

# BARZ FLEX

HEAVY  
DUTY  
LINIE

---



WORKOUTPARKS



60 CM

40 CM

20 CM



### VON SPORTLERN FÜR SPORTLER

Unsere Module entwickeln wir in Kooperation mit Sportler/innen, Bewegungsexpert/innen und Physiotherapeut/innen.



### COMMUNITY & BETREUUNG

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



### QUALITÄT

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



# DAS KONZEPT

Wir sind ein innovatives, dynamisches und stark aufstrebendes Unternehmen, das sich auf den Bau von Outdoor- und Indoor-Sportanlagen für das Training mit dem eigenen Körpergewicht spezialisiert hat.

Durch unsere langjährige Erfahrung als Sportler kennen wir all jene Details – technisch, sportlich wie auch wirtschaftlich – die zu beachten sind, um eine Sportanlage multifunktional und für die Benutzer/innen attraktiv zu gestalten. Das primäre Ziel eine Sportanlage zu schaffen, die von Menschen aller Altersklassen und Körperstaturen ohne Einschränkung genutzt wird, wird vor allem durch die enorme Benutzerfreundlichkeit erfüllt.

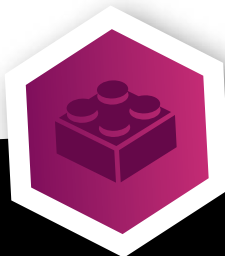
Darüber hinaus zeichnen sich unsere Anlagen durch ein individuell anpassbares Baukastensystem aus, das uns erlaubt perfekte Workout-Landschaften zu kreieren – perfekt, um jedem/r Benutzer/in das ideale Equipment für das Training mit dem eigenen Körpergewicht zur Verfügung zu stellen sowie ihn/sie stets zu inspirieren über sich hinaus zu wachsen.

# BARZ FLEX



## BEWÄHRTES PARTNERNETZWERK

Mit unseren langjährigen Partnern setzen wir gerne Großprojekte im Bereich Freizeit, Sport und Kinderspielgeräte um.



## INDIVIDUALITÄT

Unser Baukastensystem macht unsere Anlagen individuell gestaltbar und im Nachhinein erweiterbar.



## ALLES AUS EINER HAND

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

Ing. David Jandrisevits  
Geschäftsführer



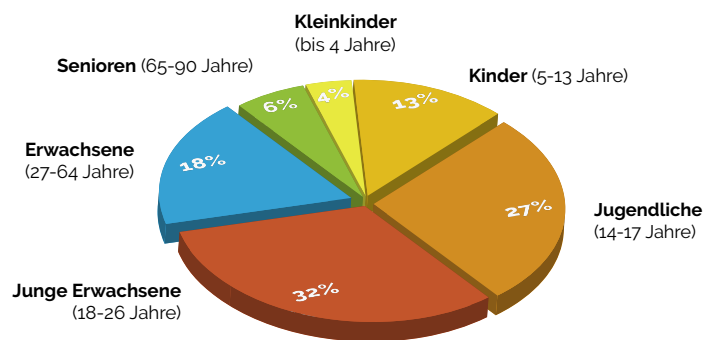
Florian Schachner B.A.  
Geschäftsführer

- ✓ **INDIVIDUALITÄT**  
durch Umsetzung von Sonderwünschen
- ✓ **FLEXIBILITÄT**  
durch modular erweiterbares Baukastensystem

# SPORT IST FÜR ALLE DA

Unsere Liebe zum Sport hat uns dazu beflügelt Anlagen zu konzipieren auf denen Menschen jedes Alters und Geschlechts trainieren wollen.

Unser Fokus liegt stets auf der Förderung der Gemeinschaft – unsere Workout-Parks verbinden Generationen, fördern Gesundheit, Wohlbefinden und geben dem Umfeld einen sozialen Mehrwert.



Grafik: Vor allem Jugendliche und junge Erwachsene fühlen sich von unserem Angebot angesprochen. Aber auch Kinder, Erwachsene und Senioren gehören zu unseren begeisterten Nutzer/innen. (Quelle: Studie FH Wr. Neustadt, 2016)





# VON SPORTLERN FÜR SPORTLER



Wir sind Calisthenics-Pioniere und haben uns speziell in den letzten Jahren darauf fokussiert gemeinsam mit Athlet/innen unterschiedlicher Sportarten unsere Parks stets weiterzuentwickeln. Unser Ziel ist es für alle Sportler/innen den ultimativen Workout-park zu erschaffen und immer wieder eine neue Herausforderung für alle parat zu haben.

Wir lieben Sport, die Gemeinschaft und stecken viel Energie in die Entwicklung unserer Parks, um die Wünsche unserer Kund/innen zu übertreffen. Aus diesem Grund arbeiten wir eng mit Vereinen und Sportler/innen aus den verschiedensten Bereichen des Trainings mit dem eigenen Körpergewicht zusammen - Calisthenics, Parkour, Crossfit, Poledance, Klettern, Ninja-Training und vieles mehr ist vertreten. Regelmäßig holen wir das Feedback unterschiedlicher Ziel-

gruppen (jung/alt, Anfänger/Profi, weiblich/männlich, klein/groß) ein und können so unsere Geräte immer weiter optimieren und stets neue Module entwickeln. In Kooperation mit Physiotherapeut/innen und Sportmediziner/innen achten wir darauf, dass die Parks auch perfekt für ein Reha-Workout geeignet sind. Unsere Vision ist es ALLEN eine sichere, einladende und optimale Trainingsmöglichkeit zu bieten!





# UNSERE WORKOUTPARKS MIT DEM BESONDEREN MEHRWERT



Eine Anlage für die Bewohner/innen der Gemeinde zu errichten, bietet einen großen Mehrwert, doch oft wird diese Sportanlage nicht sofort genutzt oder auch falsch genutzt. Dank unserer langjährigen Erfahrung gepaart mit der engen Verbundenheit zur Community haben wir einige Angebote, welche folgende Vorteile für Ihre Gemeinde darstellen:

- ✓ Zusammenführung von sportbegeisterten Menschen
- ✓ Hilfestellung beim Aufbau einer Community
- ✓ Richtige Nutzung der Sportanlage
- ✓ Gut kombinierbar mit klassischen Gemeindeevents (Sportfest, Sommerfest, ...)
- ✓ Imageaufbau bezüglich nachhaltigem sportlichen Engagement

## Was bieten wir genau an?

Eröffnungsfeier durch einen Street-Workout Verein inkl. Workshop & Showeinlage

1- bis 2-Tages Workshops um Berührungängste abzubauen und erste Nutzungsmöglichkeiten aufzuzeigen

Laufende Betreuung durch einen Personal Coach & Aufbau einer Community

# KOOPERATIONS- PARTNER

Für Großprojekte arbeiten wir seit Anbeginn mit unseren zuverlässigen Partnerfirmen eng zusammen, um das Beste für unsere Kund/innen heraus zu holen. Auch hier achten wir stets auf unsere strengen Qualitätsmerkmale.

So unterstützen wir dich gerne auch in den Bereichen:



Exklusive Handelspartnerschaft  
mit Emsland Spielgeräte

[www.emsland-spielgeraete.de](http://www.emsland-spielgeraete.de)





# HEAVY

# DUTY LINIE





Die Heavy-Duty Serie von Barzflex wirft so schnell nichts um. Die fest mit dem Boden oder Fundament verankerten massiven Stahlteile sind für raue Anforderungen indoor und outdoor konstruiert. Das modulare System ist sowohl im öffentlichen als auch privaten Bereich beliebt (Gemeinden, Schulen, Vereine, Militär, Polizei, etc.)

**Massive Stahlkonstruktion**

**Verankert**

**Höchste Dimensionierung**

**Öffentlich / Privat / Gewerblich**

**Modulares Baukastensystem**

# INHALT

Sicherheit .....	10
Qualität .....	11
Fundament .....	12
Was dein Training bewirkt .....	14

<b>Unsere Geräte .....</b>	<b>16</b>
New Specials .....	17
P-Bars .....	18
Paralettes & Floor Bars .....	22
Benches .....	26
Jump-Boxes & -Plates .....	28
Pull-Up Bars .....	30
Monkey Bars .....	35
Swedish Bars .....	38
Handstand Floors & Walls .....	39
Flag Bars & Handles .....	40
Climbing Elements .....	42
Specials .....	44

<b>Beispielparks .....</b>	<b>48</b>
<b>Referenzparks .....</b>	<b>55</b>
<b>Projektablauf .....</b>	<b>60</b>



# SAFETY FIRST



## TÜV AUSTRIA

Unsere Produkte wurden ohne Ausnahme vom TÜV-Austria, der strengsten Prüfstelle Österreichs, zertifiziert. Zusätzlich zur Zertifizierung werden unsere Anlagen vor Ort abgenommen.

### Unsere Leistungen

- ✓ Abstimmungsarbeiten mit der Prüfstelle
- ✓ Koordination oder Abnahmearbeiten
- ✓ Anwesenheitsdienst bei der Abnahme
- ✓ Übermittlung des Abnahmegutachtens

## WARTUNG

Wir bieten zwei unterschiedliche Wartungsmo-  
delle an:

### Basiswartung

- ✓ quartalsweise Besichtigung der Anlage lt. ÖNORM EN 16630
- ✓ jährliche Abnahme durch den TÜV-Austria lt. ÖNORM EN 16630
- ✓ Kontrolle der Festigkeit der Schrauben und eventuelles Nachziehen
- ✓ Reinigung der Anlage
- ✓ Meldung eventuell beschädigter Komponenten

### Vollwartung

- ✓ quartalsweise Besichtigung der Anlage lt. ÖNORM EN 16630
- ✓ jährliche Abnahme durch den TÜV-Austria lt. ÖNORM EN 16630
- ✓ Bereitstellung eines Wartungspersonals
- ✓ Kontrolle der Festigkeit der Schrauben und eventuelles Nachziehen
- ✓ Reinigung der Anlage
- ✓ Ersatz sämtlicher beschädigter Elemente





# IDEALE MATERIAL-KOMBINATION

Unsere massiven Heavy-Duty Anlagen bestehen aus verschiedenen Materialien, die sinnvoll miteinander kombiniert werden. Das Ziel ist es die Kosten für unsere Kund/innen zu optimieren, ohne dabei auf langlebige, hochqualitative und vielseitig nutzbare Sportgeräte verzichten zu müssen.

## QUALITÄTSMERKMALE

- ✓ *witterungsbeständig*
- ✓ *langlebig*
- ✓ *wartungsarm*
- ✓ *super stabil*
- ✓ *sportlich durchdacht*

### STEHER

- ✓ massiver Stahl
- ✓ 5 mm Wandstärke
- ✓ verzinkt & pulverbeschichtet

### VERBINDUNGSSCHELLEN

- ✓ CNC-gefräster Stahl
- ✓ pulverbeschichtet
- ✓ 8-fach verschraubt
- ✓ doppelte Verschweißung

### STANGEN & STANGENELEMENTE

- ✓ Edelstahl oder pulverbeschichteter Stahl
- ✓ unter 2m Länge – 3,2 mm Wandstärke
- ✓ über 2 m Länge – Vollstahl
- ✓ Bodenelemente – 5 mm Wandstärke

### SEILE & NETZE

- ✓ stahlfaser-verstärkter Kunsthanf
- ✓ Edelstahl Verbindungsstücke

### PLATTEN

- ✓ UV-beständiger Kunststoff
- ✓ rutschfeste Oberfläche



### HÖCHSTE DIMENSIONIERUNG

Kein Wackeln oder Quietschen, sondern Stabilität und Sicherheit!



### KEINE KUNSTSTOFF-VERBINDUNGEN

Lang anhaltende Beständigkeit und Festigkeit schafft Spaß am Sport!



### SINNVOLLE MATERIALKOMBINATION

Wir beachten bei der Materialwahl die sportlichen Aspekte und setzen Edelstahl nur ein, wo es nötig ist.



### ELEMENTE GESCHWEISST STATT GESCHRAUBT

Mehr Sicherheit durch geschweißte Elemente!



### KEINE HOLZELEMENTE

Wir setzen auf UV-beständige Verbundplatten mit rutschfester Struktur.



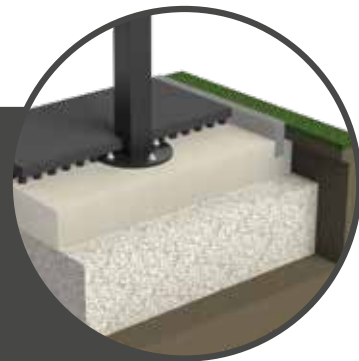
# FUNDAMENT FALLSCHUTZMATTEN

Unsere Anlagen werden von uns an die Gegebenheiten vor Ort angepasst. Egal ob Asphalt oder Wiese.



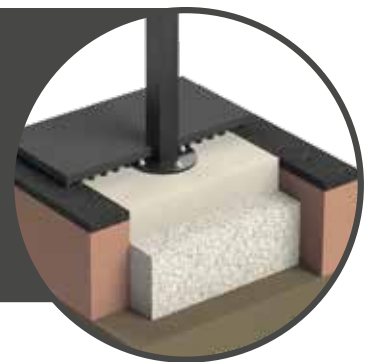
## AUSFÜHRUNG BETONFUNDAMENTPLATTE MIT RASENSTEINEINFASSUNG UND FALLSCHUTZMATTEN

Die Anlage wird auf einer Betonfundamentplatte aufgedübelt. Die Fallschutzmatten werden direkt auf die Fundamentplatte aufgelegt und verklebt.



