



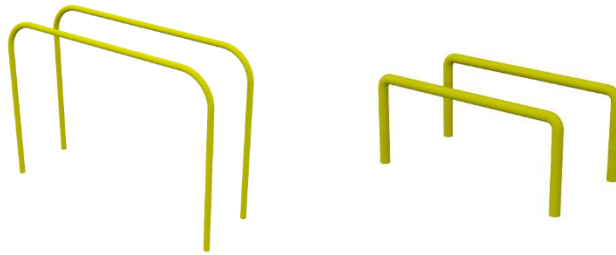
Gebrauchsanweisung

David Jandrisevits - +43 (0) 699 107 499 42
Florian Schachner - +43 (0) 699 123 644 28

Barzflex GmbH
Sparbach 80
2393 Sparbach

Barren:

Auf dem Barren können, je nach Höhe, Dips oder erhöhte Liegestütze praktiziert werden.



Übungsbeschreibung:

Dips:

Begebe dich in den Stütz. Greife dazu die Barren-Holme in neutraler Griffhaltung mit nach oben fast ausgestreckten Armen. Deine Arme sind nicht komplett gestreckt, sondern im Ellenbogen leicht gebeugt, um das entsprechende Gelenk zu schonen. Je nach Ziel dieser Übung gibt es zwei Körperhaltungen für die Dips:

1. Körperhaltung (Brust)

Wenn du diese Übung hauptsächlich in deinen Trainingsplan aufgenommen hast, um deine untere Brust zu trainieren, solltest du dein Kinn auf die Brust nehmen, die Beine nach hinten abknicken (oder so weit wie möglich nach hinten strecken) und den Oberkörper nach vorne neigen. Deine Ellenbogen weichen bei der Abwärtsbewegung deines Körpers zu den Seiten aus.

2. Körperhaltung (Trizeps)

Falls du diese Fitnessübung jedoch für eine Verstärkung deines Trizeps absolvierst, solltest du den Oberkörper aufrecht halten, deinen Blick gerade aus richten und nach Möglichkeit deine Beine nach gerade nach unten ausstrecken. Die Ellenbogen führst du während der gesamten Übungsdurchführung eng an deinem Körper bzw. nach hinten (nicht zur Seite!)

Liegestütze:

Begib dich zunächst auf die Knie und stütze dich mit den Händen etwas weiter als schulterbreit vor dem Körper ab. Die Hände sollten in der Ausgangsstellung etwa auf Höhe der Brust sein. Anschließend streckst du die Beine nach hinten aus und stellst die Füße auf die Zehenspitzen.

Achte auf zwei Dinge: Erstens sollten deine Beine, dein Oberkörper und dein Kopf eine möglichst gerade Linie bilden. Das heißt, du darfst nicht dein Gesäß nach oben schieben, aber auch nicht die Hüfte nach unten durchhängen lassen. In den Beinen herrscht Spannung und der Kopf bildet die

Verlängerung der Wirbelsäule. Zweitens dürfen die Arme nie ganz durchgestreckt werden. Halte immer eine kleine Beugung in den Ellenbogengelenken, um sie zu schonen.

Senke nun den Körper nach unten ab. Dabei hältst du Spannung und verbiegst deinen Körper nicht. Die Arbeit wird vollständig von der Brust und den Armen verrichtet, die Ellenbogen zeigen nach außen. Außerdem atmest du ein. Gehe so weit nach unten, dass deine Nase den Boden beinahe berührt. Anschließend drückst du dich wieder nach oben und atmest dabei aus.

Einfache Stange:

Auf der einfachen Stange können, je nach Höhe, Körpergewichtsrudern oder erhöhte Liegestütze praktiziert werden.



Übungsbeschreibung:

Körpergewichtsrudern:

Lege dich gerade unter die Stange, sodass sich deine Brust unterhalb der Stange befindet, und greife sie deutlich weiter als schulterbreit im Obergriff. Strecke deine Beine aus und suche Halt auf deinen Fersen. Dein Oberkörper ist dabei gerade, dein unterer Rücken bildet ein leichtes Hohlkreuz und deine Bauchmuskeln sind angespannt. Dein Blick geht senkrecht nach oben an die Decke.

Jetzt atmest du aus und ziehst gleichzeitig deine Brust zur Stange. Obwohl du deine Arme benutzt, versuchst du dich darauf zu konzentrieren, diese Bewegung mit deinem Rücken, vor allem mit dem Latissimus, dem Nacken und den hinteren Schultern zu bewältigen. Achte zudem darauf, den kompletten Körper starr wie ein Brett zu halten, um die Bewegung nur mit der Rückenmuskulatur durchzuführen.

