

Hand stand bars

Toestelspecificaties

Toestel hoogte

 25 cm

Toestel grootte

L 201 cm X **B** 62 cm X **H** 25 cm

Productcode FS-21432



Beschrijving

De handstand bars bestaan uit twee beugels die op lage afstand van de grond zijn geplaatst. Ze zijn bedoeld voor het uitvoeren van een handstand waarbij de arm- en schouder spieren worden getraind alsmede een goede balans.

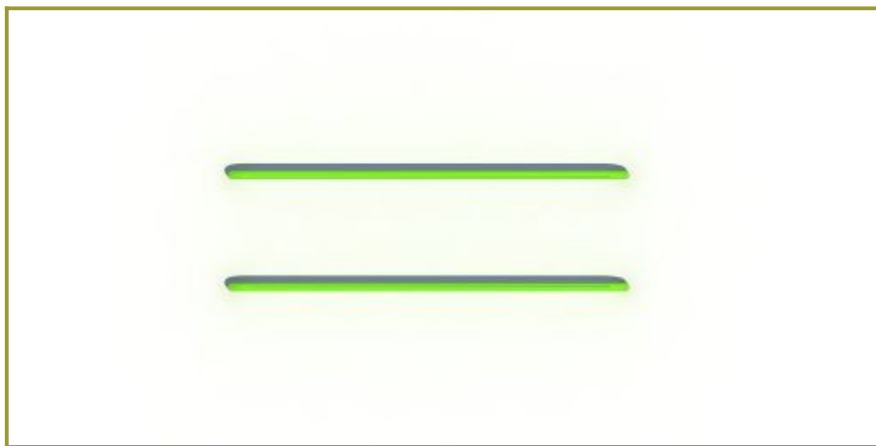
Wat is de handstand?

Met de handstand breng je je lichaam in verticale houding waarbij je op je handen staat. Je benen en voeten zijn dus in de lucht. De basisvorm van de handstand is wanneer de handen op schouderbreedte op de grond staan, de armen en de benen volledig gestrekt zijn en de voeten op het hoogste punt in de lucht hangen. De handstand is geen makkelijke oefening en vereist veel training. Je gebruikt bij de handstand de spieren van je armen, schouders en bovenrug maar ook je buikspieren, spieren in de onderrug, de hamstrings en de binnenste dijspieren. Bovendien is het vinden en houden van je balans erg belangrijk bij deze oefening.

Oefening op de handstandbar

- Zet je handen op de beugels van de handstand bar
- Zet je benen af van de grond, zodat beide benen in een verticale lijn boven je lichaam komen.
- Vind je balans door je zwaartepunt tussen je vingertoppen en handpalmen te houden en span je buikspieren aan.
- Behoud vervolgens de handstand.

Foto's



Hand stand bars

Technische tekeningen

Technische tekeningen

Matenplan

