

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. Videos mit Übungen können an den jeweiligen Geräten per QR-Code abgerufen werden.
- ✓ Gewissheit über eigene medizinische Unbedenklichkeit vor Benutzung schaffen
- ✓ Bei Benutzung der Geräte Überanstrengungen vermeiden.

Allgemeiner Notruf:

☎ 112

Wartungspersonal:

Markt Dietmannsried

☎ 08374 / 58200

Perspektiven vor den Alpen

dietmannsried

probstried reicholzried schrattenbach überbach

Pull-Up-Bar / Übung: 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).

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



Beanspruchte Muskulatur:
1. 3. 4

Monkeybar / Übung: Hangeln

- 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.

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



Beanspruchte Muskulatur:
3. 4

Sprossenwand / Übung: Wadenheben

- Beide Beine mit den Fußballen auf eine Sprosse stellen.
- Die Hände greifen in aufrechter Körperhaltung die Sprossen direkt vor dem Körper schulterbreit.
- Anschließend bewegt man mit Hilfe der Wadenmuskulatur die Fußgelenke auf und ab.

⚠ **Vorsicht:** Auf eine Spannung in der kompletten Beinmuskulatur achten!



Beanspruchte Muskulatur:
9

Barren-Inklusion / Übung: Barrenstütz

- Barren 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.

⚠ **Vorsicht:** Auf Spannung im Oberkörper achten, volle Bewegungsamplitude nutzen, Ellbogen nicht überstrecken!



Beanspruchte Muskulatur:
7. 8. 9

Jump-Box / Übung: Steigen

- 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.

⚠ **Vorsicht:** Körperspannung halten, auf sicheren und kontrollierten Tritt achten!



Beanspruchte Muskulatur:
7. 8. 9

Wall Ball Target / Übung: Wall Ball Shots

- Ein selbstmitgebrachter Medizinball wird in beide Hände genommen. Der Stand ist schulterbreit ca zwei Meter entfernt vom Steher und den Blick 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.

⚠ **Vorsicht:** Stets auf eine dynamische und gleichmäßige Wurf/Stoßbewegung achten. Beim Fangen muss unbedingt darauf geachtet werden, dass mit Hilfe der Beinmuskulatur das Gewicht des Medizinballes, mit Hilfe einer kontrollierten Kniebeuge, sanft abgefedert wird.



Beanspruchte Muskulatur:
3. 4. 7. 8. 9

Ringelement-Switch / Übung: 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.

⚠ **Vorsicht:** Auf Körperspannung achten, Arme wenn möglich gestreckt halten, Schultern und Hüfte nicht



Beanspruchte Muskulatur:
2. 3. 4

Slack Line / Übung: Walk

- Arm über Schulterhöhe halten
- Zu Beginn nur auf einem Bein stehen, mit dem anderen Bein ausbalancieren
- Danach einen Fuß vor den anderen setzen

⚠ **Vorsicht:** Auf Körperspannung achten. Bei ungeübten Personen empfiehlt es sich, die Übung mit einer zweiten Person zu absolvieren.



Beanspruchte Muskulatur:
1. 7. 8. 9

Bank schräg / Übung: 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.

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



Beanspruchte Muskulatur:
7. 8. 9

Seilelement / Übung: 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.

⚠ **Vorsicht:** Kontakt zum Seil nie verlieren, bei der Abwärtsbewegung rutschen vermeiden!



Beanspruchte Muskulatur:
1. 2. 3. 4. 6. 7. 8

Sling-Trainer-Switch / Übung: Flys

- Die Griffe 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.

⚠ **Vorsicht:** Auf Körperspannung achten, Arme wenn möglich gestreckt halten, Schultern und Hüfte nicht durchhängen lassen, die Höhe der Ringe an das persönliche Leistungsniveau anpassen.



Beanspruchte Muskulatur:
2. 3. 4

Paralletes / Übung: 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.

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



Beanspruchte Muskulatur:
2. 3. 6

Hyper-Extensions Station / Übung: 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.

⚠ **Vorsicht:** Mit Bedacht und Kontrolle ausführen, ruckartiges Überstrecken der Wirbelsäule vermeiden!



Beanspruchte Muskulatur:
6. 7

Barren / Übung: 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.

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



Beanspruchte Muskulatur:
2. 3. 4

Boden-Bar / Übung: 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.

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



Beanspruchte Muskulatur:
7. 8. 9

Battle-Rope / Übung: Alternating-Waves

- Jeweils ein Seil am Griff in eine Hand nehmen und sich einige Meter von dem Ankerpunkt entfernen.
- Dann beide Arme entgegengesetzt zueinander rauf und runter bewegen.

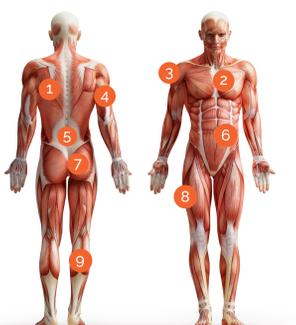
⚠ **Vorsicht:** Vor der Übung sollte die Muskulatur aufgewärmt sein.



Beanspruchte Muskulatur:
1. 2. 3. 4. 6

MUSKULATUR

1. Großer Rückenmuskel (Musculus latissimus dorsi)
2. Großer Brustmuskel (Musculus pectoralis major)
3. Schultermuskel (Musculus deltoideus)
4. Bizeps & Trizeps (Muskulus biceps rachii & Musculus 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)



Hersteller und Inverkehrbringer	Barzflex GmbH, Sparbach 80, 2393 Sparbach
Prüfstelle	TÜV Austria GmbH, 2345 Brunn am Gebirge
Kennzeichnung	Anlage Dietmannsried
Herstellungsjahr	2023
Norm	EN16630 20150515
Anlage installiert durch	FREIRAUM SCHMID GmbH, 87634 Obergünzburg