Anschließend senkst du den starren Körper wieder langsam und kontrolliert nach unten und atmest währenddessen ein.

Liegestütze:

Begib dich zunächst auf die Knie und stütze dich mit den Händen etwas weiter als schulterbreit vor dem Körper ab. Die Hände sollten in der Ausgangsstellung etwa auf Höhe der Brust sein.

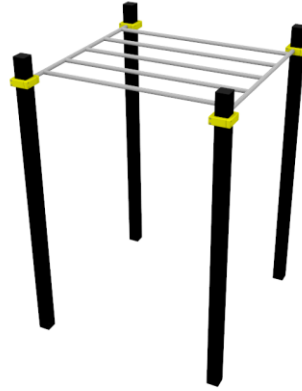
Anschließend streckst du die Beine nach hinten aus und stellst die Füße auf die Zehenspitzen.

Achte auf zwei Dinge: Erstens sollten deine Beine, dein Oberkörper und dein Kopf eine möglichst gerade Linie bilden. Das heißt, du darfst nicht dein Gesäß nach oben schieben, aber auch nicht die Hüfte nach unten durchhängen lassen. In den Beinen herrscht Spannung und der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule. Zweitens dürfen die Arme nie ganz durchgestreckt werden. Halte immer eine kleine Beugung in den Ellenbogengelenken, um sie zu schonen.

Senke nun den Körper nach unten ab. Dabei hältst du Spannung und verbiegst deinen Körper nicht. Die Arbeit wird vollständig von der Brust und den Armen verrichtet, die Ellenbogen zeigen nach außen. Außerdem atmest du ein. Gehe so weit nach unten, dass deine Nase den Boden beinahe berührt. Anschließend drückst du dich wieder nach oben und atmest dabei aus.

Monkeybar:

Auf dem Monkeybar kann
Beinheben praktiziert werden.



Übungsbeschreibung:

Beinheben:

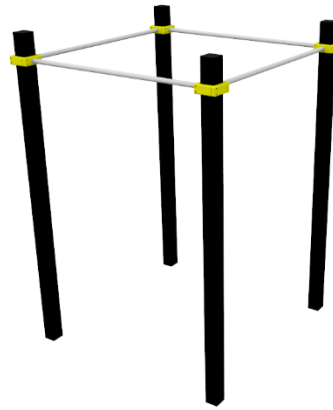
Dein Körper hängt frei nach unten. Die Bauchmuskeln sind angespannt und du vermeidest ein Hohlkreuz im unteren Rücken. Die Beine baumeln *nicht* einfach nach unten! Durch die Spannung im Bauch und eine Spannung in den Beinen selbst sind sie relativ starr. Halte eine ganz leichte Beugung im Kniegelenk und ziehe die Fußzehen in Richtung der Schienbeine an.

Vermeide es, an der Stange zu schaukeln. Achte darauf, dass dein Oberkörper in völliger Ruhe ist und hebe lediglich die Beine nach oben. Hebe sie so weit nach oben wie möglich. Atme dabei aus. Anschließend senkst du die Beine wieder zurück in die Ausgangsstellung. Unten angekommen hältst du die Spannung und beginnst die nächste Wiederholung.

Anschließend senkst du den starren Körper wieder langsam und kontrolliert nach unten und atmest währenddessen ein.

Klimmzugturm:

Auf dem Klimmzugturm können Klimmzüge praktiziert werden.



Übungsbeschreibung:

Klimmzüge:

Hänge dich an die Klimmzugstange, achte jedoch darauf, dass deine Arme nicht völlig durchgestreckt sind und dass du noch einen leichten Knick im Ellenbogengelenk hast. Dein Rücken ist durchgestreckt, deine Beine sind entweder kerzengerade ausgestreckt oder angewinkelt.

Jetzt ziehst du dich nach oben und atmest währenddessen langsam aus. Die Endposition der Aufwärtsbewegung hast du erreicht, wenn du mit den Schlüsselbeinfasern der Brust oder dem Nacken die Stange oder eine gedachte Verbindungslinie zwischen den Griffstücken erreichst. Anschließend senkst du deinen Körper wieder langsam nach unten und atmest gleichzeitig ein. Am Ende behalten deine Arme wieder einen leichten Knick im Ellenbogengelenk.

Sprossenwand:

Auf der Sprossenwand kann
Wadenheben praktiziert werden.



Übungsbeschreibung:

Wadenheben:

Stell dich mit den Zehenspitzen auf die Sprosse und halte dich fest.

Es gibt nun zwei Versionen dieser Übung.