## AUSFÜHRUNG BETONFUNDAMENTPLATTE / BETONFUNDAMENTSTREIFEN UND FALLSCHUTZMATTEN

Der bestehende Asphalt wird zumindest teilweise abgetragen. Die Anlage wird auf einer Betonfundamentplatte oder auf Betonfundamentstreifen aufgedübelt. Die Fallschutzmatten werden direkt auf die Fundamentplatte aufgelegt und verklebt.



## FALLSCHUTZMATTEN

Aus wirtschaftlicher und sportlicher Sicht sind Fallschutzmatten der optimale Belag für die Workoutparks.

- ✓ wartungsarm
- ✓ leicht zu reinigen
- ✓ langlebig
- ✓ ebene Fläche (Koordination)
- ✓ auch bei Nässe nutzbar
- ✓ bessere Sicherheit gegen Umknicken
- ✓ behindertengerecht
- ✓ optisch ansprechend

Auch in fugenloser  
Ausführung erhältlich!





# FUNDAMENT FÜLLMATERIAL



## AUSFÜHRUNG BETONFUNDAMENTSTREIFEN MIT LOSEM FÜLLMATERIAL

Die Anlage wird auf mehreren Betonfundamentstreifen aufgedübelt. Das lose Füllmaterial muss mit einer Schichtstärke von 45 cm eingebracht werden.

Diese Schichtstärke setzt sich aus folgenden in der Norm berücksichtigten Faktoren zusammen:

- ✓ 30 cm für Fallschutz
- ✓ 10 cm Verwehung
- ✓ 5 cm Sicherheit (über die Norm hinausgehender Barzflex-Standard)



**RINDENMULCH**  
Zerkleinerte Rinde von Nadelgehölzen  
*Korngröße 20 mm bis 80 mm*



**HACKSCHNITZEL**  
Mechanisch zerkleinertes Holz (keine Holzwerkstoffe), ohne Rinde und Laubanteil  
*Korngröße 5 mm bis 30 mm*



**KIES**  
*Korngröße 2 mm bis 8 mm*



**SAND**  
*Korngröße 0,2 mm bis 2 mm*

# DEIN KÖRPER – DEIN LEVEL

WAS DEIN  
TRAINING  
BEWIRKT





# Egal wie trainiert du bist, unsere Geräte und Parks sind für jedes Fitnesslevel geeignet – und schaffen Freundschaften fürs Leben!

Für Gleichgesinnte ist es egal ob du (noch) untrainiert, Gelegenheits Sportler/in oder Spitzensportler/in bist. Auch dein Alter spielt keine Rolle: ob ganz jung, jung geblieben oder schon reiferen Alters – für unsere Community, Trai-

ningsprogramme und Gerätschaften macht das keinen Unterschied! Ganz nach dem Motto „Dabei sein ist alles“ benötigst du eigentlich nur eines: Eine gesunde Portion Motivation **für dich und deinen Körper etwas tun zu wollen.**

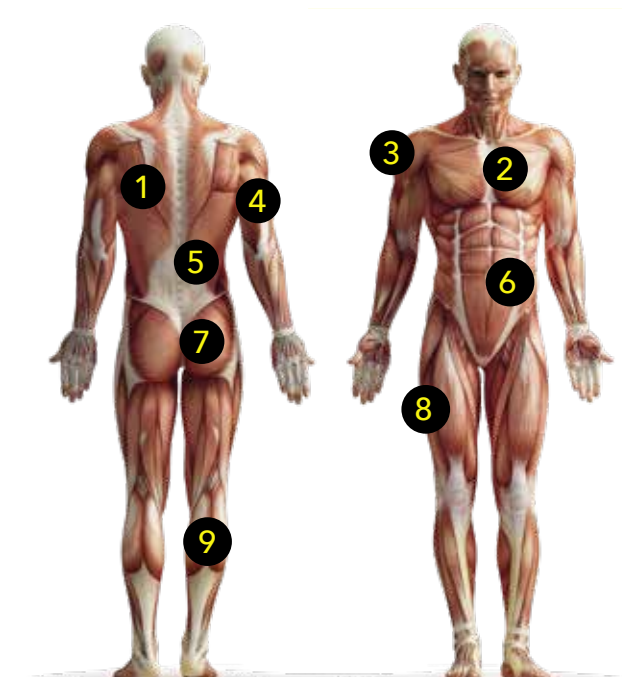
**FITNESSLEVEL** – unsere Einteilung zur Orientierung für die im Katalog befindlichen Beispielübungen



- 1 **Motivierter Anfänger** – keine bis wenig Erfahrung
- 2 **Gelegenheits-Sportler** – wenig bis mittelmäßige Erfahrung
- 3 **Erfahrener Sportler** – fortgeschrittene Erfahrung
- 4 **Profisportler** – überdurchschnittlich viel Erfahrung

Neben dem Gewinn von Selbstbewusstsein, mentaler Stärke und Förderung deines gesamten Wohlbefindens trainierst du mit unserem System verschiedenste Muskelgruppen deines Körpers! In diesem Katalog findest du zu jedem Gerät eine **beispielhafte Übung** samt zugehörigem Fitnesslevel. Zusätzlich ist ersichtlich, welche Körpergruppen beansprucht werden.

- 1 **Großer Rückenmuskel**  
(*Musculus latissimus dorsi*)
- 2 **Großer Brustmuskel**  
(*Musculus pectoralis major*)
- 3 **Schultermuskel**  
(*Musculus deltoideus*)
- 4 **Bizeps & Trizeps**  
(*Muskulus biceps rachii & M. triceps brachii*)
- 5 **Unterer Rücken**  
(*Musculus serratus posterior inferior*)
- 6 **Gerader Bauchmuskel**  
(*Musculus rectus abdominis*)
- 7 **Großer Gesäßmuskel**  
(*Musculus gluteus maximus*)
- 8 **Oberschenkelmuskel**  
(*Musculus quadriceps femoris*)
- 9 **Wadenmuskel**  
(*Musculus gastrocnemius*)



# DEIN WILLE – UNSERE GERÄTE

*Legende zu den  
Element-Ausführungen*

**PLUS**

*Anbauelemente,  
welche platz- &  
kostensparend sind*

**WOB**

*Elemente, welche speziell für  
den Calisthenics-Profisport  
entwickelt wurden*

**SWITCH**

*Elemente, welche  
individuell höhen-  
verstellbar sind*







# THE RING SWITCH

Das Ringelement kann optimal für ein Stabilitätstraining eingesetzt werden. Der beste Weg seine Schultermuskulatur oder den Rücken zu stärken! Die Ringe sind in 10 cm Schritten höhenverstellbar. Auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

Standardmaße (m)	1,7 x 3,7 x 0,6
Benötigte Fläche (m)	6 x 4,4
Varianten	-
Fallschutz	ja



# THE SLING SWITCH

Standardmaße (m)	1,7 x 3,7 x 0,6
Benötigte Fläche (m)	5,8 x 4,2



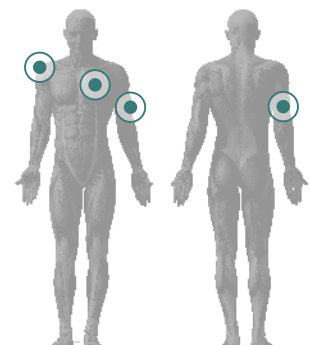
## ÜBUNGSBEISPIEL: *Flys*

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



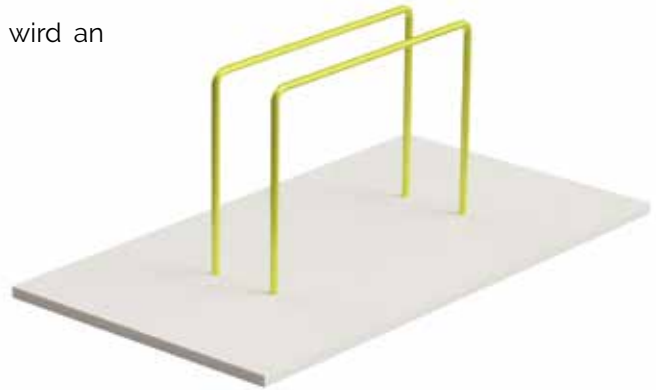
Auf Körperspannung achten, Arme wenn möglich gestreckt halten, Schultern und Hüfte nicht durchhängen lassen, die Höhe der Ringe an das persönliche Leistungsniveau anpassen (umso niedriger die Ringe positioniert werden, umso intensiver wird die Übung!)



# P-BARS

Unsere Barren bieten die optimale Möglichkeit für jegliches Dip-Training, einem Pull-Up-Workout bis hin zu einer Vielzahl an Calisthenics-Übungen. Koordination wird an diesem Gerät groß geschrieben.

Standardmaße (m)	2 x 1,3 x 0,5
Benötigte Fläche (m)	5 x 3,5
Varianten	-
Fallschutz	ja



## P-BARS PLUS .....

Standardmaße (m)	1,7 x 1,3 x 1,6
Benötigte Fläche (m)	4,5 x 3,5



## P-BARS SHORT .....

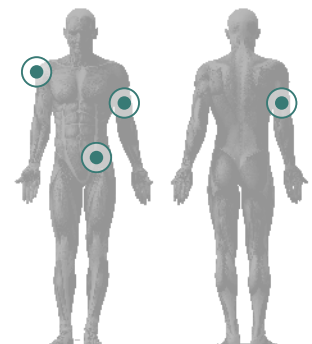
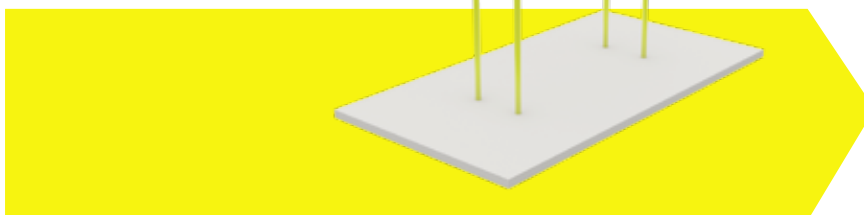
Standardmaße (m)	1 x 1,3 x 0,5
Benötigte Fläche (m)	4 x 3,5

### 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

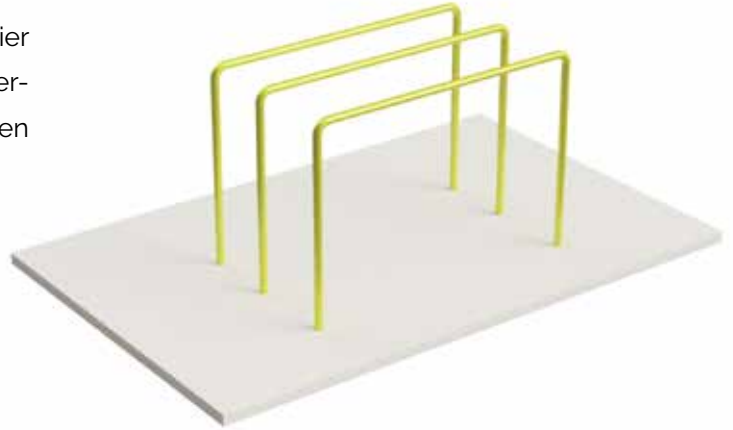


*Auf Körperspannung achten, kontrolliertes Auf- und Abbewegen der Beine, schwingvolles Hochheben vermeiden!*

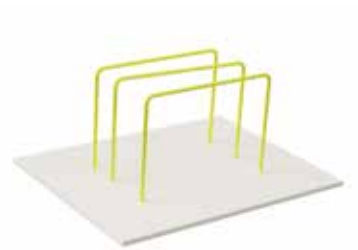


# P-BARS DOUBLE WOB

Zusätzlich zur einfachen Ausführung gibt es hier einen extra Holm. Die Abstände werden unterschiedlich gewählt, damit man verschiedenen Körpertypen zusagt.



Standardmaße (m)	2 x 1,3 x 1,1
Benötigte Fläche (m)	5 x 4,1
Varianten	-
Fallschutz	ja



## P-BARS DOUBLE CONICAL .....

Standardmaße (m)	2 x 1,3 x 1,1
Benötigte Fläche (m)	4 x 4,1



## P-BARS DOUBLE PLUS .....

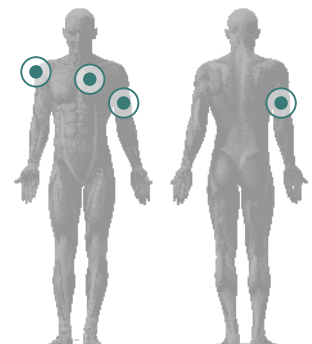
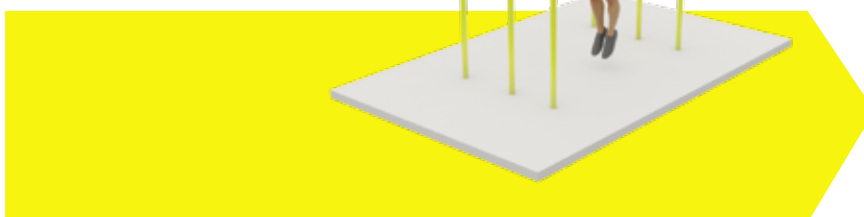
Standardmaße (m)	1,7 x 1,3 x 1,6
Benötigte Fläche (m)	4,5 x 4,1

### ÜBUNGSBEISPIEL: Barrenstütz

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

Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen

#### FITNESSLEVEL



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



# DIP STATION PLUS



Zu wenig Platz für einen Barren aber keine Lust eine tolle Trainingsmöglichkeit für Arme, Schultern und Brust zu verlieren? Kein Problem! Denn genau dafür ist die Dip Station Plus kosten- & flächengünstig da. Dank der Aufstiegshilfe können auch kleinere Athleten/innen perfekt darauf trainieren.

