

Elementbeschreibung

HD-Standard-Anlagen

Zusatzinformationen
A-152-Ninja-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!

Ninja-01

Maße: 35 x 13 m

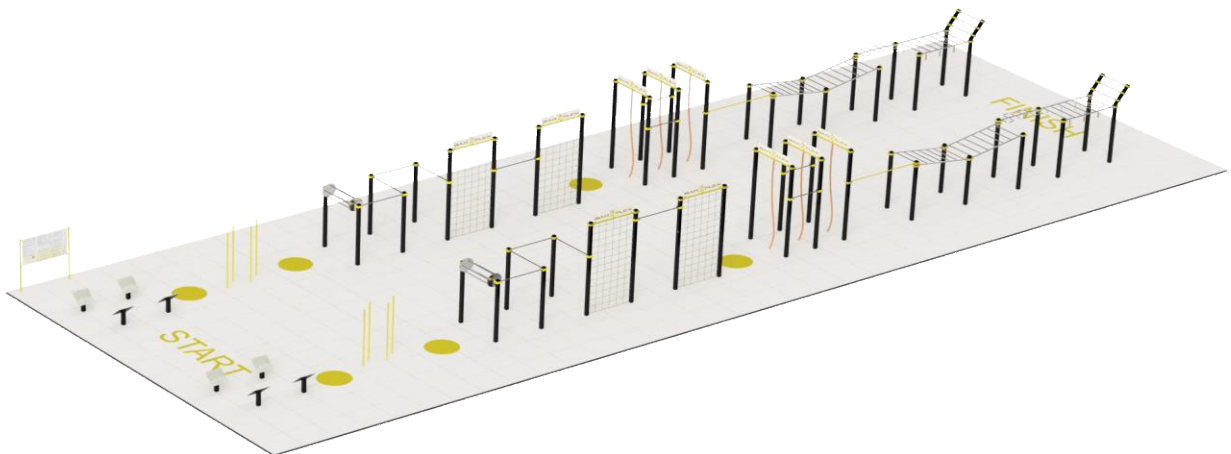
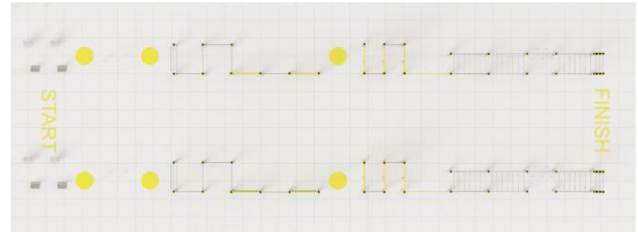
Maximale Fallhöhe: 2,4m

Abnahme nach: 16630



Climbing-Rope-Beschichtet

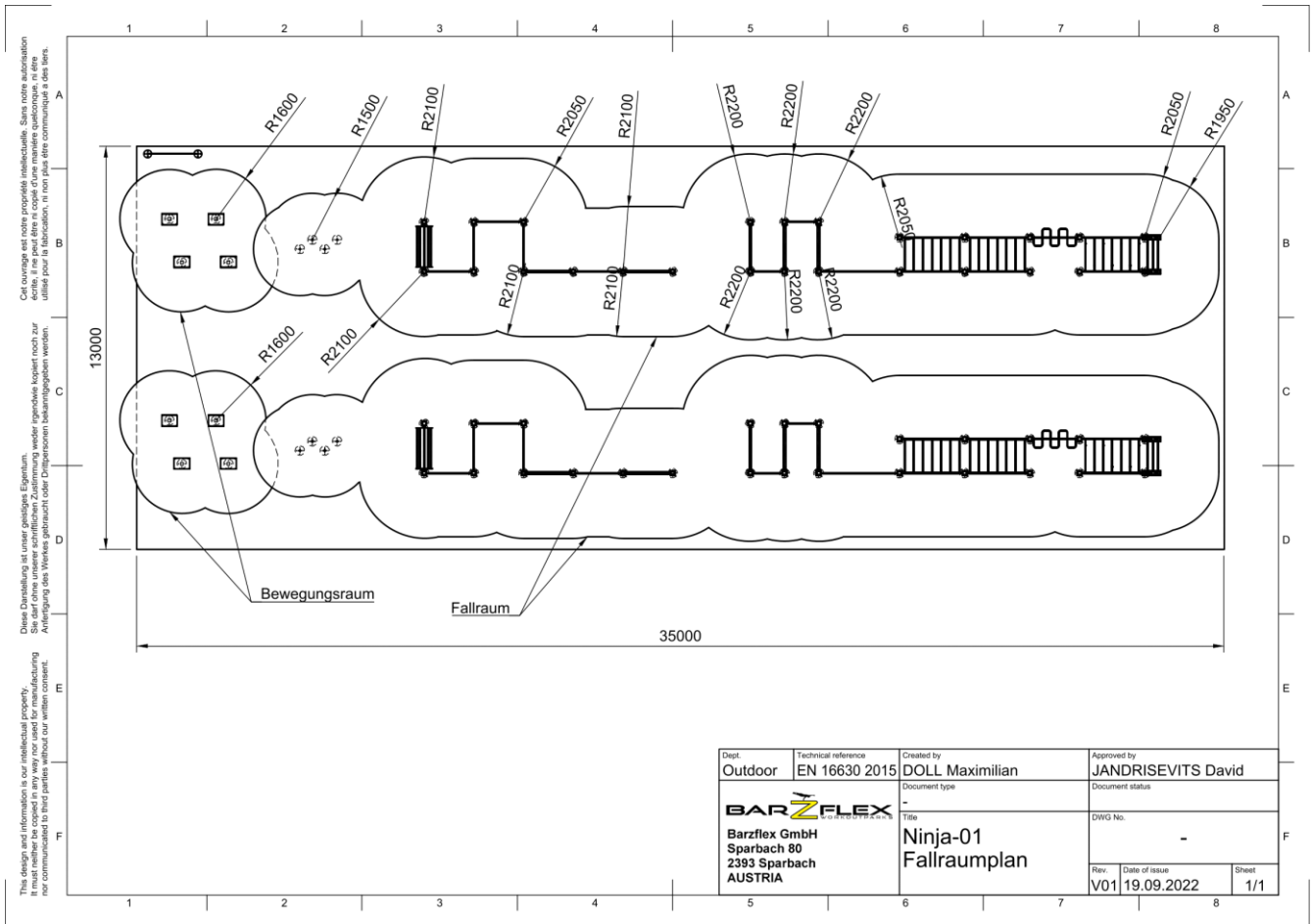
Monkey-Bar-Diagonal-Freestyle-Slim



Barzflex GmbH
Sparbach 80
2393 Sparbach
Austria

UID: ATU70079434
Firmenbuch: FN 444210a

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

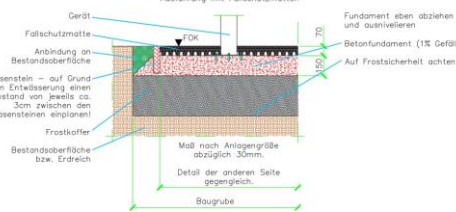


Dept. Outdoor	Technical reference EN 16630 2015	Created by DOLL Maximilian	Approved by JANDRISEVITS David
BARZ FLEX Barzflex GmbH Sparbach 80 2393 Sparbach AUSTRIA		Document type -	Document status -
		Title Ninja-01 Fallraumplan	DWG No. -
		Rev. V01	Date of issue 19.09.2022
		Sheet 1/1	

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

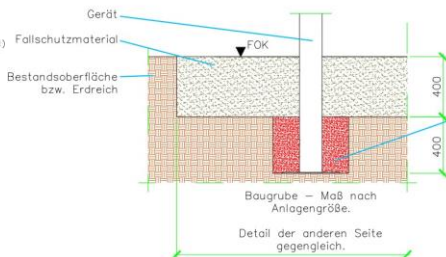
DETAIL
Fundamentdetail – Steher gedübelt auf Fundamentplatte
Ausführung mit Fallschutzmatten



FUNDAMENTDETAIL LOSES FÜLLMATERIAL, GERÄTE EINBETONIERT

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

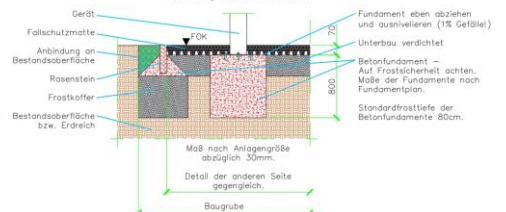
DETAIL
Fundamentdetail – Steher einbetoniert.
Ausführung mit losem Füllmaterial.



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



4 x Stück
Pull-Up-Bar-Slim



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.

