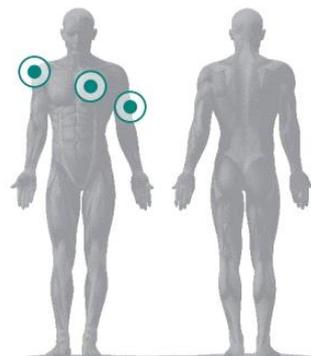


ÜBUNGSBEISPIEL: Barrenstütz

Balken mit zueinander gerichteten Handflächen fassen, Arme leicht gebeugt lassen und aufrechte Position einnehmen. Absenken 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
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

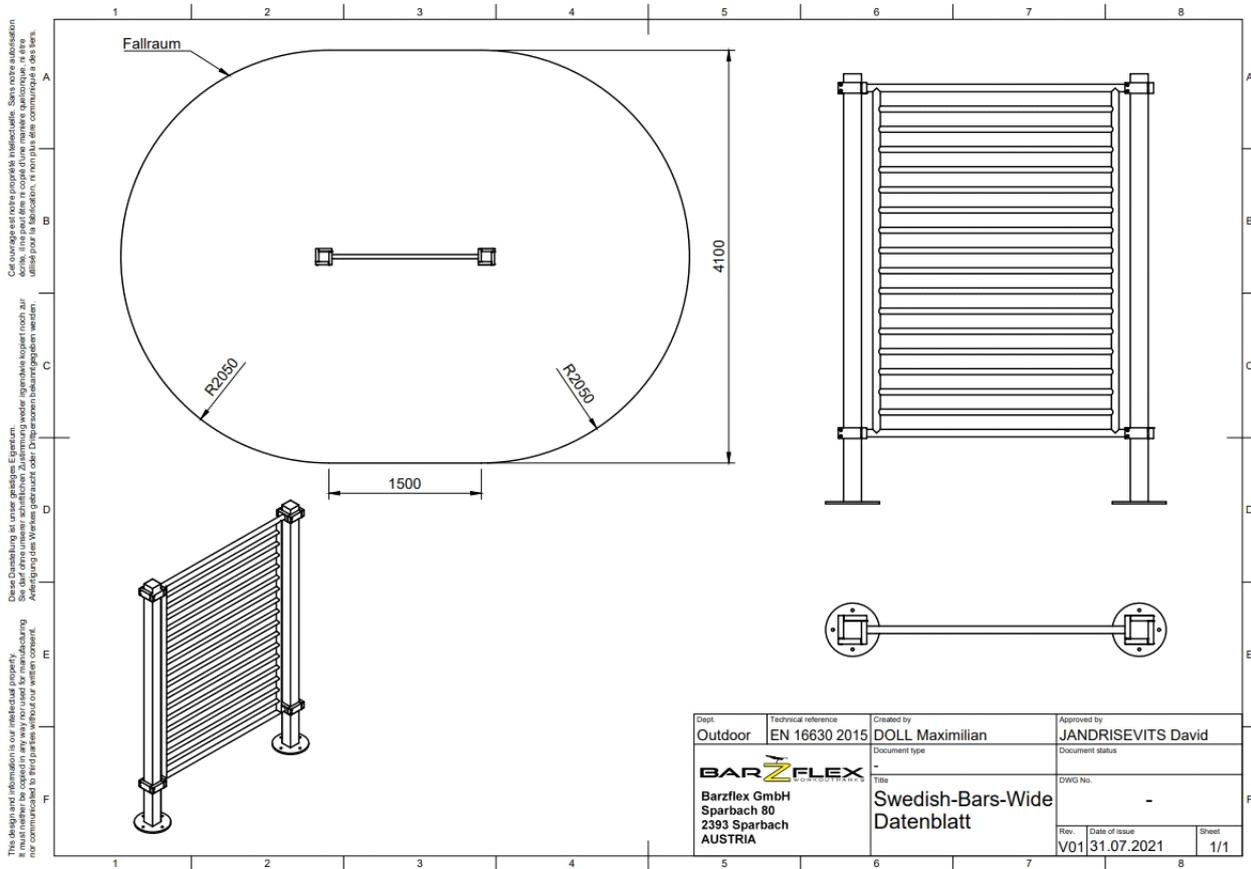
Die beiden Steher in massivbauweise haben eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm.

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.



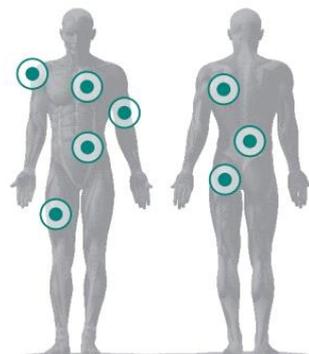
ÜBUNGSBEISPIEL: Kopfstand

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