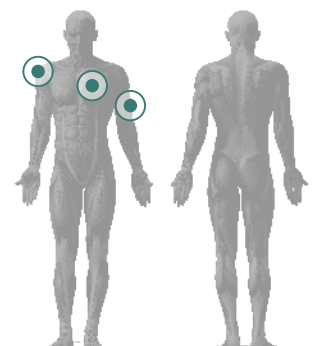
Standardmaße (m)	1,3 x 0,9 (Barrenhöhe) x 0,65
Benötigte Fläche (m)	4 x 3,8
Varianten	-
Fallschutz	ja

## ÜBUNGSBEISPIEL: *Barrenstütz*

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

*Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen*

### FITNESSLEVEL



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



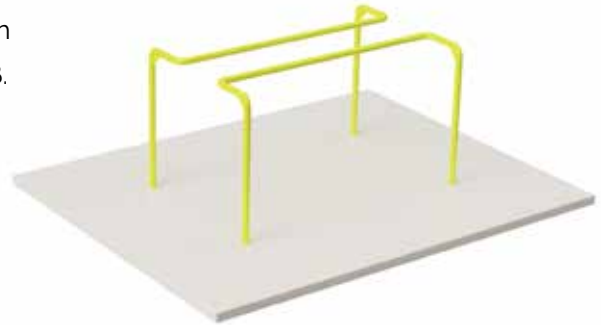
# P-BARS

## INCLUSION



Anders als bei den regulären Barren-Varianten werden hier die Holme weiter auseinander gesetzt, um das Befahren mit einem Rollstuhl möglich zu machen. Nach oben hin verengt sich der Barren auf ein normales Maß.

Standardmaße (m)	1,7 x 1,3 x 1,6
Benötigte Fläche (m)	5 x 4,3
Varianten	-
Fallschutz	ja



# P-BARS PLUS

## INCLUSION



Standardmaße (m)	1,7 x 1,3 x 1,75
Benötigte Fläche (m)	4,7 x 4,5

PLUS



# P-BARS STEP PLUS

## INCLUSION



Standardmaße (m)	1,7 x 1,3 x 1,75
Benötigte Fläche (m)	4,5 x 4,7

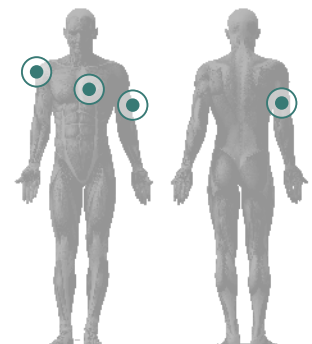
PLUS

### ÜBUNGSBEISPIEL: Barrenstütz

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

Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen

#### FITNESSLEVEL

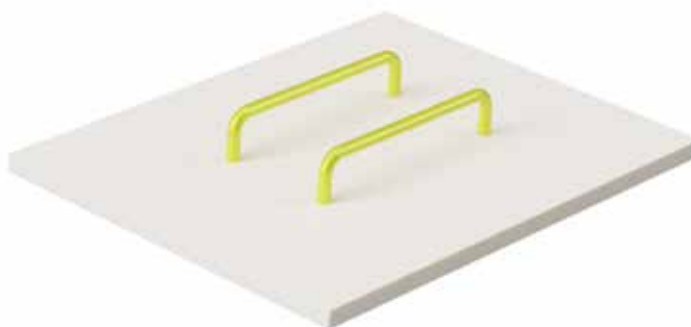


Auf Spannung im Oberkörper achten, volle Bewegungsamplitude nutzen, Ellbogen nicht überstrecken!



# PARALLETES

LOW



An unserer Liegestütz-Kombination kann besonders intensiv an Liegestützen gearbeitet werden. Durch ihre extensive Länge kann diese auch von 2 Personen zeitgleich genutzt werden.

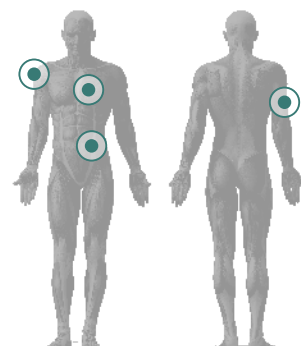
Standardmaße (m)	1 x 0,2 x 0,55
Benötigte Fläche (m)	1,5 x 1,5
Varianten	-
Fallschutz	nein

## 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!



# PARALLETES

## HIGH

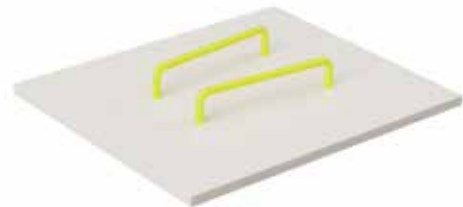
Standardmaße (m)	1 x 0,6 x 0,55
Benötigte Fläche (m)	1,5 x 1,5



# PARALLETES CONICAL

## LOW

Standardmaße (m)	1 x 0,2 x 0,55
Benötigte Fläche (m)	1,5 x 1,5



# PARALLETES CONICAL

## HIGH

Standardmaße (m)	1 x 0,6 x 0,55
Benötigte Fläche (m)	1,5 x 1,5





# FLOOR-BAR DOUBLE

400-200



Die Bodenbar eignet sich speziell für sicheres Handstandtraining, aber auch zur Perfektionierung von Pushup-Bewegungen.

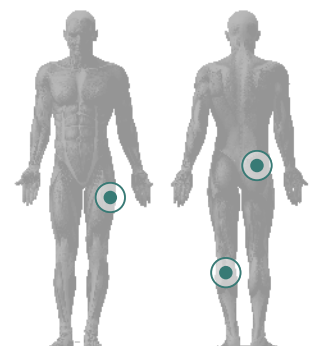
Standardmaße (m)	3 x 0,6/0,4 x 0,55
Benötigte Fläche (m)	5,9 x 3
Varianten	individuelle Höhenkombination
Fallschutz	nein

## 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



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





## FLOOR-BAR SINGLE

**HIGH 1000**

Standardmaße (m)	1,5 x 1 x 0,55
Benötigte Fläche (m)	4,5 x 3



## FLOOR-BAR DOUBLE

**1000-800**

Standardmaße (m)	3 x 1/0,8 x 0,55
Benötigte Fläche (m)	5,9 x 3



## FLOOR-BAR DOUBLE

**800-400**

Standardmaße (m)	3 x 0,8/0,4 x 0,55
Benötigte Fläche (m)	5,9 x 3



## FLOOR-BAR TRIPLE

**400-200-100**

Standardmaße (m)	4,5 x 0,4/0,2/0,1 x 0,55
Benötigte Fläche (m)	7,4 x 3





# WORKOUT-BENCH ABS

Die Schrägbank kann speziell für Bauchübungen eingesetzt werden. Der Griff in der oberen Hälfte der Bank dient der Stabilisation.

Standardmaße (m)	1,5 x 0,76 x 0,4, Winkel 15°
Benötigte Fläche (m)	4,5 x 3,4
Varianten	-
Fallschutz	nein



## WORKOUT-BENCH ABS PLUS

Standardmaße (m)	1,5 x 0,9 x 0,58, Winkel 15°
Benötigte Fläche (m)	4,5 x 3,4



## WORKOUT-BENCH STRAIGHT

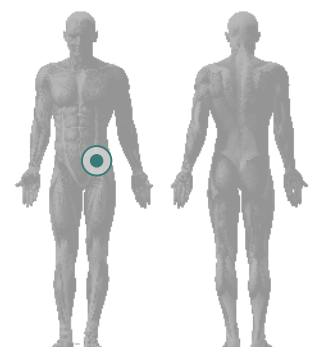
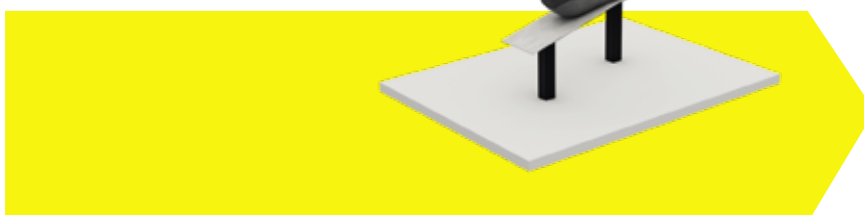
Standardmaße (m)	1,5 x 0,4 - 0,7 x 0,4
Benötigte Fläche (m)	4,5 x 3,4

### 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



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



# HYPER-EXTENTION-STATION



Unser Rückenstrecker ist die optimale Lösung für das einfache Training des unteren Rückens. Die spezielle Oberflächenbeschaffenheit der Auflagefläche schafft zusätzliche Sicherheit beim Training.

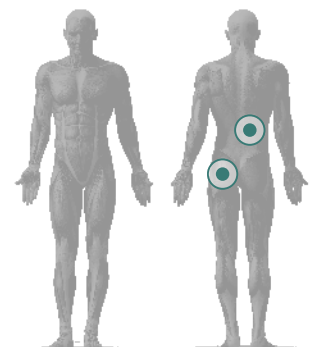
Standardmaße (m)	0,9 x 0,76 x 0,4, Winkel 15°
Benötigte Fläche (m)	3,4 x 3
Varianten	-
Fallschutz	ja

## ÜBUNGSBEISPIEL: Rückenstrecken

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

Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen

### FITNESSLEVEL



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



# JUMP-BOX SET

## HIGH

Mit unserem niedrigen Jump-Box Set machen wir Beintraining für jede Altersgruppe möglich. Durch „Stufensteigen mit verschiedenen Abständen“ trainiert man hier die untere Körperhälfte. In den Höhenabständen von 80 cm, 100 cm und 120cm ist das Beintraining für starke Sprungkraft möglich.



Standardmaße (m)	0,5 x 0,8-1,2 x 0,5
Benötigte Fläche (m)	4,7 x 3
Varianten	individuelle Höhenkombination
Fallschutz	nein

# JUMP-BOX SET **LOW**



Standardmaße (m)	0,5 x 0,2-0,6 x 0,5
Benötigte Fläche (m)	1,5 x 1,5

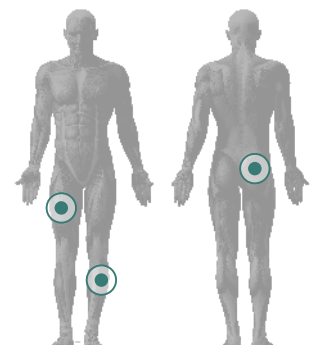


### ÜBUNGSBEISPIEL: *Step up*

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!



## JUMP-PLATE SET **HIGH**

Standardmaße (m)	0,5 x 0,8-1,2 x 0,5
Benötigte Fläche (m)	4,7 x 3



## JUMP-PLATE SET **LOW**

Standardmaße (m)	0,5 x 0,2-0,6 x 0,5
Benötigte Fläche (m)	2 x 1,5



## JUMP-PLATE PLUS

**PLUS**

Bestehende Workoutparks können damit leicht und kostengünstig erweitert werden. Auch bei Neuplanungen, bei denen wenig Trainingsflächen zur Verfügung stehen, muss auf die TOP Beinübung nicht mehr verzichtet werden. Das Springen und auch Steigen ist für Anfänger und Profis eine ideale Übung um die Beinmuskulatur effektiv zu trainieren.

Standardmaße (m)	0,5 x 0,2-1,2 x 0,5
Benötigte Fläche (m)	1,5 x 1,5



## JUMP-PLATE NINJA

Standardmaße (m)	0,5 x 0,2-1,2 x 0,5
Benötigte Fläche (m)	1,5 x 1,5





# PULL-UP BAR



Auf unserer Klimmzugstange (auch als Klimmzugturm kombinierbar) kann eine der wichtigsten Übungen trainiert werden – der Klimmzug. Damit allen Athlet/innen eine optimale Trainingsbedingung zu Verfügung gestellt wird, montieren wir die Klimmzugstange gerne auf gewünschter Höhe – hier gibt es keine Einschränkungen.