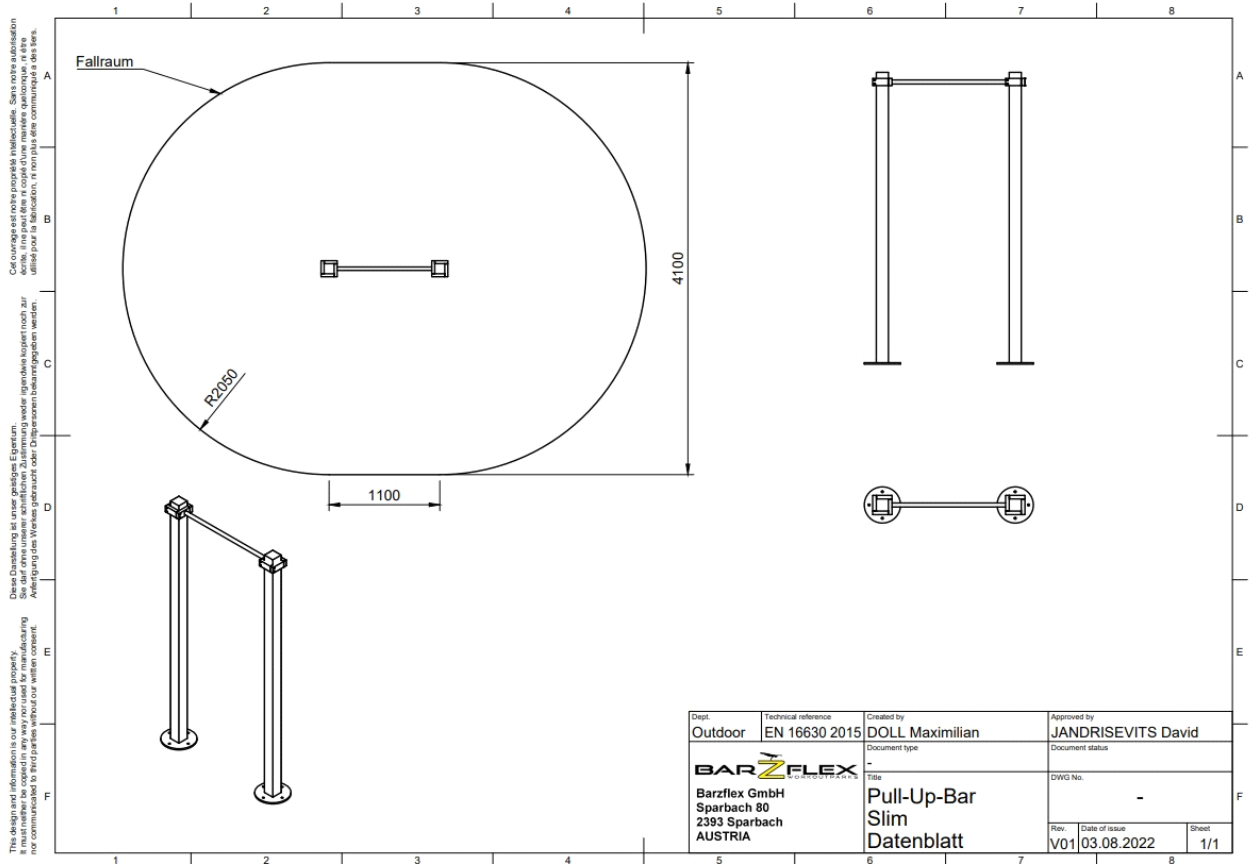
Die Oberfläche der Pull-Up-Bar ist gebürstet um einen optimalen Grip gewährleisten zu können.

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.



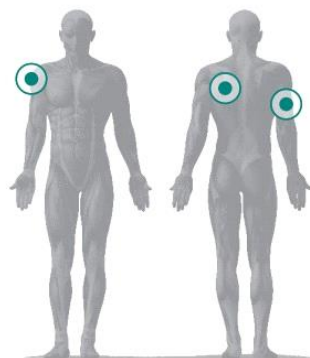
ÜBUNGSBEISPIEL: Klimmzug

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

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.

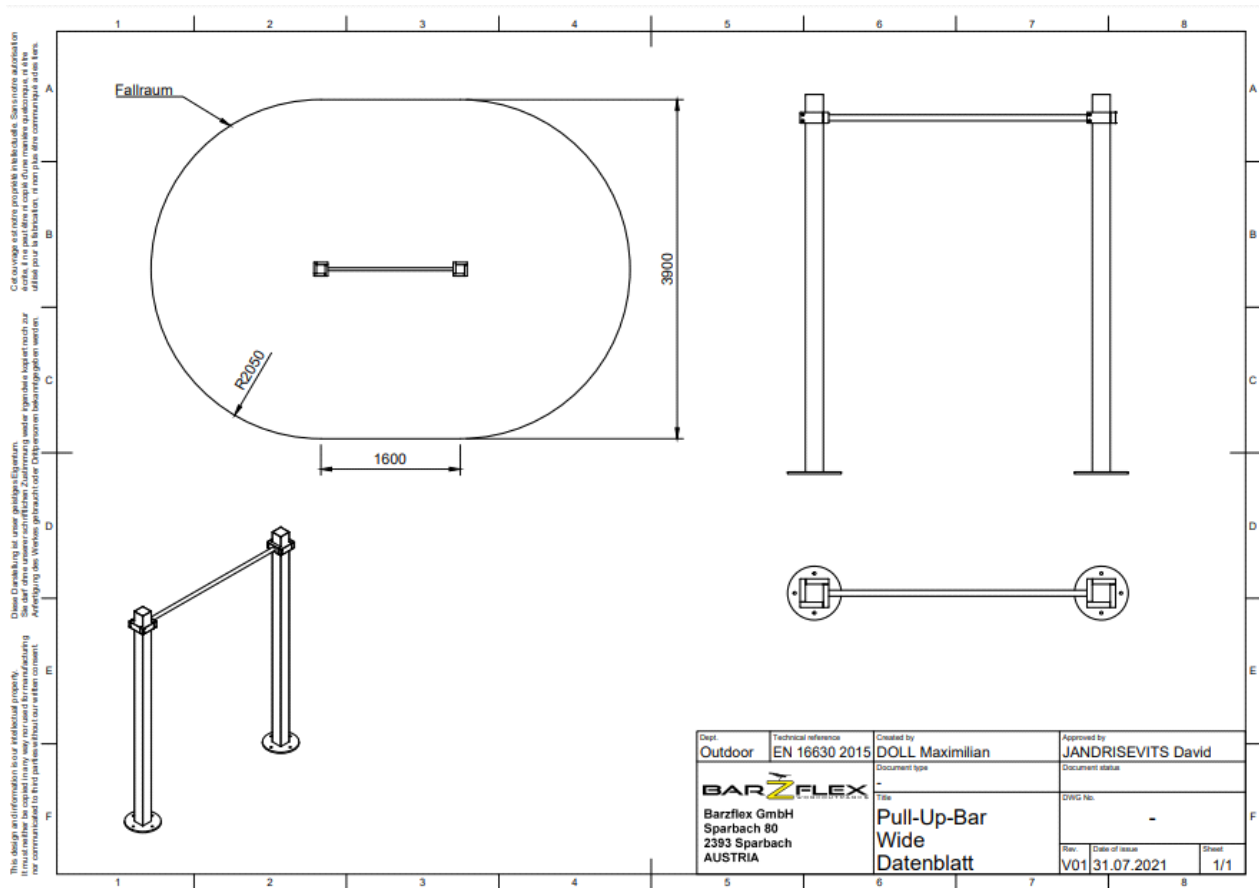
Die Oberfläche der Pull-Up-Bar ist gebürstet um einen optimalen Grip gewährleisten zu können.

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.

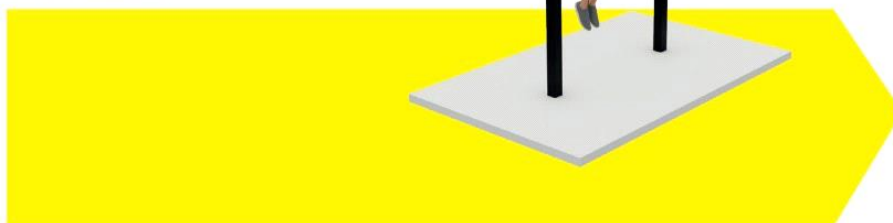
Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