Für Anfänger: Platziere beide Füße eng nebeneinander. Vollführe dann eine Bewegung, wie wenn du dich auf die Zehenspitzen stellst. Das heißt, du ziehst die Fersen so weit nach oben wie möglich. Dabei atmest du aus. Anschließend senkst du die Fersen so weit wie möglich nach unten ab und atmest dabei ein.

Für Fortgeschrittene: Wenn man die Übung auf einem Bein absolviert, muss dieses Bein mehr Gewicht bewältigen. Dadurch ist die Übung anspruchsvoller. Stelle dich deshalb nur auf die Zehenspitzen eines Beins und hebe das andere in die Luft. Am besten legst du es an das belastete Bein an, damit du es ohne Kraftaufwand in der Luft halten kannst. Nun beginnst du die Übung, indem du dich auf die Zehenspitzen stellst und dabei ausatmest. Ziehe die Ferse so weit nach oben wie möglich, dann senkst du die Ferse so weit wie möglich nach unten ab. Während der Abwärtsbewegung atmest du ein. Wenn du mit dem einen Bein fertig bist, musst du auch noch das andere trainieren.

Achte bei beiden Versionen der Übung auf eine langsame und kontrollierte Ausführung. Außerdem sollte dein Rücken gerade und dein Oberkörper aufrecht sein.

Vertikale Haltestange:

Auf der vertikalen Haltestange kann

Vertikales Körpergewichtsrudern praktiziert werden.



Übungsbeschreibung:

Vertikales Körpergewichtsrudern:

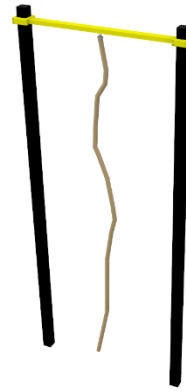
Stelle dich gerade vor die Stange und greife sie mit beiden Händen in Höhe der Brust. Dein Oberkörper ist dabei gerade, dein unterer Rücken bildet ein leichtes Hohlkreuz und deine Bauchmuskeln sind angespannt. Dein Blick geht waagrecht nach vorne.

Jetzt atmest du aus und drückst gleichzeitig deine Brust weg von der Stange. Obwohl du deine Arme benutzt, versuchst du dich darauf zu konzentrieren, diese Bewegung mit deinem Rücken, vor allem mit dem Latissimus, dem Nacken und den hinteren Schultern zu bewältigen. Achte zudem darauf, den kompletten Körper starr wie ein Brett zu halten, um die Bewegung nur mit der Rückenmuskulatur durchzuführen.

Anschließend ziehst du den starren Körper wieder langsam und kontrolliert nach vorne und atmest währenddessen ein.

Seilkombination:

Auf der Seilkombination kann
Seilklettern praktiziert werden.



Übungsbeschreibung:

Seilklettern:

Hänge dich an das Seil, achte jedoch darauf, dass deine Arme nicht völlig durchgestreckt sind und dass du noch einen leichten Knick im Ellenbogengelenk hast. Dein Rücken ist durchgestreckt, deine Beine sind entweder kerzengerade ausgestreckt oder angewinkelt.

Jetzt ziehst du dich nach oben und atmest währenddessen langsam aus. Die Endposition der Aufwärtsbewegung hast du erreicht, wenn du mit den Schlüsselbeinfasern oder der Brust die Faust berühren kannst. Anschließend greifst du mit der anderen Hand nach oben und wiederholst den Prozess solange, bis du das Ende des Seils erreicht hast.

Danach bewegst du dich mittels langsamen, kontrollierten Bewegungen nach unten.

Bank:

Auf der Bank rastet man bzw.
kann man Beinheben praktizieren.



Übungsbeschreibung:

Beinheben:

Lege dich mit dem Rücken auf die Bank. Die Beine sind beinahe ausgestreckt, der Kopf liegt auf der Bank auf. Die Arme liegen ausgestreckt neben dem Körper.

Hebe nun die Füße leicht von der Bank ab. Spanne den Bauch an und drücke den unteren Rücken auf die Bank. Das ist die Ausgangsstellung für das Knieheben im Liegen. Wir beginnen mit der Übung. Ziehe die Knie soweit es geht in Richtung Brust. Arbeite nicht mit Schwung, sondern konzentriere dich auf eine kontrollierte Bewegung mit geringer Geschwindigkeit. In der Endphase heben dein Po und dein Steißbein von der Bank ab und du spürst die Spannung in den Bauchmuskeln. Atme während des Anziehens der Knie aus.

Danach beginnst du mit der Streckung der Beine zurück in die Ausgangsposition. Atme währenddessen ein und pass auf, dass dein unterer Rücken nicht die Bank verlässt und du ins Hohlkreuz gehst.