Standardmaße (m)	1,7 x 1,1-2,3 x 0,16
Benötigte Fläche (m)	5,7 x 4,1
Varianten	-
Fallschutz	ja

*Pull-Up-Bars auch als SLIM-Version verfügbar!*

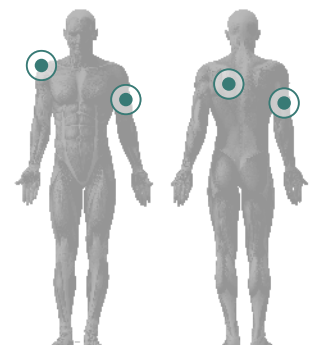
## ÜBUNGSBEISPIEL: Klimmzug

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!*



## PULL-UP BAR PLUS

Standardmaße (m)	1,7 x 1,1- 2,3 x 0,16
Benötigte Fläche (m)	5,9 x 4,8



## PULL-UP BAR SIDE-HANDLE PLUS

Standardmaße (m)	1,9 x 1,1-2,3 x 0,16
Benötigte Fläche (m)	6,1 x 4,8



## PULL-UP BAR OKTAGON

Standardmaße (m)	1,7 x 1,1-2,3 x 0,16
Benötigte Fläche (m)	8 x 8



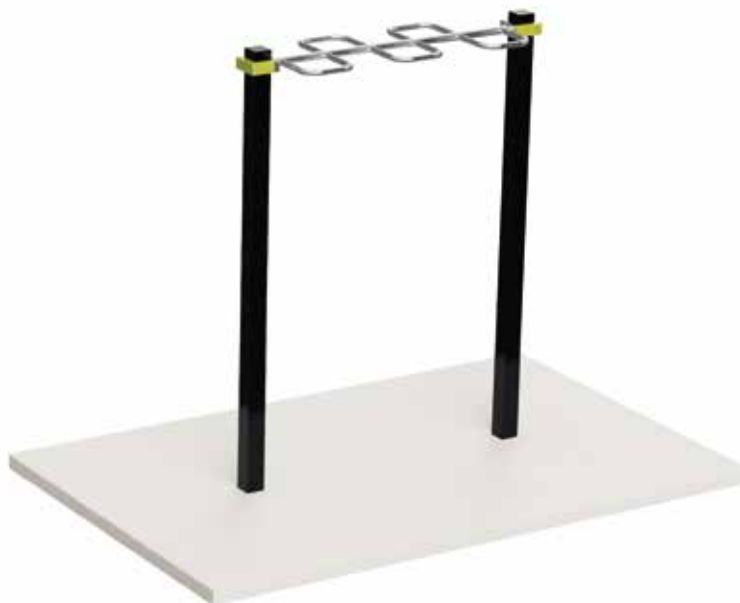
## PULL-UP WHEEL

Standardmaße (m)	1,7 x 2,45 x 0,5
Benötigte Fläche (m)	5,7 x 4,5





# SNAKE BAR



Die Snake Bar eignet sich perfekt für jegliche Art von Klimmzugvariationen. Durch die verschiedenen Griffarten kann der Muskel optimal gestärkt werden. Auch für Partnertrainings bestens geeignet!

Standardmaße (m)	1,7 x 2,3 x 0,6
Benötigte Fläche (m)	5,7 x 4,1
Varianten	-
Fallschutz	ja

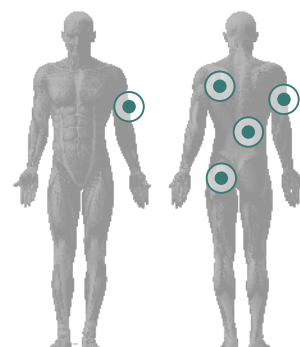
## ÜBUNGSBEISPIEL: *Gironda Klimmzug*

Die Bogen der Snakebar im Hammergriff etwas mehr als schulterbreit greifen. Mit Hilfe der Rücken- und Armmuskulatur 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!





# PULL-UP LADDER



Die Klimmzugleiter ist ein Highlight für erfahrene Sportler/innen. Hier kann man durch ruckartiges Ziehen im Klimmzug immer weiter vorwärts springen.

Standardmaße (m)	1,7 x 3,1 x 0,6
Benötigte Fläche (m)	5,7 x 4,1
Varianten	-
Fallschutz	ja

*Pull-Up-Ladder auch als SLIM-Version verfügbar!*

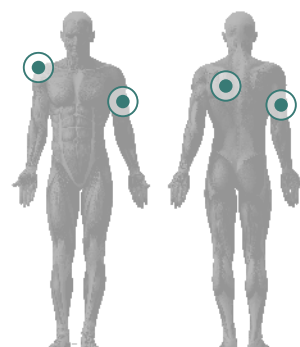
## ÜBUNGSBEISPIEL: *Hangeln*

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!*

# PULL-UP BAR **FREESTYLE**

## WOB

Diese Klimmzugstange hat eine Länge von 2,5 m und ist das originale WOB (World of Barheroes) Element, welches von den Profi-Athleten/innen auf der Worldstour besonders geschätzt wird. Es bietet 100% Sicherheit bei extremen Freestyle-Moves.

Standardmaße (m)	2,7 x 1 - 2,45 x 0,2
Benötigte Fläche (m)	6,7 x 4,1
Varianten	-
Fallschutz	ja



## PULL-UP BAR **FREESTYLE**

Standardmaße (m)	2,2 x 1 - 2,45 x 0,2
Benötigte Fläche (m)	6,2 x 4,1

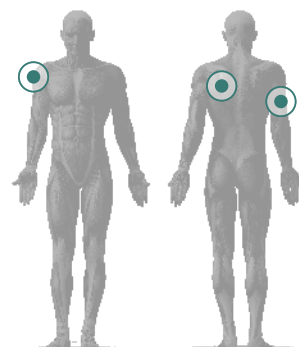
### ÜBUNGSBEISPIEL: *Klimmzug*

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

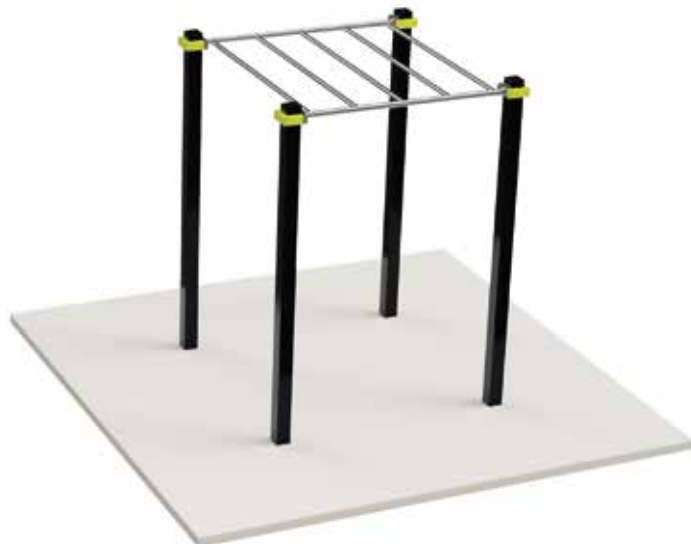


Nicht wippen, auf Ganzkörperspannung achten, möglichst kein Hohlkreuz, volle Bewegungsamplitude nutzen, Ellbogen nicht überstrecken!



# MONKEY BAR

Hier ist der Name Programm. Man bewegt den Körper, ohne den Boden zu berühren, durch Weitergreifen entlang des Rosts.



Standardmaße (m)	1,7 x 2,4 x 1,7
Benötigte Fläche (m)	5,7 x 5,7
Varianten	-
Fallschutz	ja

## MONKEY BAR **FREESTYLE**

Standardmaße (m)	2,2 x 2,4 x 1,7
Benötigte Fläche (m)	6,2 x 5,7



## MONKEY BAR DIAGONAL

Standardmaße (m)	1,7 x 2,4 x 1,7 Steigung von 10°
Benötigte Fläche (m)	5,7 x 5,7



## MONKEY BAR DIAGONAL **FREESTYLE**

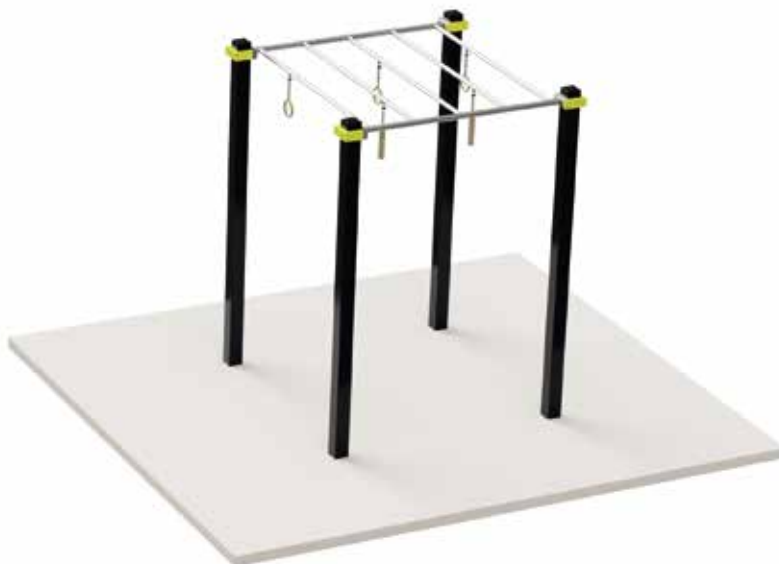
Standardmaße (m)	2,2 x 2,4 x 1,7 Steigung von 10°
Benötigte Fläche (m)	6,2 x 5,7



Alle Monkey Bars auch als SLIM-Version verfügbar!



# MONKEY BAR NINJA



Diese spezielle Monkeybar fördert vor allem die Griffkraft der einzelnen Nutzer/innen. Man kann bei diesem Gerät selbst entscheiden, wie schwer man sein Training gestaltet.

Standardmaße (m)	1,7 x 2,4 x 1,7
Benötigte Fläche (m)	5,7 x 5,7
Varianten	-
Fallschutz	ja

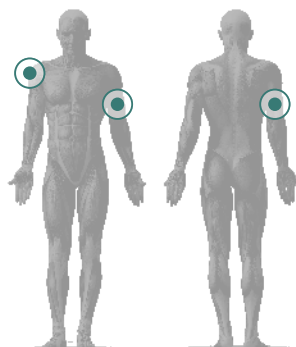
## ÜBUNGSBEISPIEL: *Hangeln*

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.

### FITNESSLEVEL



Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen

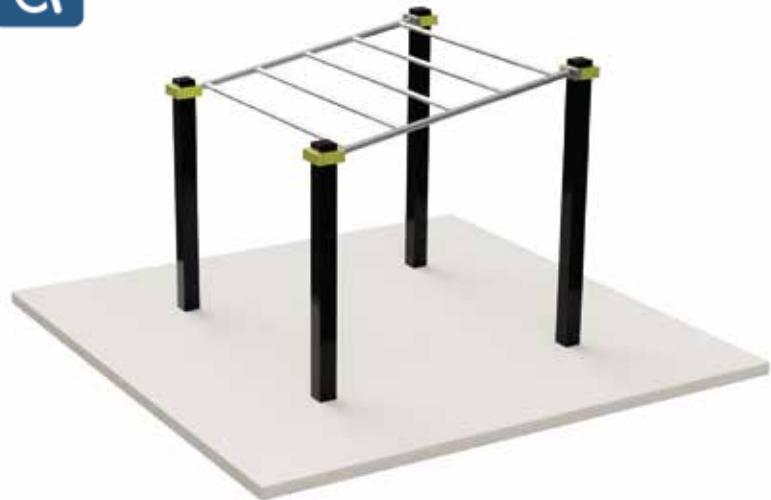


Mit Bedacht und Kontrolle ausführen; bei frühzeitigem Kraftverlust rechtzeitig loslassen, um sicher auf den Füßen zu landen!



# MONKEY BAR DIAGONAL

INCLUSION



Diese niedrige und gleichzeitig schräg ansteigende Monkeybar ermöglicht Rollstuhl-Fahrern optimal Klimmzüge und das Hangeln zu trainieren.

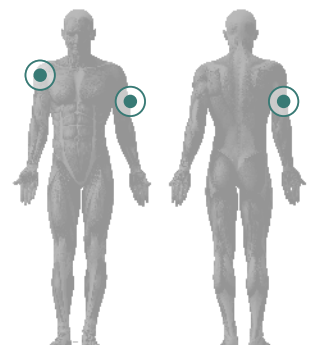
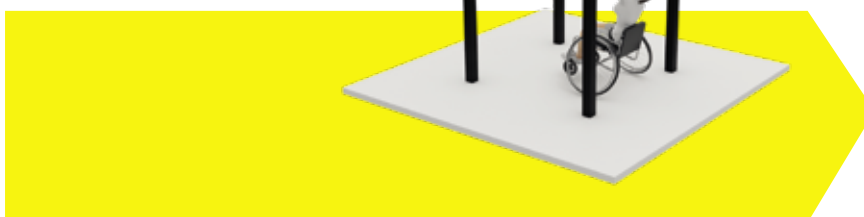
Standardmaße (m)	1,7 x 1,4-1,7 x 1,7, Steigung von 10°
Benötigte Fläche (m)	4,7 x 4,7
Varianten	-
Fallschutz	ja

## ÜBUNGSBEISPIEL: *Hangeln*

Den Rollstuhl unter der niedrigsten Stange positionieren. Die Stange über Kopf etwas mehr als schulterbreit greifen. Eine Hand loslassen und mit gestreckten Armen zur nächsten Stange greifen. Danach in einer dynamischen und kontrollierten Bewegung die andere Stange loslassen und nach der nächsten Stange mit der Hand greifen. 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 den Rollstuhl sicher abstellen zu können; stets auf die Höhe achten!



# SWEDISH BAR

Unsere Sprossenwand lädt zum Klettern ein. Aber auch zum Stretching oder für ein Bauchmuskeltraining ist sie bestens geeignet.

Standardmaße (m)	1,7 x 2,4 x 0,16
Benötigte Fläche (m)	5,7 x 4,1
Varianten	-
Fallschutz	ja

Swedish Bars auch als SLIM-Version verfügbar!