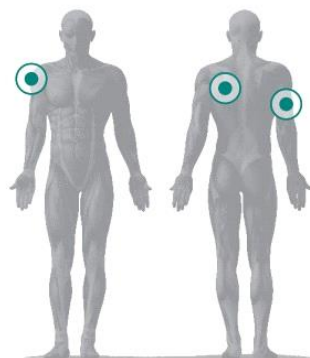
ÜBUNGSBEISPIEL: Klimmzug

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

Info-Board-Beschichtet



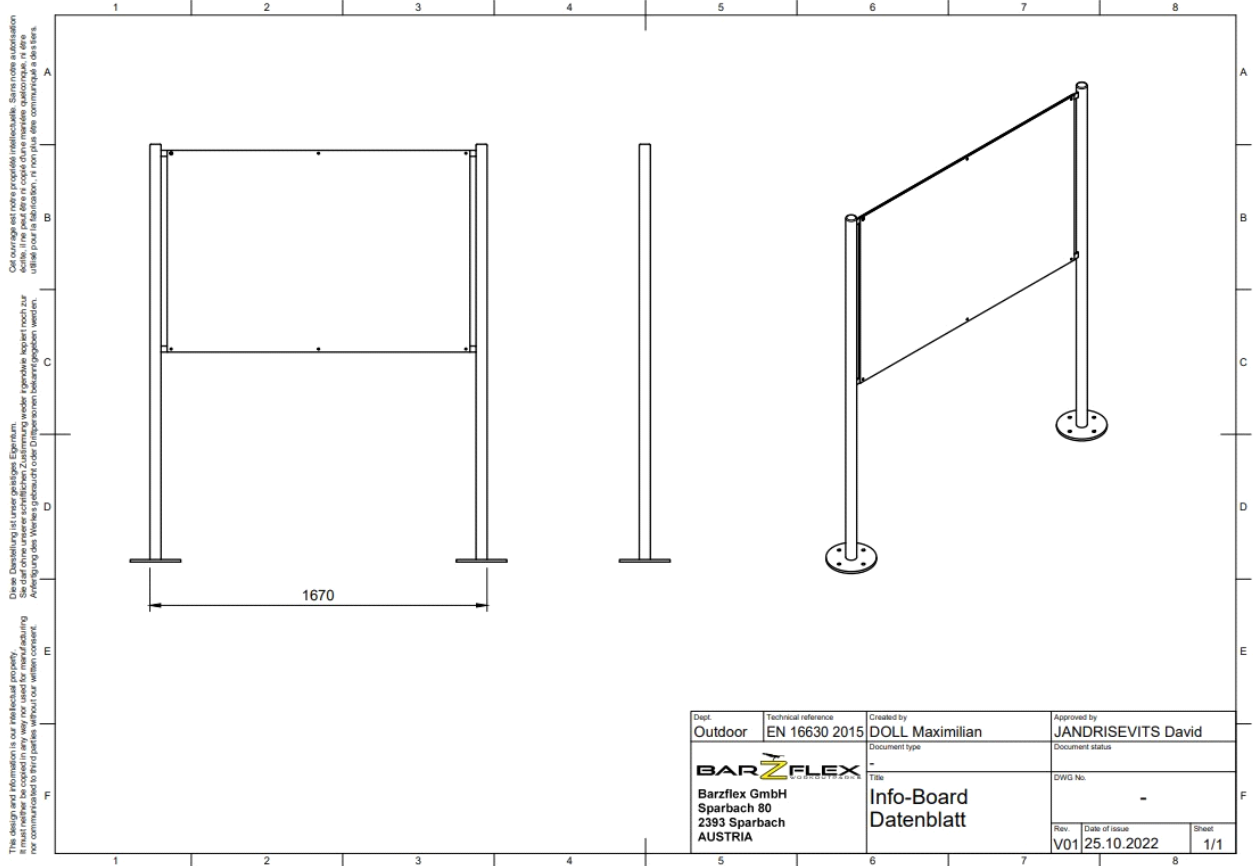
Beschreibung

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



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
Herstellungsjahr: 41000
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 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: Griffweite, 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: Griffweite
⚠ 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 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)
- **Oberbauchmuskel** (Musculus quadratus femoris)
- **Wadenmuskel** (Musculus gastrocnemius)



8 x Stück
Pole-Bar



Beschreibung

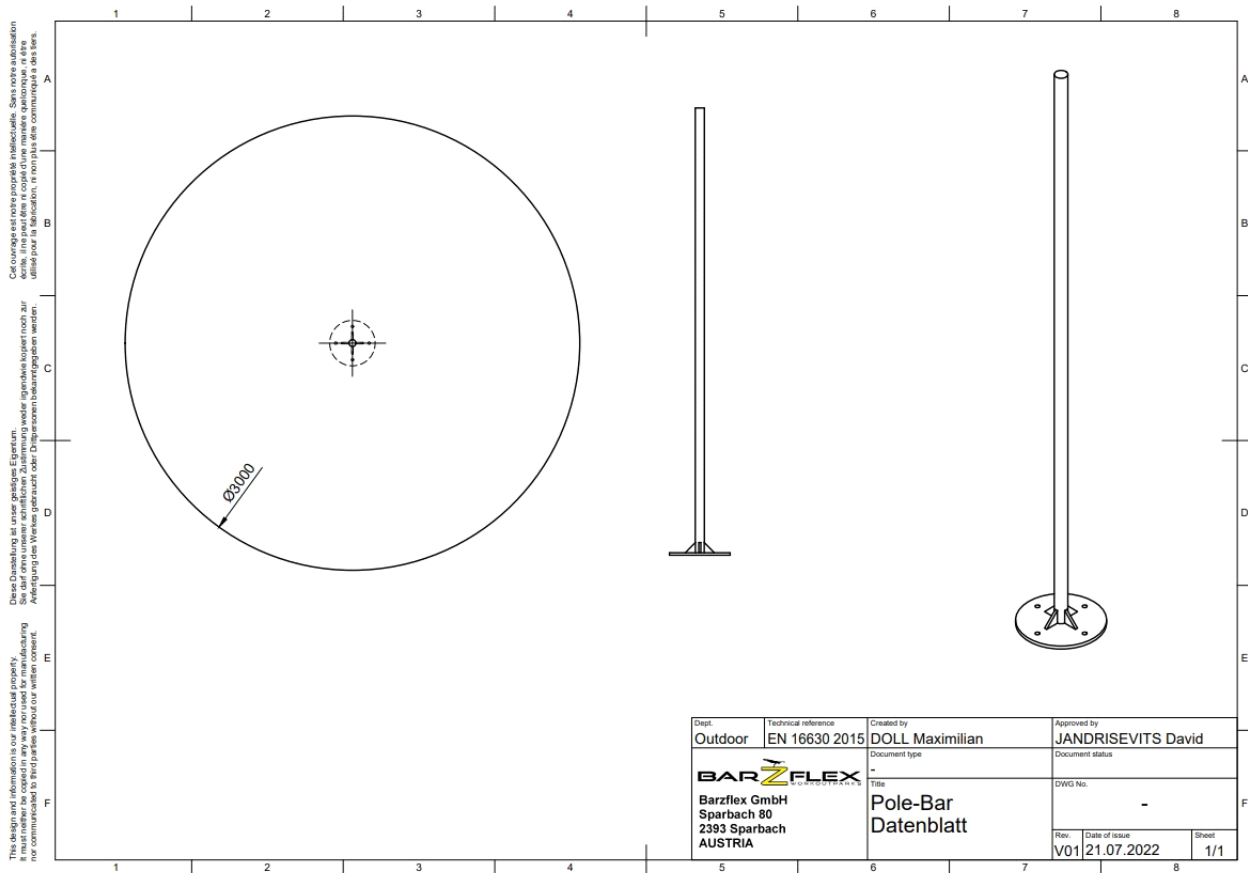
Die Pole-Bar besteht aus einem 2450mm langem Rohr aus Edelstahl 1.4301, das mit einer Platte aus Edelstahl 1.4301 mit einer Dicke von 12mm verschweißt ist.

Die Bodenplatte und die Stange sind für mehr Stabilität weites mit vier Streben verschweißt, welche später von dem Fallschutz abgedeckt sind.

Barzflex GmbH
Sparbach 80
2393 Sparbach
Austria

UID: ATU70079434
Firmenbuch: FN 444210a

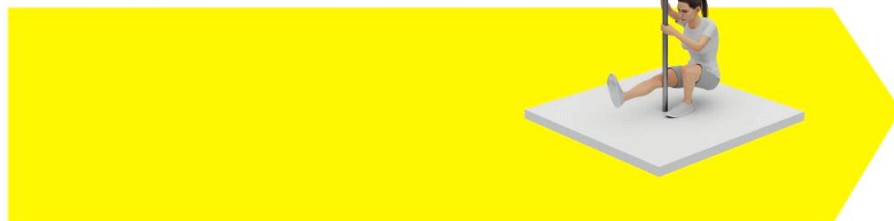
Raiffeisen Regionalbank Mödling
IBAN: AT70 3225 0000 0152 7845
BIC: RLNWATWWGTD



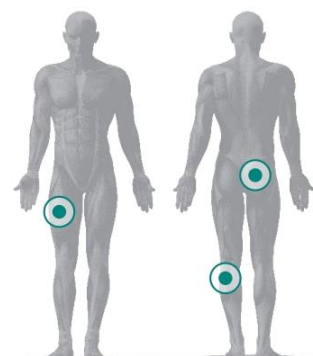
ÜBUNGSBEISPIEL: Unterstützende Einbeinige Kniebeuge

Die Stange mit beiden Händen fassen und ein Bein nach vorne strecken und auf dem anderen Bein balancieren. Mit Hilfe der Kraftunterstützung der Arme langsam das belastete Bein bis knapp unter den rechten Winkel beugen. Dann mit Hilfe der Arm- und Beinmuskulatur wieder in die Startposition zurückkehren.