## SWEDISH BAR WOB



Standardmaße (m)	1,7 x 2,4 x 0,16
Benötigte Fläche (m)	5,7 x 4,1



## SWEDISH BAR PLUS



Standardmaße (m)	0,74 x 2,4 x 0,16
Benötigte Fläche (m)	4,6 x 4,1



## SWEDISH BAR MULTIFUNCTION

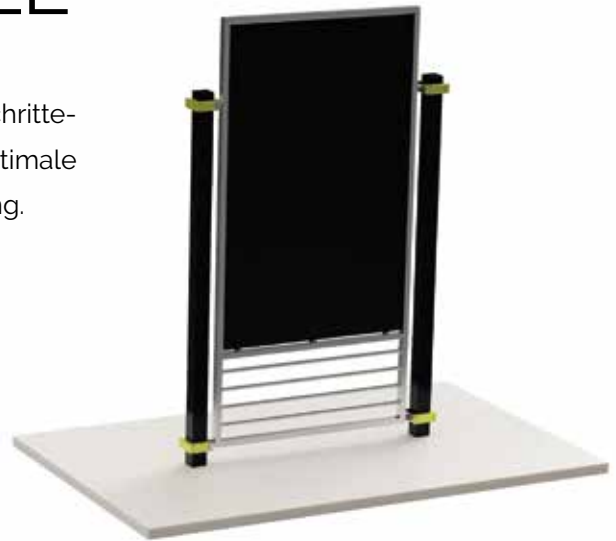
Standardmaße (m)	1,7 x 2,4 x 0,16
Benötigte Fläche (m)	5,7 x 4,1



# HANDSTAND WALL

Die Handstandwall stellt Anfängern aber auch fortgeschrittenen Sportlern mit ihrer großen Auflagefläche eine optimale Hilfe dar. Die zusätzlichen Sprossen helfen beim Training.

Standardmaße (m)	1,7 x 2,4 x 0,16
Benötigte Fläche (m)	5,7 x 4,1
Varianten	-
Fallschutz	ja



## HANDSTAND WALL PLUS

Standardmaße (m)	1,59 x 0,73 x 0,16
Benötigte Fläche (m)	1,5 x 1,5



## HANDSTAND FLOOR

Standardmaße (m)	1 x 0,025 x 0,5
Benötigte Fläche (m)	1,5 x 1,5



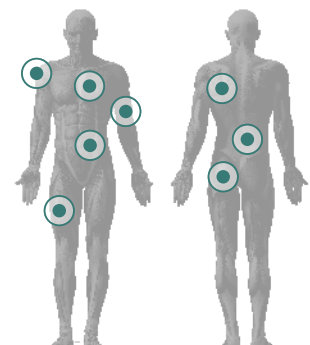
### ÜBUNGSBEISPIEL: Kopfstand

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!



# FLAG BAR PLUS

Das perfekte Trainingselement um die „Human Flag“ zu üben. Hier handelt es sich um eine Zug- & Druckbewegung bei der man beide Hände an der Stange positioniert. Die ideale Ganzkörper-Spannungsübung.



Standardmaße (m)	0,26 x 2,3 x 0,16
Benötigte Fläche (m)	2,2 x 2,2
Varianten	-
Fallschutz	ja



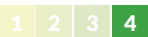
## FLAG HANDLE PLUS

Standardmaße (m)	0,24 x 0,16 x 0,26
Benötigte Fläche (m)	1,5 x 1,5

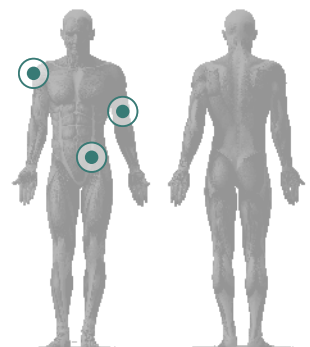
### ÜBUNGSBEISPIEL: Die Fahne

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 Ausdehnen und ruckartige Bewegungen vermeiden!





# POLE BAR



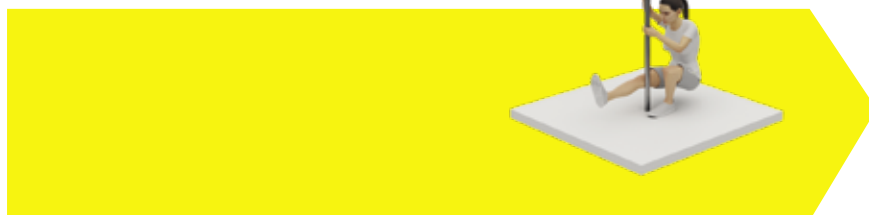
Die Polebar wurde gemeinsam mit verschiedenen Pole-Dance-Vereinen entwickelt und garantiert eine tolle Trainingsmöglichkeit.

Standardmaße (m)	0,05 x 2,45 x 0,05
Benötigte Fläche (m)	2,2 x 2,2
Varianten	-
Fallschutz	ja

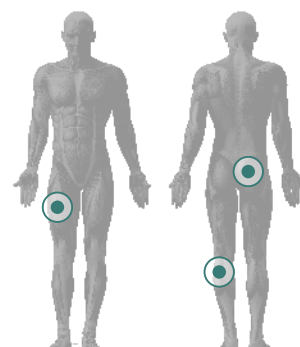
## ÜBUNGSBEISPIEL: *Unterstützende Einbeinige Kniebeuge*

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.

### FITNESSELEVEL



*Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen*



*Auf ganzheitliche Spannung im Körper achten, Intensität und Tiefe der Beuge an das jeweilige Leistungsniveau anpassen!*



# CLIMBING-NET



Unser Netzelement fördert die motorischen Abläufe der Nutzer/innen. Auch in der Trainingsintensität ist dieses Modul ein Alleskönner.

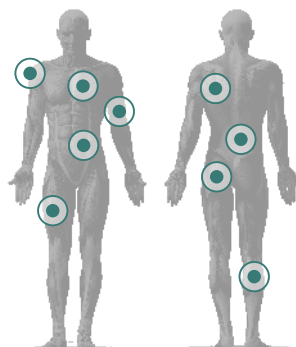
Standardmaße (m)	1,7 x 3,8 x 0,16
Benötigte Fläche (m)	5,8 x 4,2
Varianten	-
Fallschutz	ja

## ÜBUNGSBEISPIEL: *Netzklettern*

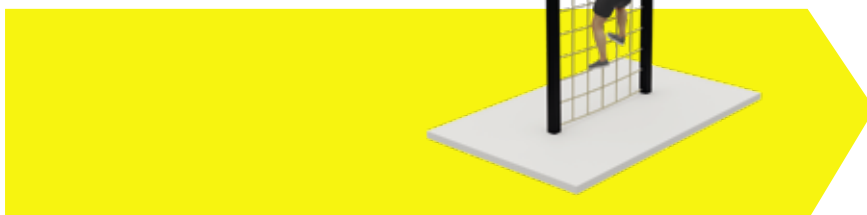
Das Netz mit beiden Händen fassen. Durch Weitergreifen mit den Händen und Weitersteigen mit den Füßen den Körper aufwärts bewegen. Beim Abwärtsklettern diese Bewegungen rückwärts wiederholen.



Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen



### FITNESSLEVEL



Auf sicheren und kontrollierten Tritt achten!



# CLIMBING-ROPE

Unser 3,5 m hohes Seilelement kann optimal zum Klettern verwendet werden und ist die perfekte Unterstützung für ein funktionelles Training.

Standardmaße (m)	1,7 x 3,8 x 0,16
Benötigte Fläche (m)	5,8 x 4,2
Varianten	-
Fallschutz	ja



## CLIMBING-ROPE PLUS

PLUS

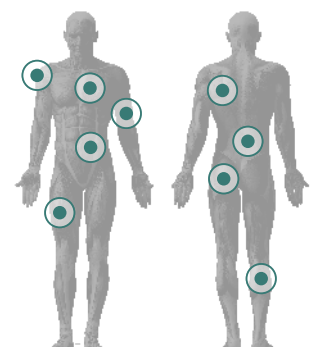
Standardmaße (m)	1,7 x 3,8 x 0,16
Benötigte Fläche (m)	4,4 x 4,4

### ÜBUNGSBEISPIEL: Seilklettern

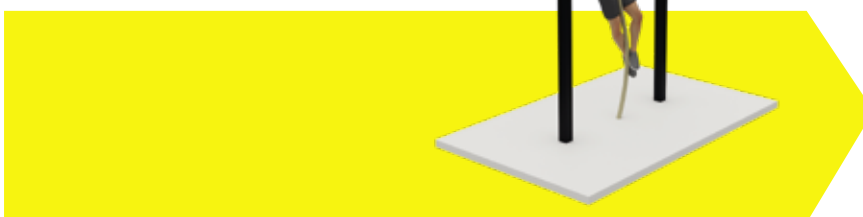
Das Seil mit beiden Händen fassen und mit den Füßen einklemmen. Durch Weitergreifen mit den Händen den Körper aufwärts bewegen. Die Füße zur Stabilisation immer nachziehen. Beim Abwärtsklettern diese Bewegungen rückwärts wiederholen.



Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen



#### FITNESSLEVEL



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



# BATTLE ROPE PLUS



Unser für den Outdoorbereich entwickeltes Battle Rope ist ein absolutes Fitness Allround-Gerät. Ob einzelne Übungen mit dem Battle Rope oder in einem Zirkeltraining, die Intensität kann individuell angepasst werden und im Grunde kann jeder Muskel damit effektiv trainiert werden.

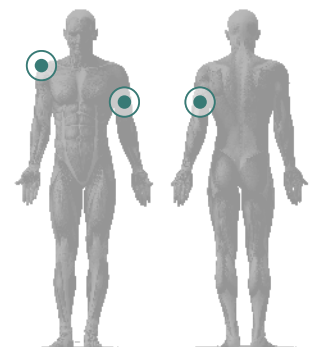
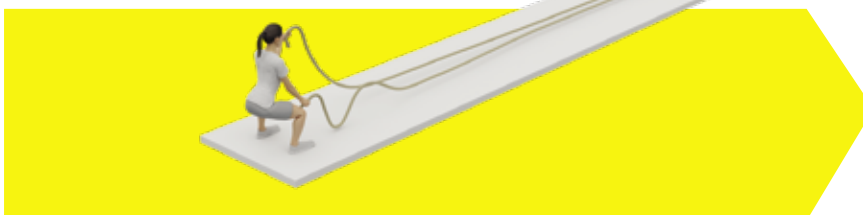
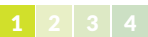
Standardmaße (m)	5-7 x 1,2 x 0,16
Benötigte Fläche (m)	7-9 x 1,5
Varianten	-
Fallschutz	nein

## ÜBUNGSBEISPIEL: *Battle Rope*

Jede Hand nimmt ein Seilende. Arme bewegen das Seil abwechselnd auf und ab.

Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen

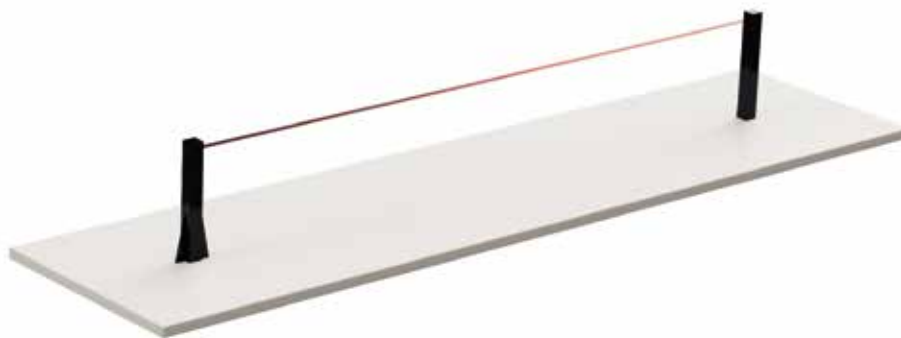
### FITNESSELEVEL



Breiten und stabilen Stand in leichter Hocke, auf einen geraden und angespannten Rücken achten!



# SLACK LINE



Auf unserer Slackline bleibst du immer schön im Gleichgewicht. Eine großartige Möglichkeit, um deine Konzentration und Koordination zu trainieren.

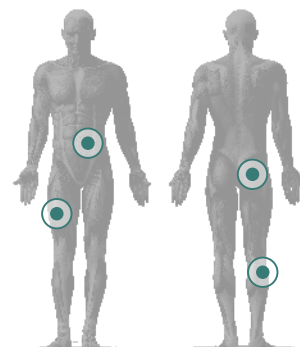
Standardmaße (m)	8-10 x 1 x 0,16
Benötigte Fläche (m)	13 x 3
Varianten	-
Fallschutz	nein

## ÜBUNGSBEISPIEL: *Slacklining*

Zuerst mit einem Fuß auf die Slackline steigen und den Körper ausbalancieren. Danach das zweite Bein dazu stellen und kontrolliert über die Slackline balancieren.

*Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen*

FITNESSELEVEL



Auf kontrollierten Tritt achten, auf ein spontanes Absteigen vorbereitet sein, anfangs mit Unterstützung einer zweiten Person üben!

# WALL BALL TARGET PLUS



Unser höhengennormtes Wallballshot Anbauelement (Höhe für Männer & Frauen) ist für das „Crossfit-Workout of the day“ bestens geeignet. Auch Anfänger können mit Hilfe eines Medizinballs alle Muskeln effektiv trainieren.

Standardmaße (m)	0,305 x 3,3 x 0,165
Benötigte Fläche (m)	1,5 x 1,5
Varianten	-
Fallschutz	nein

## ÜBUNGSBEISPIEL: Wall Ball Shots

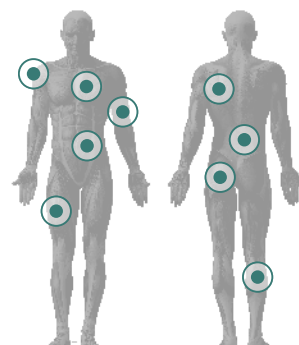
Ein Medizinball wird in beide Hände genommen. Der Stand ist schulterbreit, ca. zwei Meter entfernt vom Steher und der Blick ist auf das Wall-Ball-Target gerichtet. Jetzt wird mit Hilfe einer dynamischen Kniebeuge und einer explosiven Stoßbewegung der Arm- und Schultermuskulatur der Ball auf das Ziel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

### FITNESSLEVEL

1 2 3 4



Bei dieser Übung beanspruchte Hauptmuskelgruppen



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



# INFOBOARD



Das Hinweisschild dient in erster Linie der Anzeige von Bewegungsabläufen und der Erklärung der Geräte. Aber auch für Werbung bzw. Sponsoren kann die Tafel optimal genutzt werden!

Standardmaße (m)	2 x 1,6 x 0,055
Benötigte Fläche (m)	1,6 x 0,1



## 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



www.teamalphaber.com

Hersteller und Lieferkettenbringer  
 Profistelle  
 Kennzeichnung  
 Herstellungsjahr  
 Norm



www.barzflex.com

Barzflex GmbH, Sparbach Str. 2993 Sparbach  
 TUV Austria GmbH, 1246 Brunn am Gebirge  
 Anlage XXXX  
 XXXX  
 EN16630:20150515

<p><b>KLIMMZUGTURM / Übung: Klimmzüge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Greifen der Stange über Kopf etwas mehr als schulterbreit</li> <li>Fokus auf oberen Rücken und Bauchmuskulatur und nach oben ziehen bis das Kinn über der Stange ist</li> <li>Achtsam und kontrolliert nach unten gehen bis Ellenbogen gestreckt sind (aber Spannung beibehalten)</li> </ul> <p>Variationen: Griffbreite, Griffart (Obergriff, Untergriff, Kreuzgriff), Zugrichtung des Oberkörpers</p> <p>⚠ <b>Vorsicht:</b> Nicht wippen, auf Ganzkörperspannung achten, möglichst kein Hohlkreuz, volle Bewegungsamplitude nutzen, Ellenbogen nicht überstrecken!</p>  <p>Beispielmuskelkatur 1.2.3.6</p>	<p><b>BARREN / Übung: Dips</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Balken mit zueinander gerichteten Handflächen fassen, Arme leicht gebeugt lassen und aufrechte Position einnehmen</li> <li>Absonderung des Körpers durch Beugung im Ellenbogengelenk und kurzes Innehalten in der Position</li> <li>Durch kraftvolles Hochdrücken in Startposition zurückkehren</li> </ul> <p>Variationen: Kinn zur Brust und Oberkörper weiter nach vorne, Ellenbogen bei Abwärtsbewegung zur Seite</p> <p>⚠ <b>Vorsicht:</b> Nicht wippen, auf Ganzkörperspannung achten, möglichst kein Hohlkreuz, volle Bewegungsamplitude nutzen, Ellenbogen nicht überstrecken!</p>  <p>Beispielmuskelkatur 1.2.3.6</p>
<p><b>SPROSSENWAND / Übung: Liegestütz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>Körper zum Gerät bewegen, indem Ellenbogen gebeugt und leicht nach außen gedreht werden</li> <li>Kurzes Innehalten und Hochdrücken zur Ausgangsposition</li> </ul> <p>Variationen: Griffbreite, Griffhöhe (je höher, desto einfacher)</p> <p>⚠ <b>Vorsicht:</b> Auf Körperspannung achten!</p>  <p>Beispielmuskelkatur 1.2.3.6</p>	<p><b>KLEINE BARREN &amp; STANGEN / Übung: Liegestütz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>Körper zum Gerät bewegen, indem Ellenbogen gebeugt und leicht nach außen gedreht werden</li> <li>Kurzes Innehalten und Hochdrücken zur Ausgangsposition</li> </ul> <p>Variationen: Griffbreite</p> <p>⚠ <b>Vorsicht:</b> Auf Körperspannung achten, Ellenbogen nicht ganz durchstrecken, Schultern und Hüfte nicht durchhängen lassen!</p>  <p>Beispielmuskelkatur 1.2.3.6</p>
<p><b>MONKEYBAR / Übung: Beinheben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Stange mit nach außen gerichteten Handflächen fassen und mit durchgestreckten Armen in der Luft halten</li> <li>Beine gestreckt hochheben, sodass im Hüftgelenk ein Winkel von etwa 90° entsteht - das Kniegelenk bleibt dabei gestreckt</li> <li>Die Beine werden wieder langsam in die Ausgangsposition abgesenkt</li> </ul> <p>⚠ <b>Vorsicht:</b> Anfänger können meist nicht die volle Bewegungsamplitude nutzen. Gehen Sie nur so hoch mit den Beinen, wie es problemlos möglich ist. Schwungvolles Hochheben der Beine vermeiden.</p>  <p>Beispielmuskelkatur 1.2.3.6</p>	<p><b>SEILELEMENT / Übung: Klettern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Das Seil mit beiden Händen fassen und mit den Füßen einklemmen</li> <li>Durch weitergreifen mit den Händen den Körper aufwärts bewegen. Die Füße zur Stabilisation immer nachziehen und nie den Kontakt zum Seil verlieren</li> <li>Beim Abwärtsklettern diese Bewegungen im negativen Sinn wiederholen</li> </ul> <p>⚠ <b>Vorsicht:</b> Bei der Abwärtsbewegung rutschen vermeiden!</p>  <p>Beispielmuskelkatur 1.2.3.6</p>
<p><b>BANK / Übung: Boxjump</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>In die Kniebeugeposition gehen und dabei auf einen geraden Rücken achten</li> <li>Aus der Kniebeugeposition auf die Bank springen</li> <li>Auf der Bank mit stabilem Stand stehen und danach, durch steigen von der Bank, wieder zurück auf den Boden. Diesen Vorgang wiederholen.</li> </ul> <p>⚠ <b>Vorsicht:</b> Darauf achten, kontrolliert zu landen um die Kniegelenke sowie die Fußgelenke nicht zu verletzten!</p>  <p>Beispielmuskelkatur 1.2.3.6</p>	<p><b>MUSKULATUR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Großer Rückenmuskel (Musculus latissimus dorsi)</li> <li>● Großer Brustmuskel (Musculus pectoralis major)</li> <li>● Schultermuskel (Musculus deltoideus)</li> <li>● Biceps &amp; Triceps (Musculus biceps brachii &amp; Musculus triceps brachii)</li> <li>● Unterer Rücken (Musculus serratus posterior inferior)</li> <li>● Gerader Bauchmuskel (Musculus rectus abdominis)</li> <li>● Großer Gesäßmuskel (Musculus gluteus maximus)</li> <li>● Oberschenkelmuskel (Musculus quadriceps femoris)</li> <li>● Wadenmuskel (Musculus gastrocnemius)</li> </ul> 

# BEISPIEL- PARKS

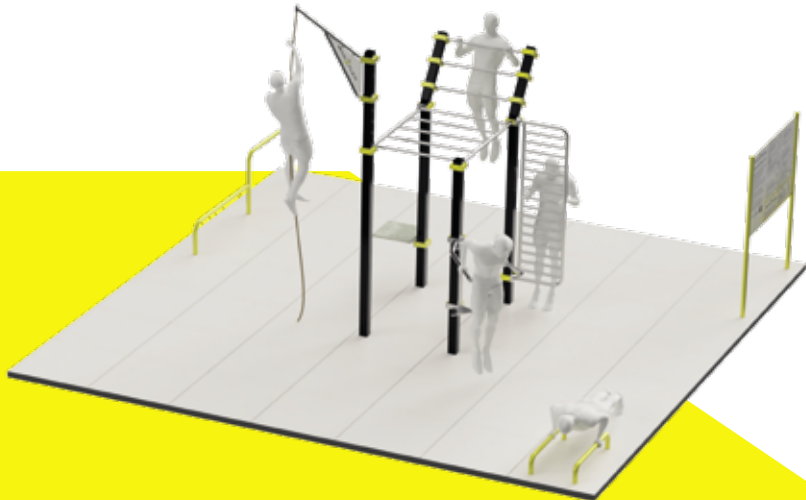






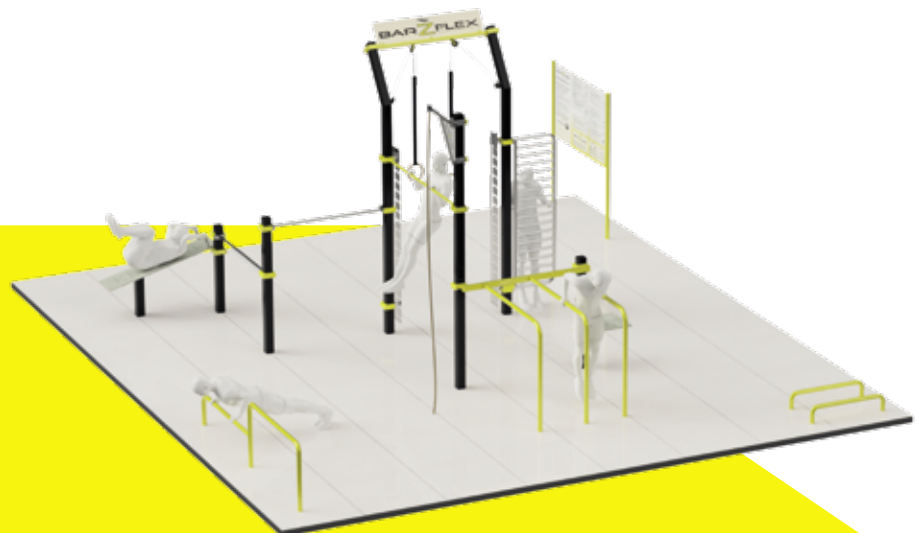
BEISPIELPARK ..... mini 01

Flächenbedarf:  
**7 x 7 m**



BEISPIELPARK ..... small 01

Flächenbedarf:  
**9 x 8 m**

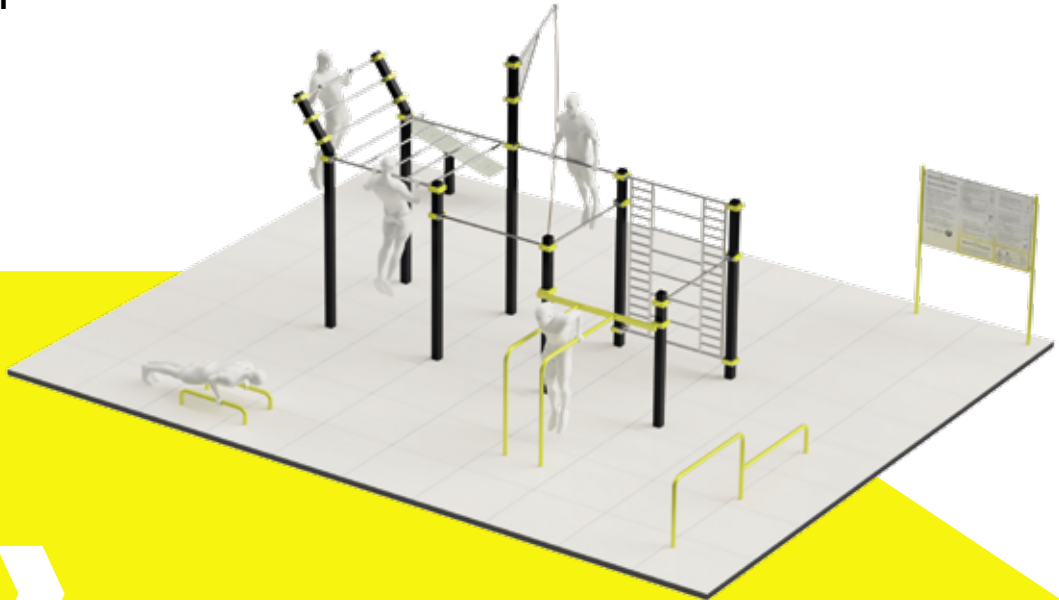




BEISPIELPARK .....

small 02

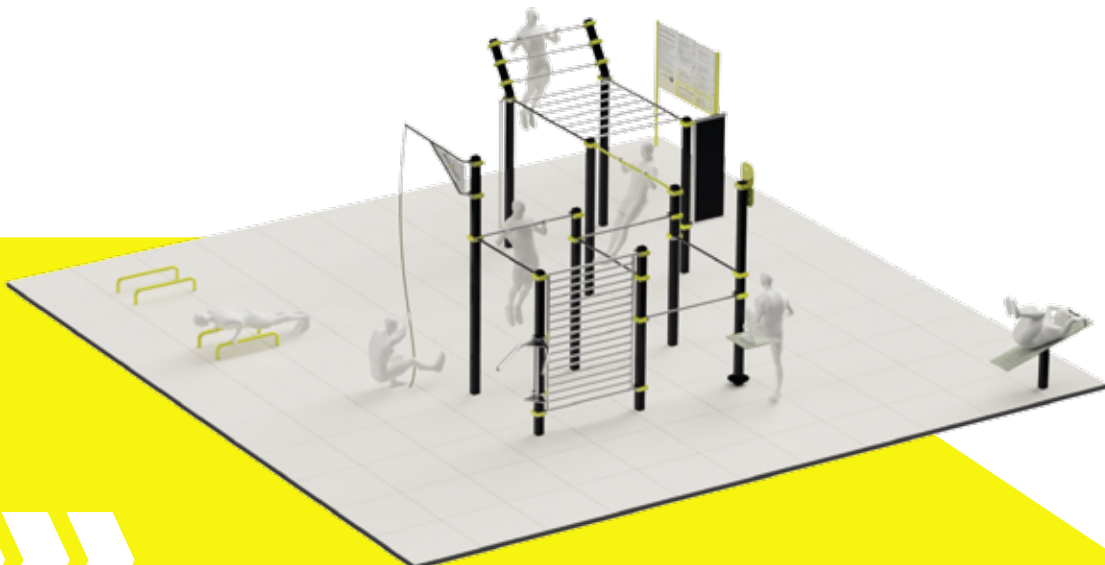
Flächenbedarf:  
**10 x 8 m**



BEISPIELPARK .....