FITNESSLEVEL



Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen



Auf ganzheitliche Spannung im Körper 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

2 x Stück

Jumping-Plate-Set-Low



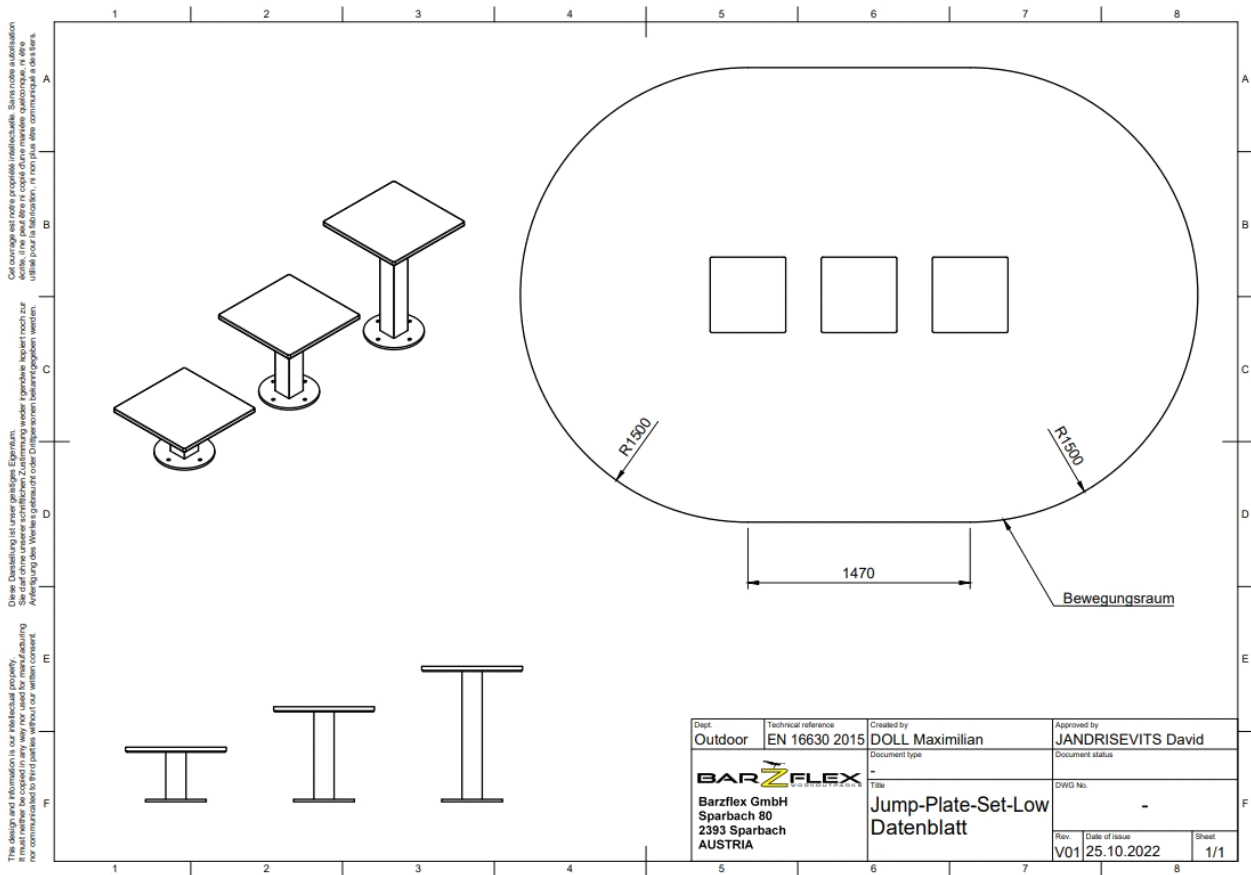
Beschreibung

Das Jumping-Plate-Set-Low bestehen aus einem massiven Unterbau und einer angeschraubten Verbundplatte.

Der Unterbau besteht aus einer 470x470x5mm dicken Edelstahlplatte an die ein Edelstahl-Formrohr mit den Abmessungen 100x100x5mm angeschweißt ist.

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

Die Jumping-Plates gibt es in den Größen 20cm, 40cm und 60cm.



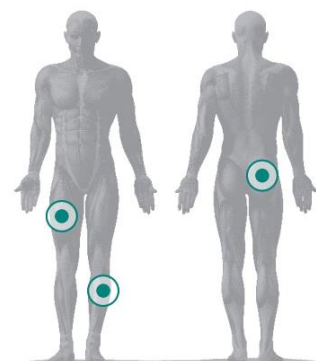
ÜBUNGSBEISPIEL: Step up

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

2 x Stück
Pull-Up-Wheel



Beschreibung

Das Modul Pull-Up-Weel besteht aus zwei kreisförmigen Edelstahlplatten mit einem Durchmesser von 500mm und einer Stärke von 10mm. Die beiden Platten sind mit fünf Rohren mit einem Durchmesser von 33,7mm verschweißt. Das Modul aus Platten und Rohren wird mittels Kugellager drehbar gelagert.

Die Kugellager werden in ein Schellenderivart verbaut und über eine Achse mit den verschweißten Platten und Rohren beidseitig verbunden.

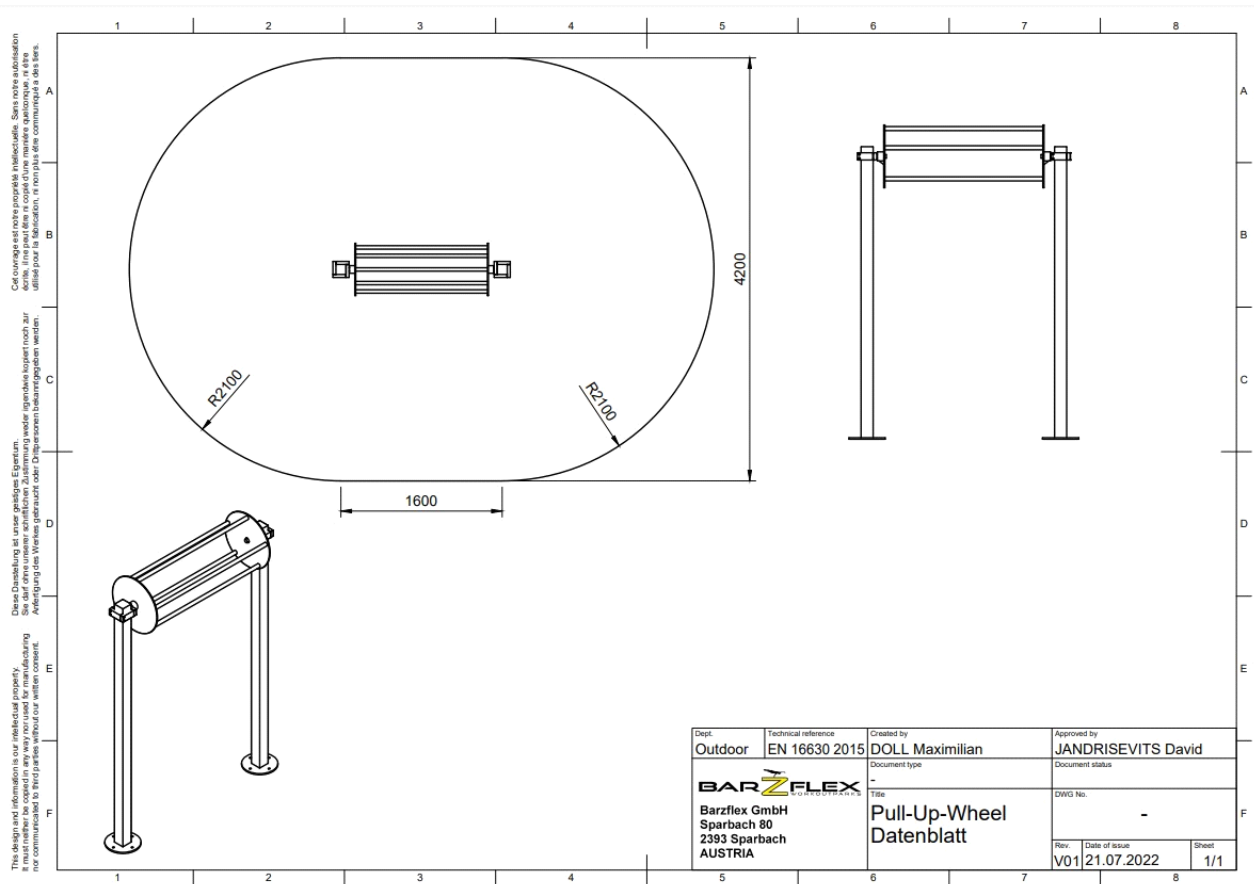
Die Oberfläche der Edelstahlrohre ist gebürstet um einen optimalen Grip gewährleisten zu können.

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.