small 03

Flächenbedarf:  
**11 x 11 m**





BEISPIELPARK .....

medium 01

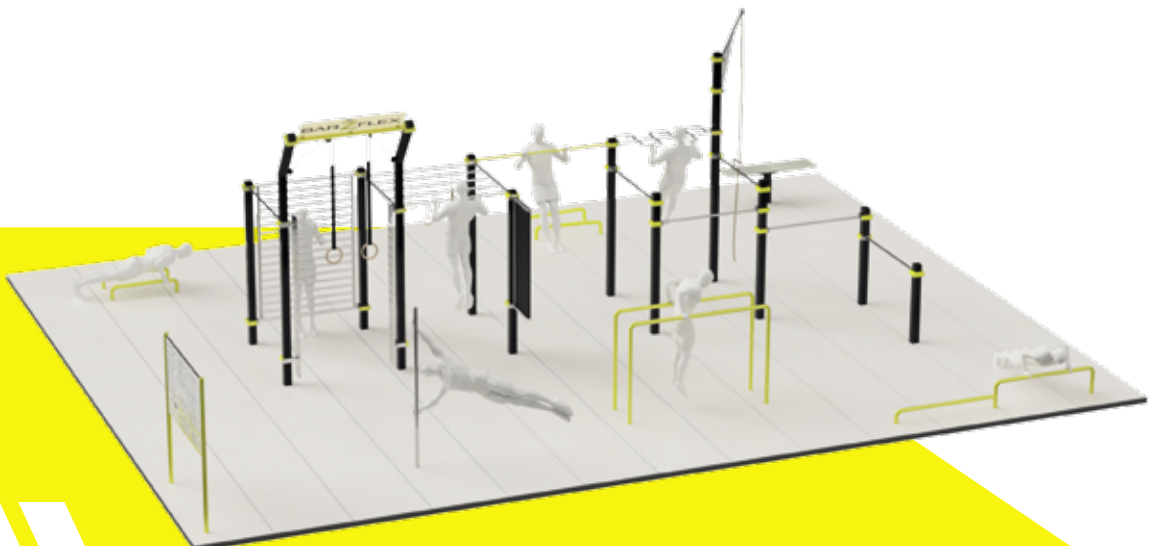
Flächenbedarf:  
10 x 10 m



BEISPIELPARK .....

medium 02

Flächenbedarf:  
13 x 10 m





BEISPIELPARK .....

medium 03

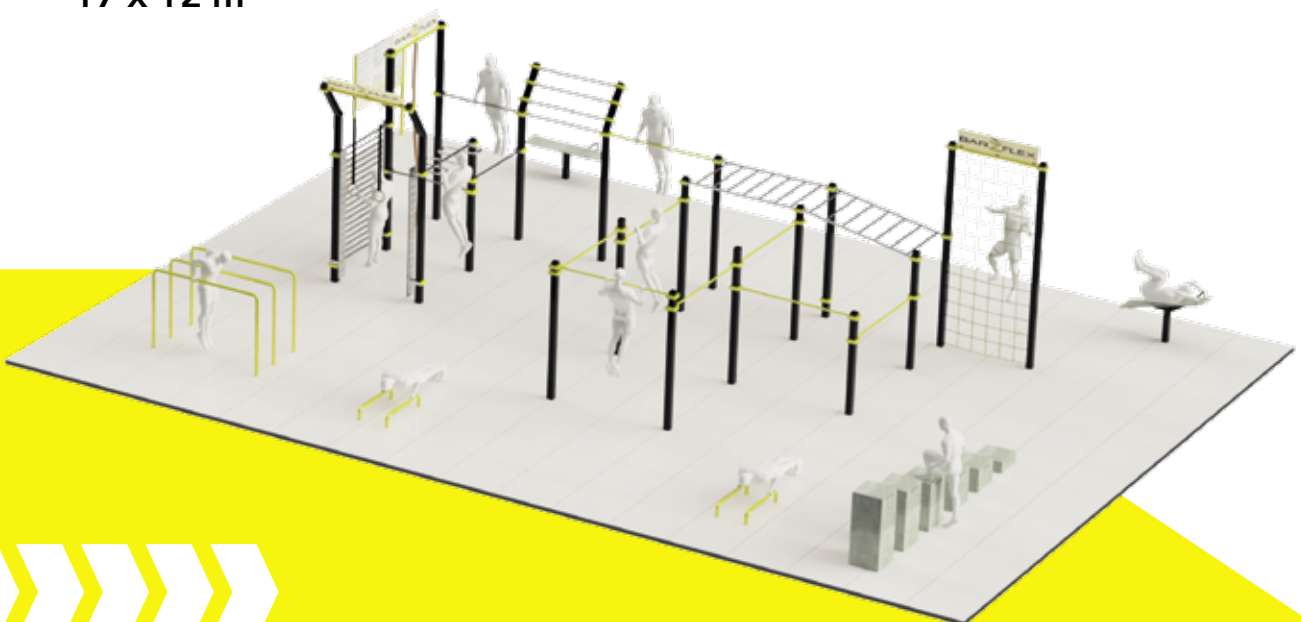
Flächenbedarf:  
14 x 12 m



BEISPIELPARK .....

large 01

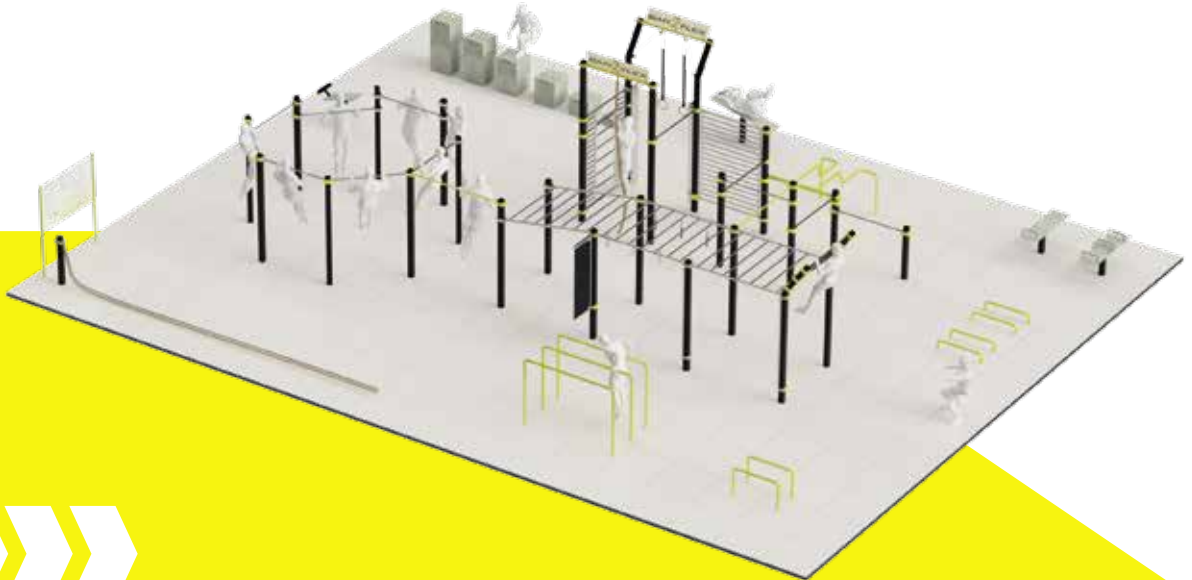
Flächenbedarf:  
17 x 12 m





BEISPIELPARK ..... large 02

Flächenbedarf:  
**18 x 14 m**



BEISPIELPARK ..... large 03

Flächenbedarf:  
**23 x 13 m**

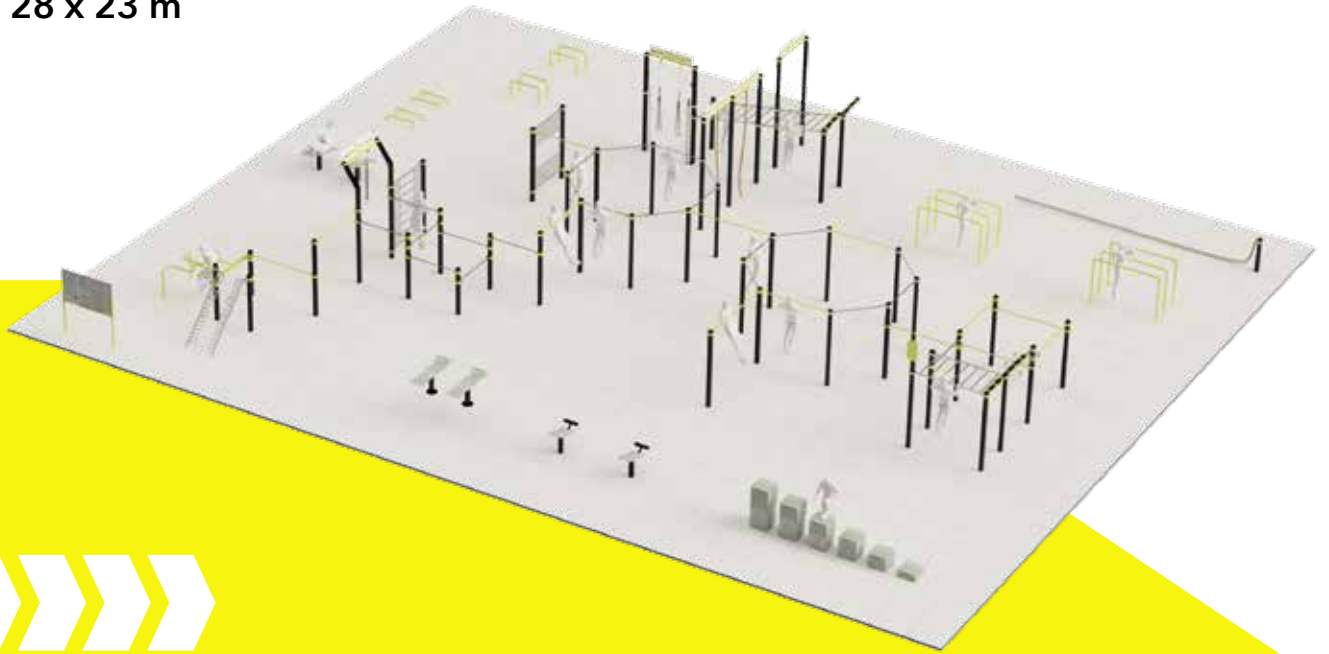




BEISPIELPARK .....

maxi 01

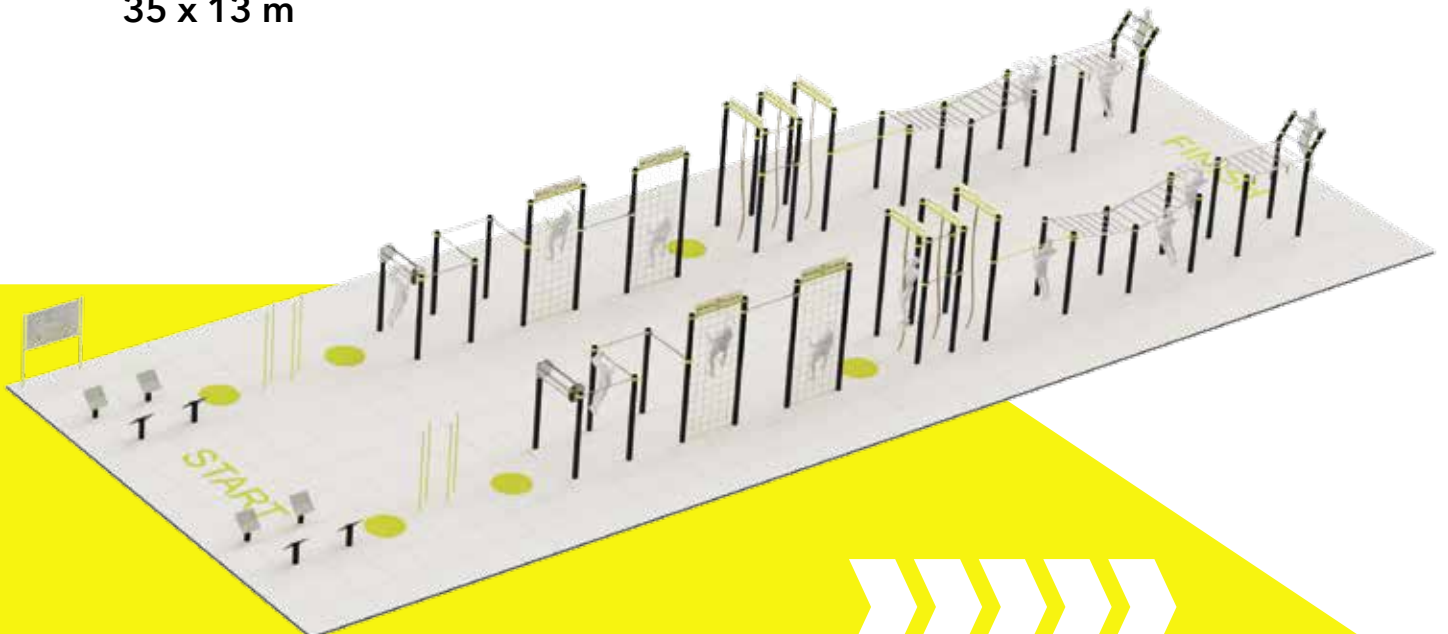
Flächenbedarf:  
28 x 23 m



BEISPIELPARK .....

ninja 01

Flächenbedarf:  
35 x 13 m



# REFERENZ- PARKS



Hinterbrühl



Kaltenleutgeben



# REFERENZ-PARKS



Biedermansdorf



ASKÖ Wien 20



Villach





Gänserndorf



Salzburg



Eisenstadt



# REFERENZ-PARKS



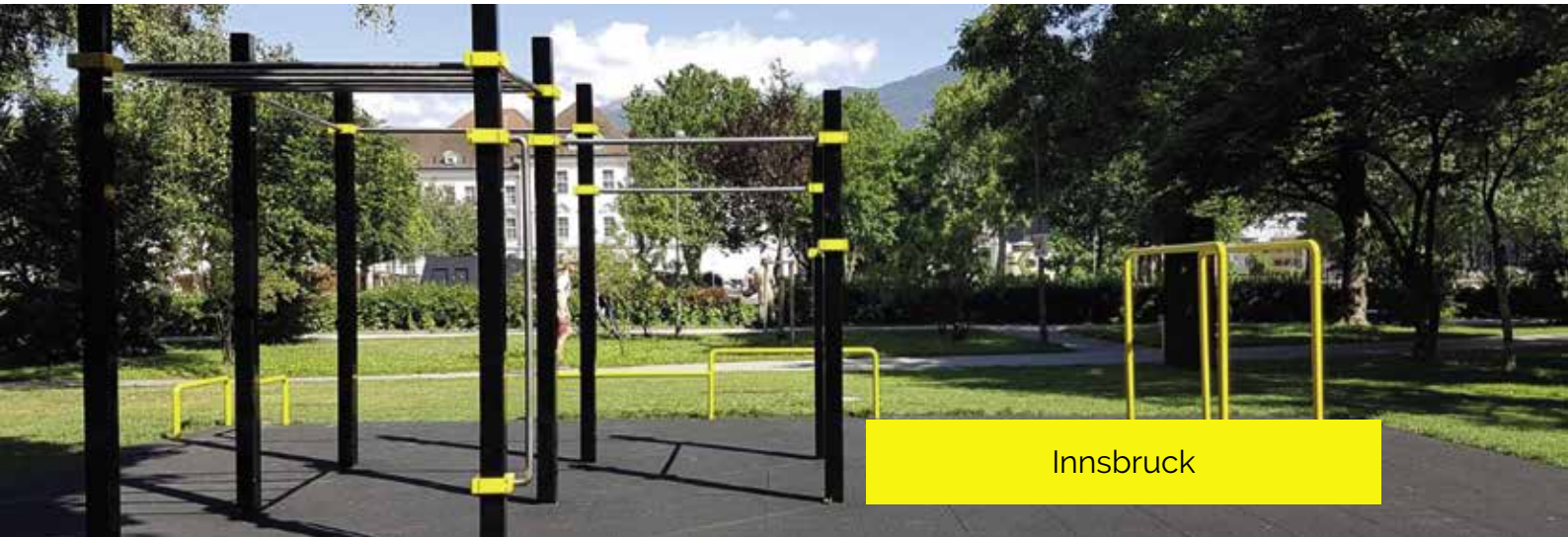
Klopeiner See



Mitterndorf/Fischa



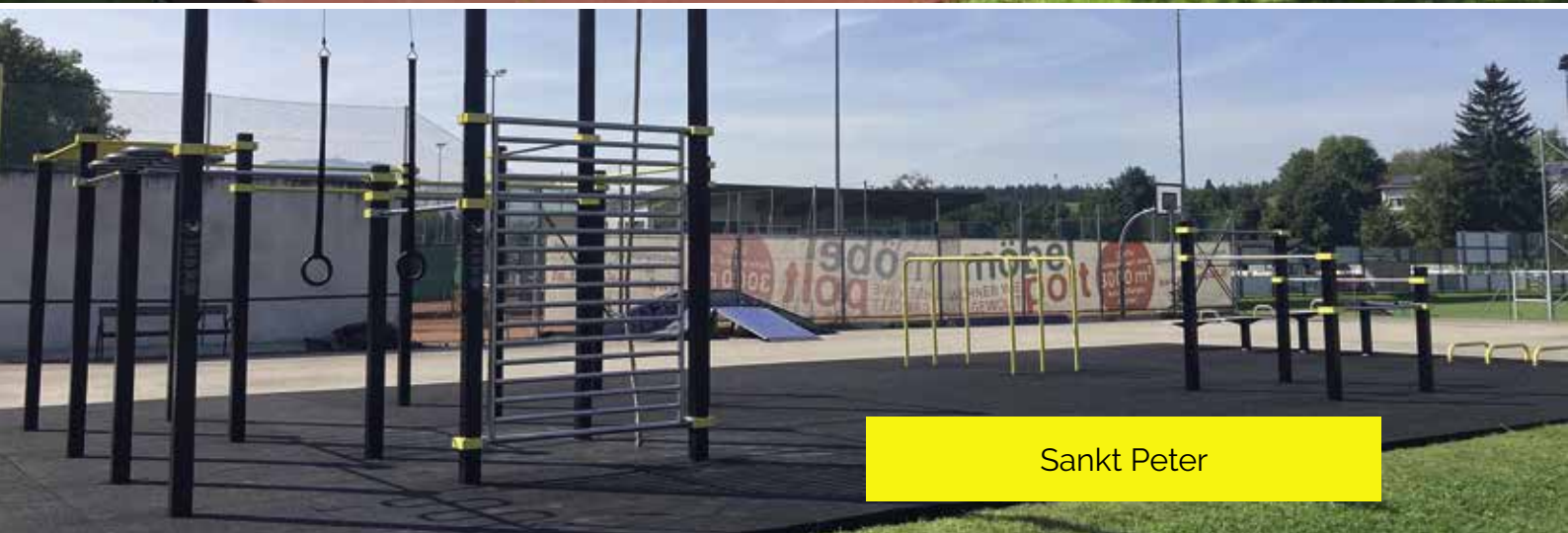
Bexbach



Innsbruck



Hallwang

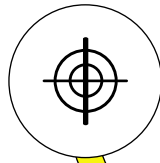


Sankt Peter

# GET IN TOUCH

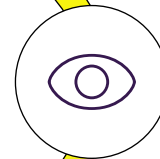


# PROJEKTABLAUF



## INDIVIDUELLE ANLAGENKONZIPIERUNG

Wir erarbeiten mit unseren Kund/innen spezielle und maßgeschneiderte Konzepte, sowohl technisch als auch visuell mittels modernster 3D-CAD Programme.



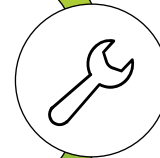
## BESICHTIGUNG

Wir unternehmen eine eingehende Besichtigung der örtlichen Gegebenheiten, um eine optimale Beratung bezüglich des Raumkonzepts zu gewähren.



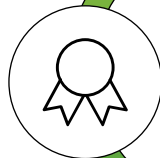
## KOMMUNIKATION

Wir übernehmen alle Abstimmungsarbeiten und die Koordination mit Fremdgewerken und Planungsstellen. Dabei ist für uns von großer Bedeutung, dass eine Ansprechperson für unsere Kund/innen als ständiger Begleiter des Projekts und auch darüber hinaus zur Verfügung steht.



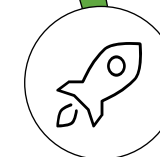
## ENTWICKLUNG

Unter Rücksprache mit dem/r Auftraggeber/in können wir unsere Anlagen und Komponenten ständig weiterentwickeln. Wir erarbeiten auch gerne spezielle Beleuchtungs-Konzepte.



## ZERTIFIZIERUNG UND WARTUNG

Sicherheit steht für uns immer an erster Stelle, weshalb wir all unsere Komponenten TÜV zertifizieren lassen. Darüber hinaus werden unsere Anlagen vor Ort von einem/r Ziviltechniker/in abgenommen. Gerne übernehmen wir auch die regelmäßige Wartung und Besichtigung der fertigen Anlage.



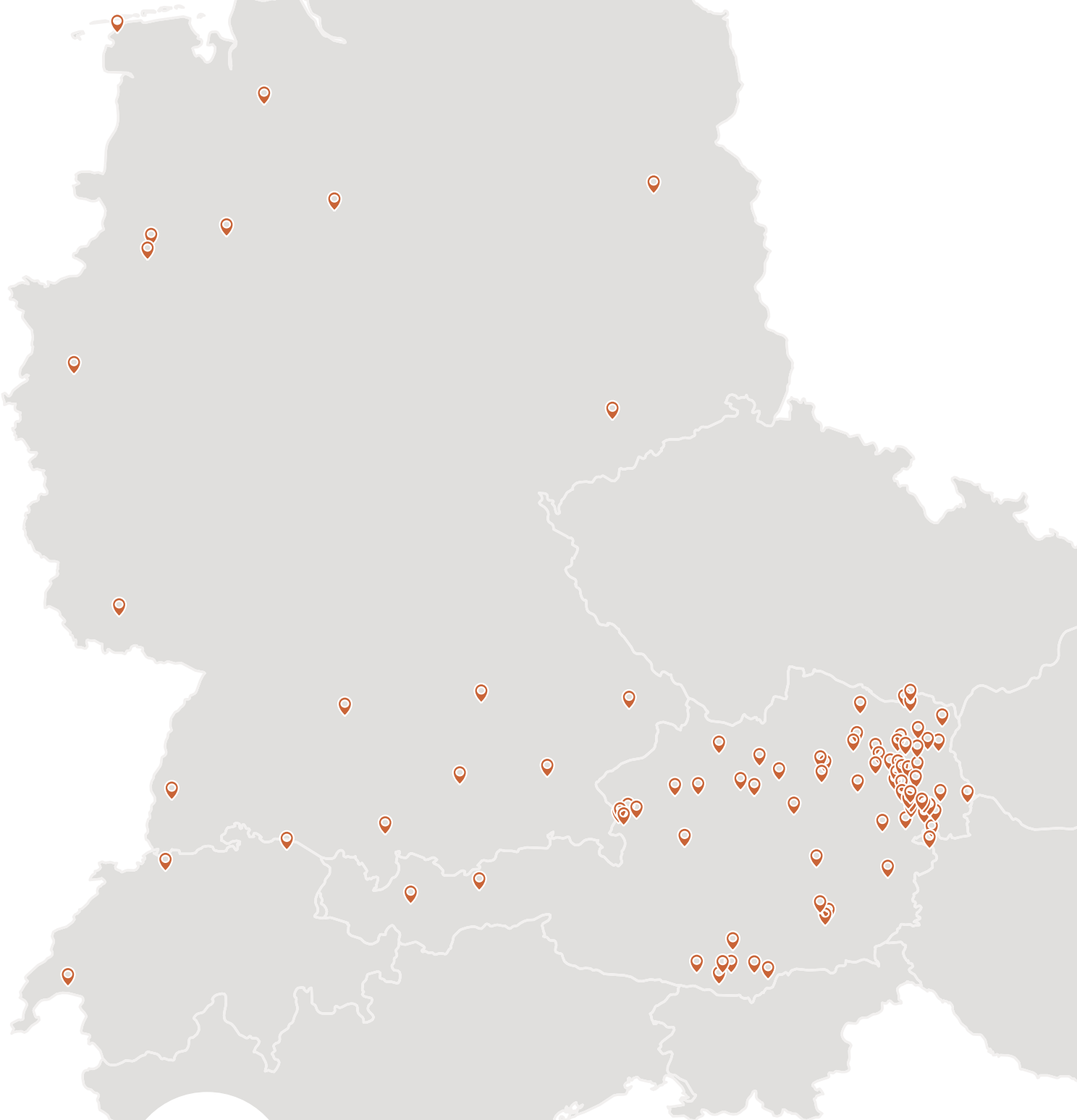
## ERÖFFNUNG

Nach Fertigstellung und Abnahme der Anlage steht der Eröffnung nichts mehr im Wege. Aufgrund der engen Zusammenarbeit mit Vereinen und Partnern der Calisthenics-Szene übernehmen wir auch gerne die Planung und Veranstaltung des Opening Events, wo bereits der Grundstein für örtliche Begeisterung gelegt wird!



# BARZ FLEX

## WORKOUTPARKS



Über 150 Workoutparks  
in Österreich, Deutschland & der Schweiz

# NOTIZ

## INTERESSE?

Dann machen wir etwas daraus!

Zögere nicht und melde dich telefonisch oder per E-Mail bei uns. Bei einem kostenlosen Beratungsgespräch können wir deine Vorstellungen gepaart mit unserem Knowhow in die absolute Traum-Sportanlage verwandeln. Deinen Wünschen sind dabei keine Grenzen gesetzt! Also worauf wartest du noch?

office@barzflex.com

+43 699 123 644 28

www.barzflex.com

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Florian Schachner B.A.  
Geschäftsführer

Ing. David Jandrisevits  
Geschäftsführer



**Barzflex GmbH**  
Sparbach 80  
2393 Sparbach, Austria

[office@barzflex.com](mailto:office@barzflex.com)  
+43 699 123 644 28  
[www.barzflex.com](http://www.barzflex.com)