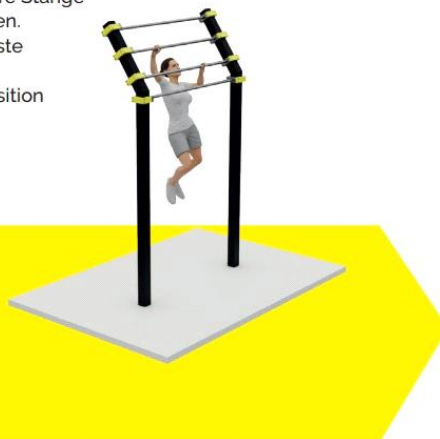
Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



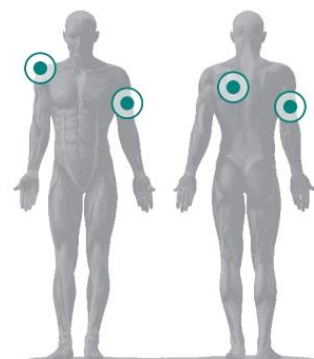
ÜBUNGSBEISPIEL: Hangeln

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

4 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

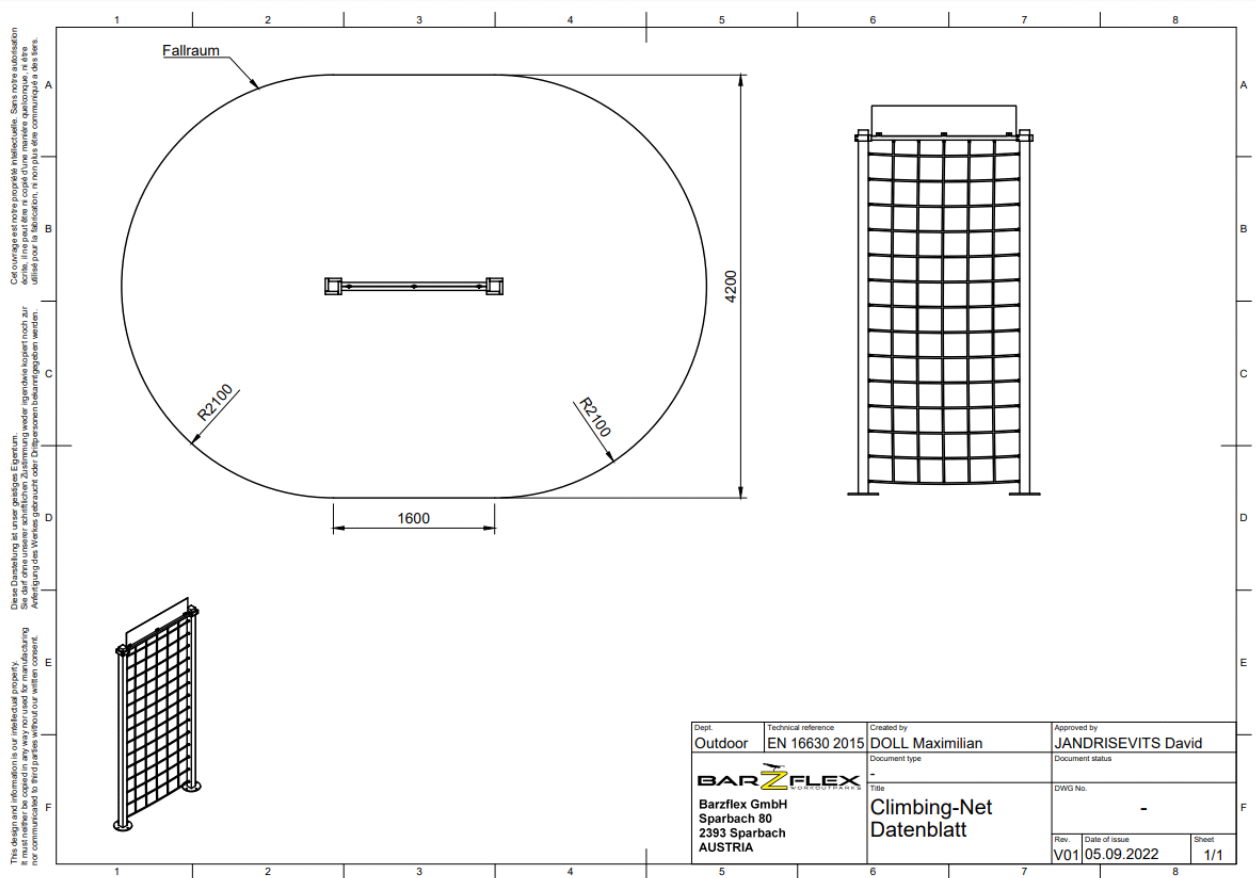
Die Befestigung des Elementes erfolgt durch ein Stahlschellenkranzsystem, das mit acht M8x40 Imbusschrauben verschraubt wird.

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.



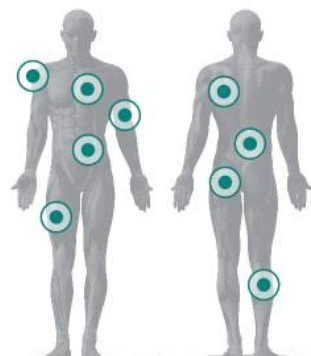
ÜBUNGSBEISPIEL: Netzklettern

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!

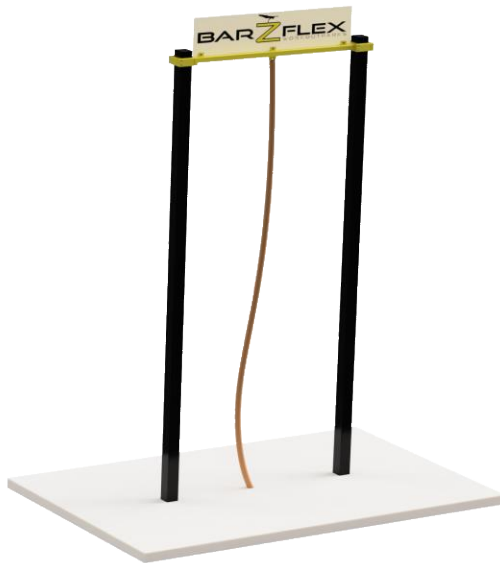
Barzflex GmbH
 Sparbach 80
 2393 Sparbach
 Austria

UID: ATU70079434
 Firmenbuch: FN 444210a

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

6 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

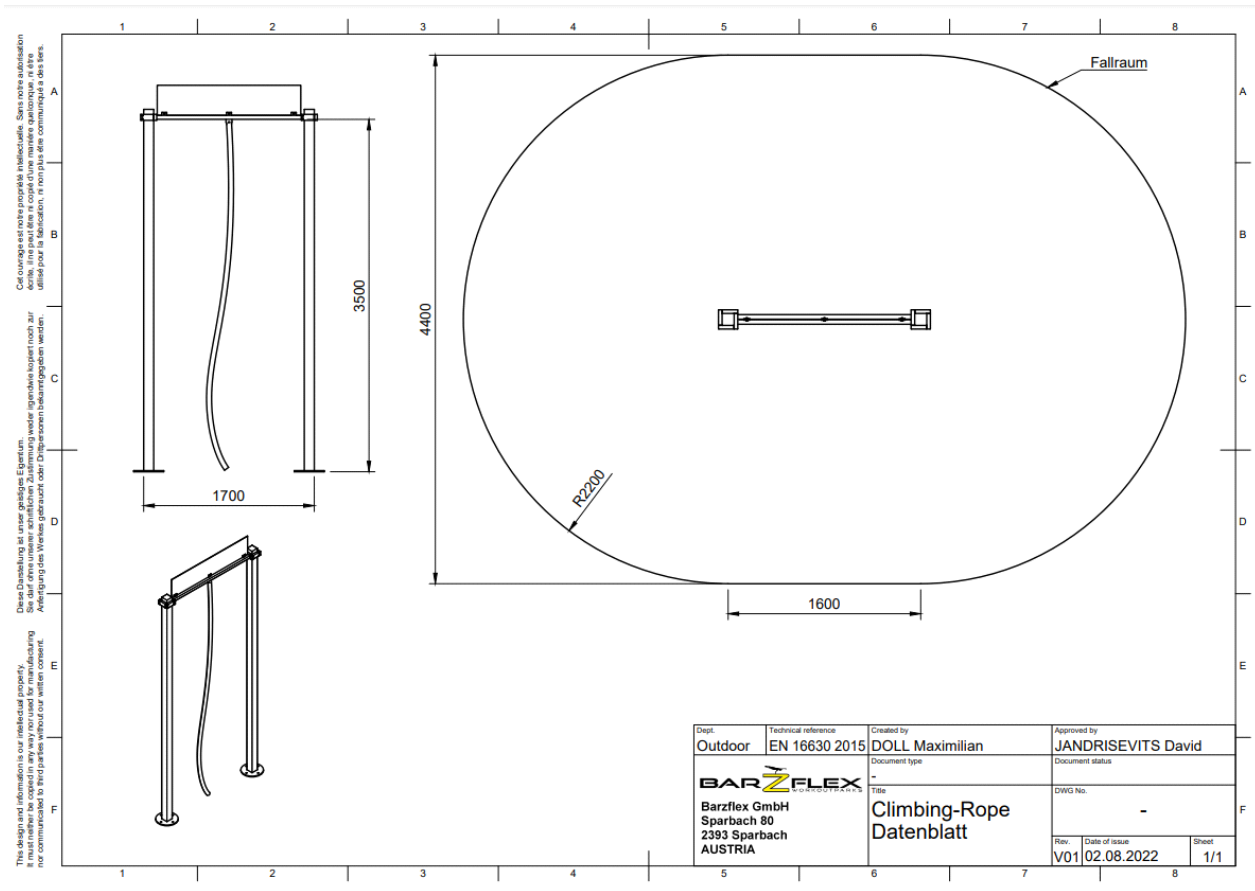
Die beiden Steher in massivbauweise haben eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm. Die Steher sind schlagfest farblich nach RAL 9005 matt pulverbeschichtet

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.



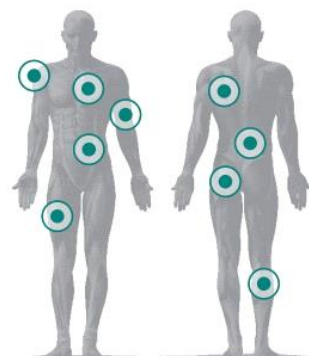
ÜBUNGSBEISPIEL: Seilklettern

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

2 x Stück
Freestyle Bar-WOB-Beschichtet



Beschreibung

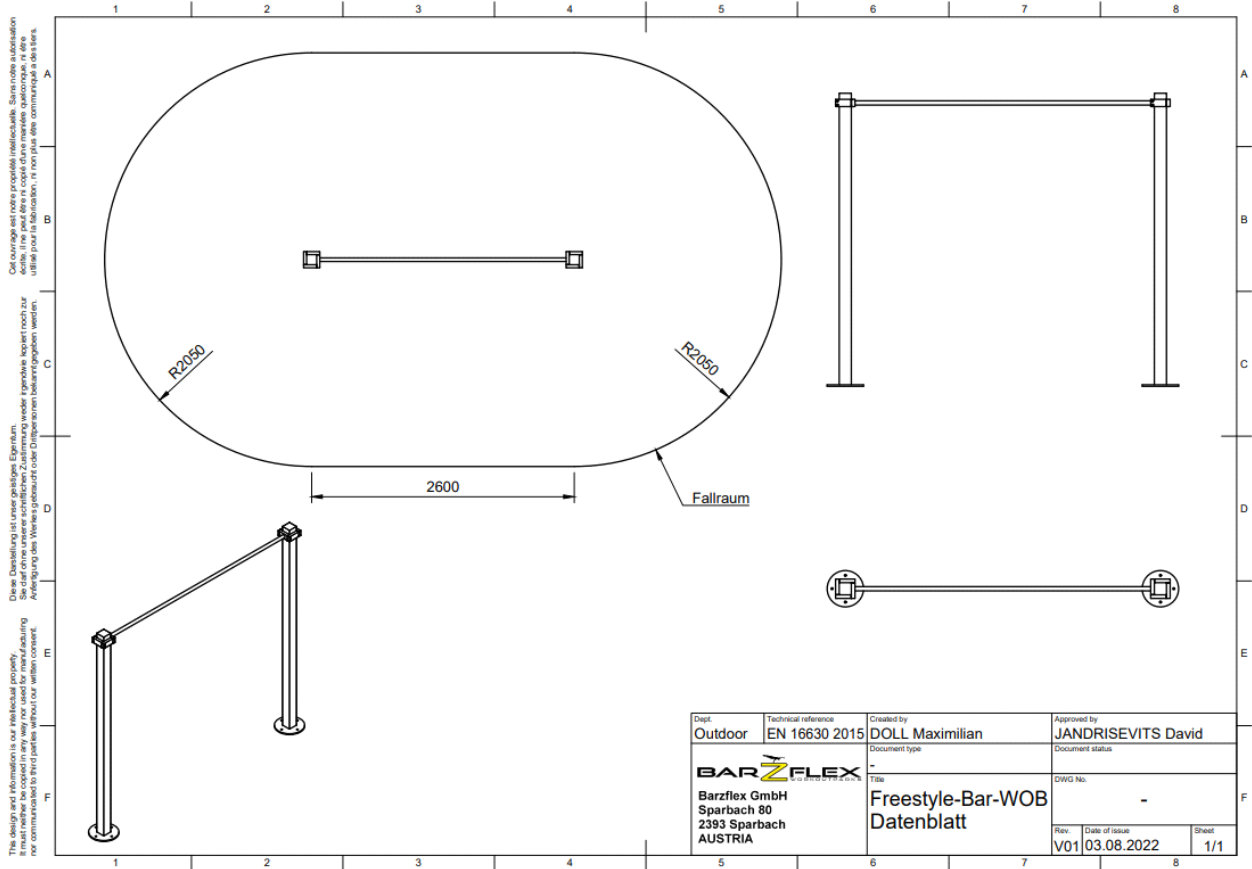
Die Freestyle-Bar-WOB besteht aus einem Vollrohr aus Baustahl mit einem Durchmesser von 35mm. Die Freestyle-Bar-Stange ist an der Vorder- und der Rückseite mit jeweils einer Schelle verschweißt. Das Element ist korrosionsbeständig und schlagfest standardmäßig farblich nach RAL 1018 pulverbeschichtet.

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.

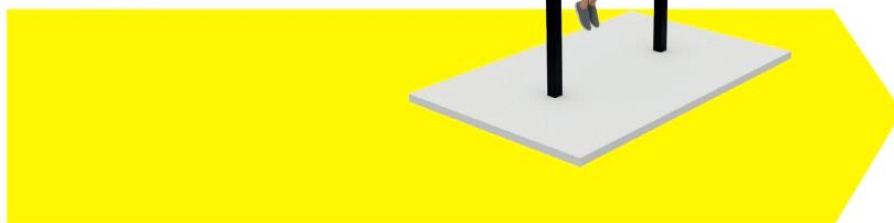
Farbliche Beschichtung je nach Wunsch änderbar.



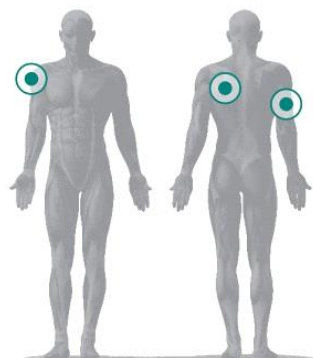
ÜBUNGSBEISPIEL: Klimmzug

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!

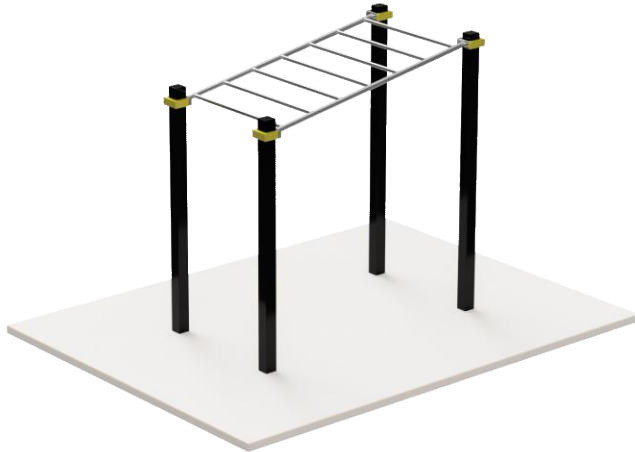
Barzflex GmbH
 Sparbach 80
 2393 Sparbach
 Austria

UID: ATU70079434
 Firmenbuch: FN 444210a

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

4 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.

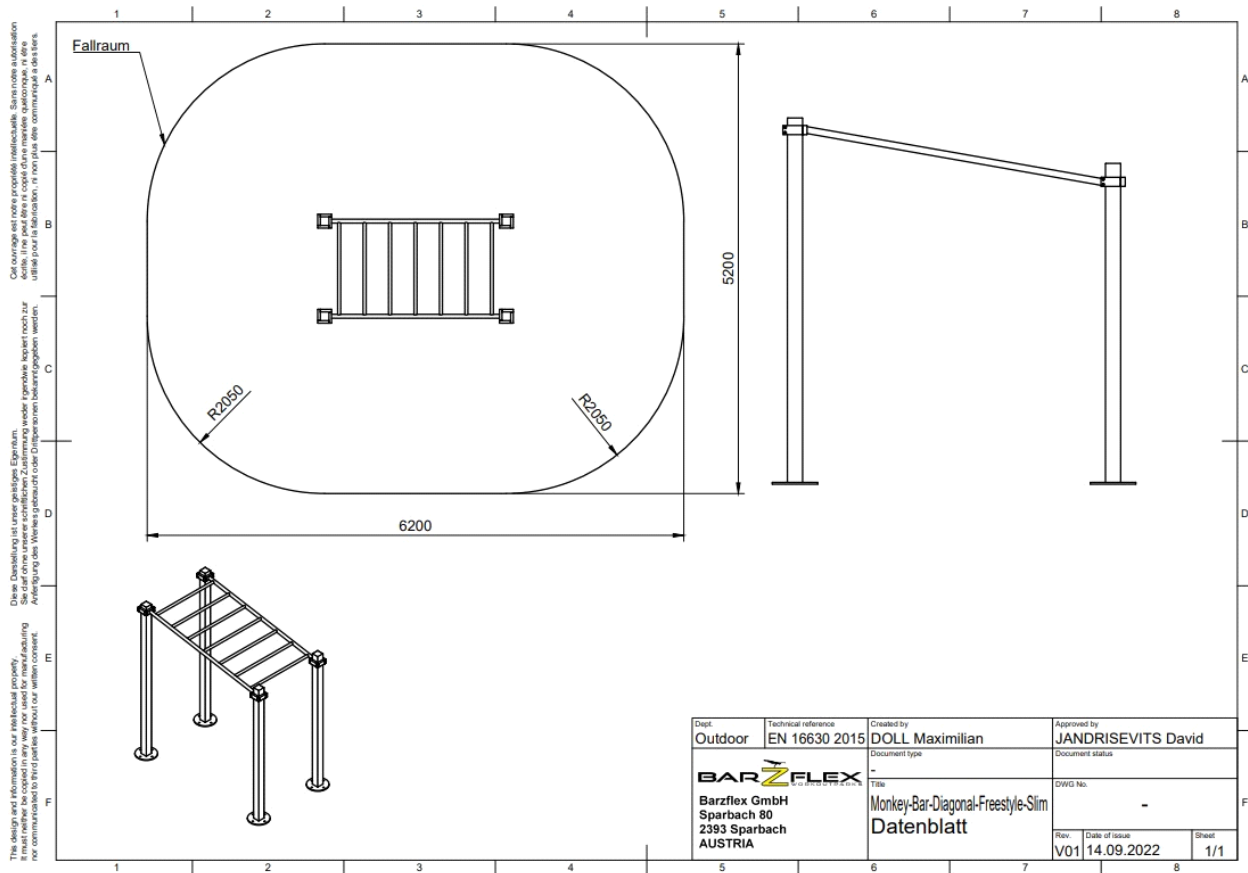
Die vier Steher in massivbauweise haben eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm.

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.

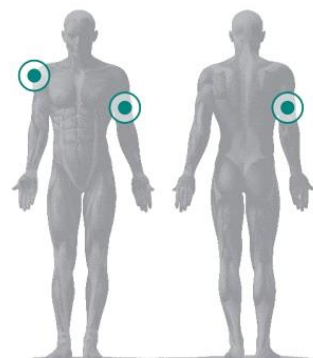


ÜBUNGSBEISPIEL: *Hangeln*

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



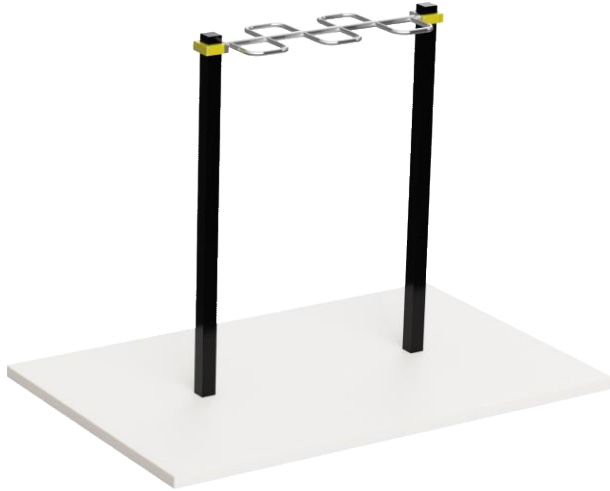
Mit Bedacht und Kontrolle ausführen; bei frühzeitigem Kraftverlust rechtzeitig loslassen, um sicher auf den Füßen zu landen!

Barzflex GmbH
 Sparbach 80
 2393 Sparbach
 Austria

UID: ATU70079434
 Firmenbuch: FN 444210a

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

2 x Stück
Snake-Bar



Beschreibung

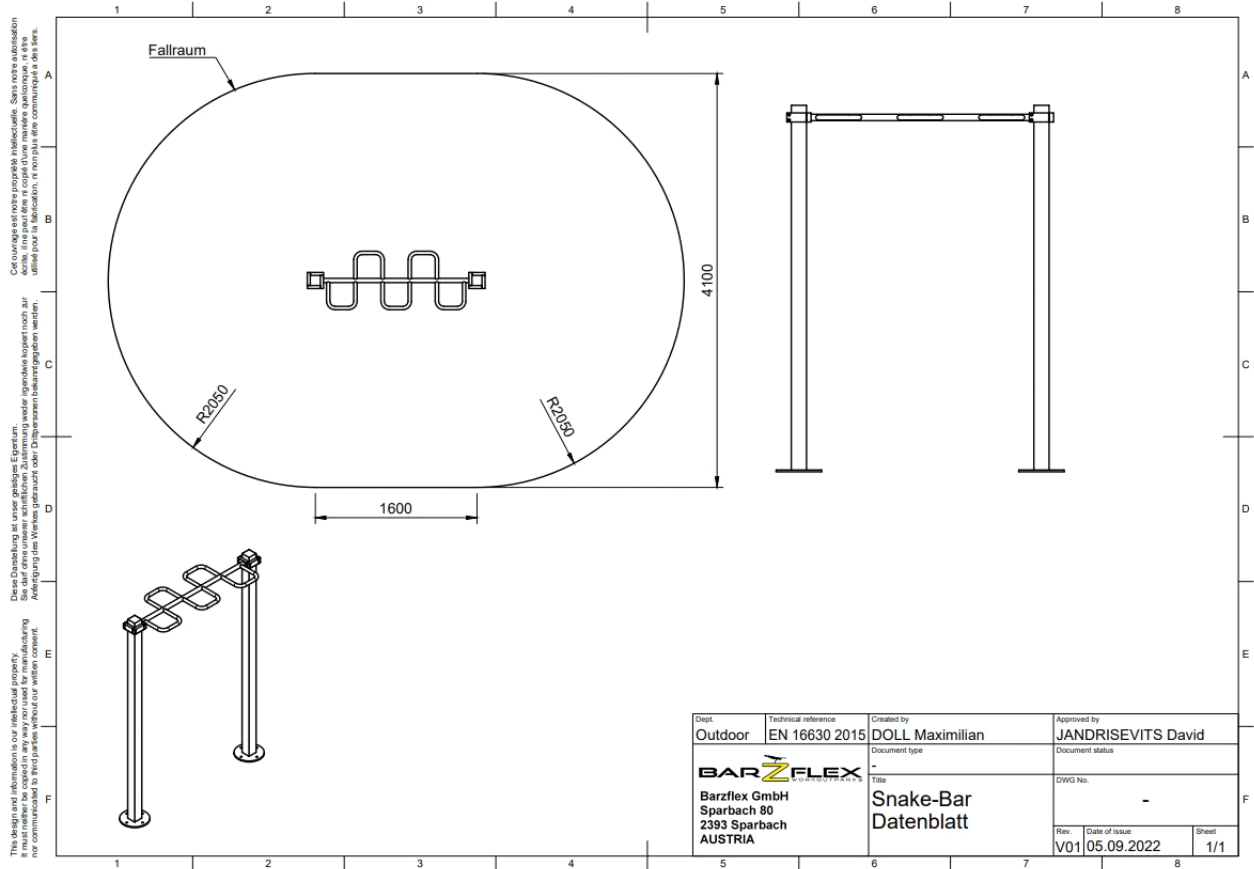
Die Snake-Bar besteht aus einem Rohr aus Edelstahl 1.4301 mit einem Durchmesser von 42,4mm und einer Wandstärke von 3,2mm. An dieses Rohr sind an der Vorderseite drei und an der Rückseite zwei zweimal gebogene Rohre mit einem Durchmesser von 33,7mm und einer Wandstärke von 3mm geschweißt. Das Rohr mit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



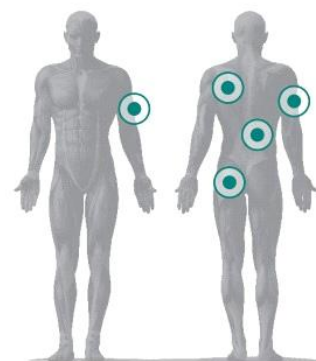
ÜBUNGSBEISPIEL: Gironda Klimmzug

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

2 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.

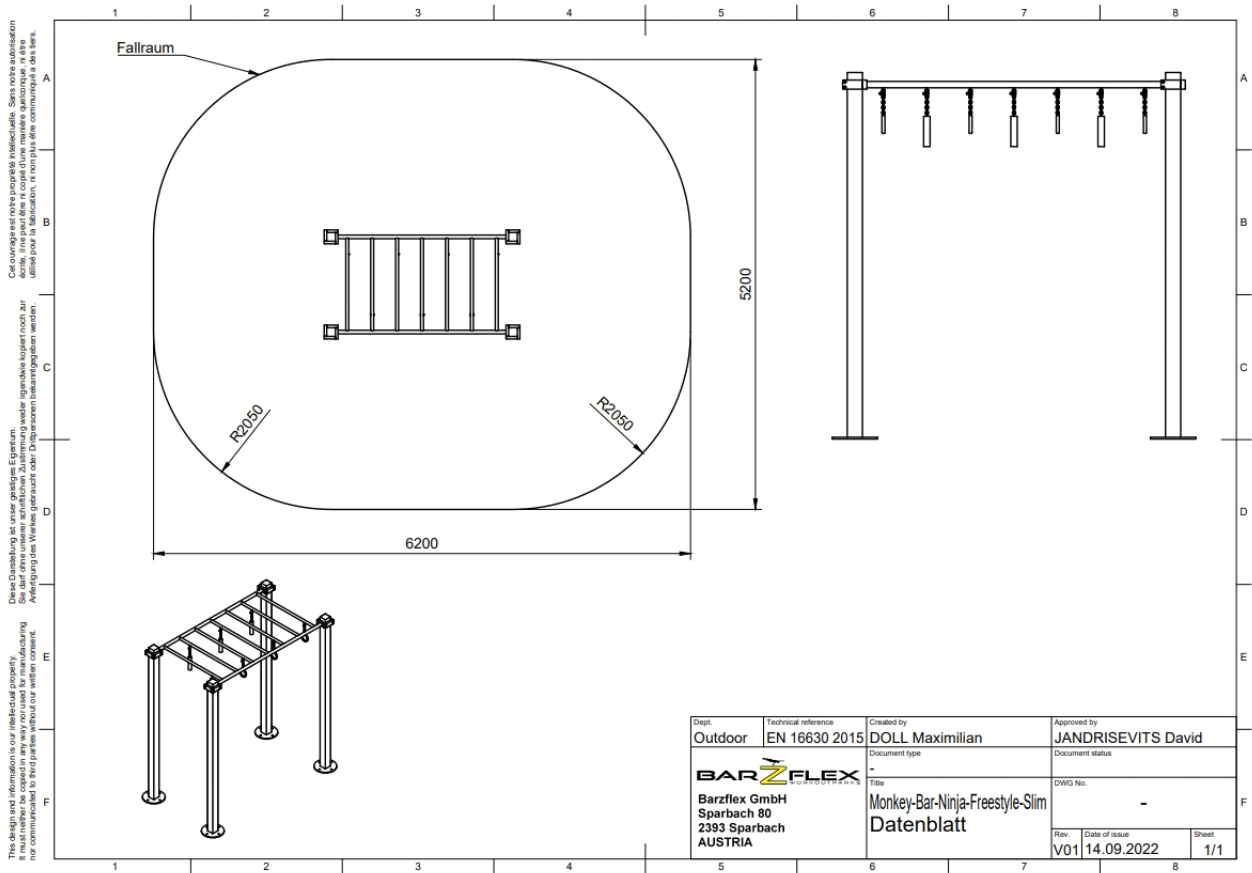
Die vier Steher in massivbauweise haben eine Abmessung von 100x100mm und eine Wandstärke von 5mm.

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.

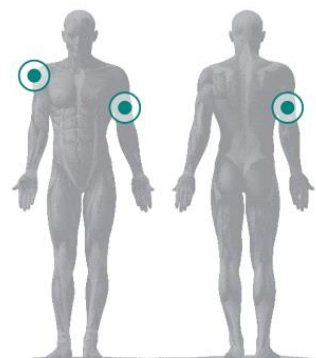


ÜBUNGSBEISPIEL: *Hangeln*

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

2 x Stück
Pull-Up-Ladder-Slim



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.

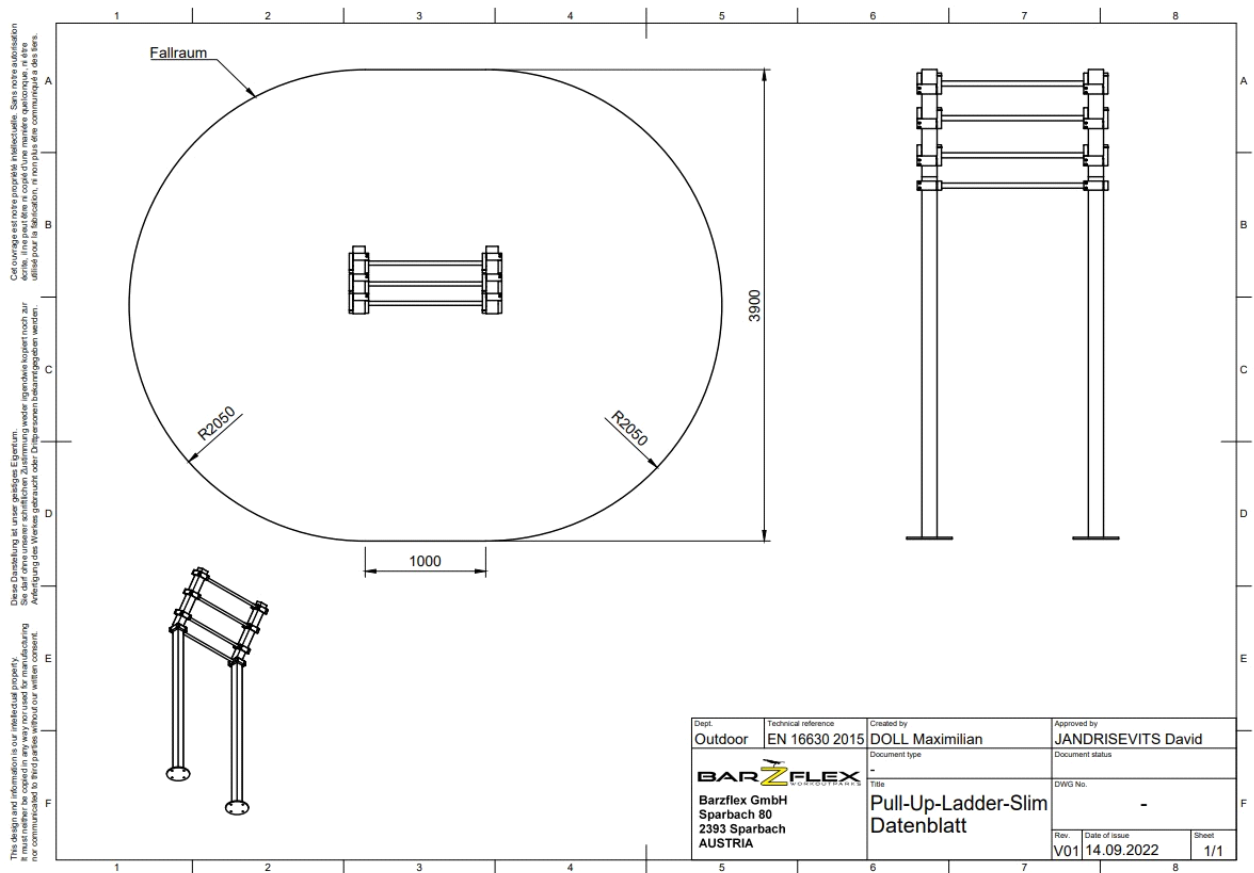
Die Steher sind schlagfest farblich nach RAL 9005 matt pulverbeschichtet

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.

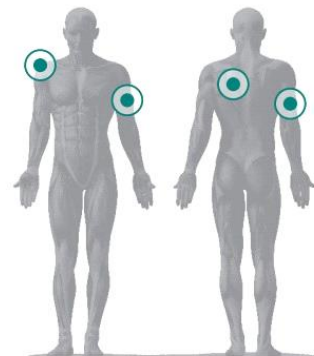


ÜBUNGSBEISPIEL: Hangeln

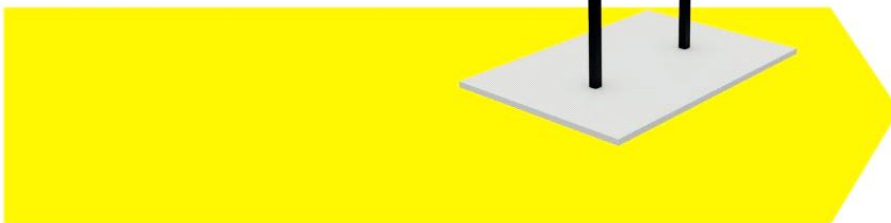
Die Stange über Kopf etwas mehr als schulterbreit greifen.
 Mit Hilfe der Rücken- und Armmuskulatur die obere Stange mit einer Hand fassen. Die andere Hand nachsetzen.
 Danach wieder mit Hilfe der Muskelkraft die höchste Stange fassen und die andere Hand nachziehen.
 Danach das Ganze abwärts bis man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